

# Das Gesundheits Magazin

Brustkrebs



1/2026

## Aktiv gegen Schwermut

Frauen mit Brustkrebs erleben häufig schwere Momente. Manche sind einfach nur niedergeschlagen, bei anderen entwickelt sich eine Depression. Es gibt Möglichkeiten, dem entgegenzuwirken. Lesen Sie mehr dazu in dieser Ausgabe.

Ihre AOK.



### Milch als Risiko?

**Aktuelle Forschungsdaten geben Entwarnung:** Das Brustkrebsrisiko erhöht sich nicht durch Milch und Milchprodukte. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt zwei Portionen täglich davon – auch für Frauen mit Brustkrebs. Das enthaltene Kalzium trägt etwa zum Schutz der Knochen bei.

### Arzttermine im Blick

Als Teil von AOK-Curaplan sind Arztbesuche **alle drei oder sechs Monate vorgesehen**. Vermerken Sie sich diese am besten immer in Ihrem Kalender. Sollten Sie einen Termin einmal nicht wahrnehmen können, informieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin frühzeitig darüber.



# Schweren Momenten trotzen

**Krebserkrankte erleben oft Phasen, in denen sie niedergeschlagen sind. Was Sie tun können, damit dies nicht zum Dauerzustand wird.**

Etwa jede dritte Frau mit Brustkrebs durchlebt mindestens einmal eine depressive Episode. Dies ist eine normale Reaktion auf eine Krebsdiagnose als einschneidendes Lebensereignis. Selbst wenn die Behandlung längst überstanden ist, können sich die psychischen Folgen noch bemerkbar machen. Ein verändertes Körpergefühl, Erschöpfung, Schlafprobleme oder Unfruchtbarkeit, aber auch Nebenwirkungen von antihormonalen Medikamenten können zu schaffen machen.

## Einfach traurig oder deaktiviert?

Nicht immer handelt es sich bei gedrückter Stimmung um eine Depression. Wenn Sie allerdings über mehrere Wochen folgende Veränderungen beobachten, sollten Sie Ihr ärztliches Betreuungsteam informieren:

- **Depressive Stimmung.** Sie haben einen Kloß im Hals, fühlen sich innerlich leer oder wie versteinert. Das Selbstwertgefühl ist gering und Sie verspüren kaum Hoffnung, wenn Sie an die Zukunft denken.
- **Freudlosigkeit.** Sie haben kein Interesse mehr an Dingen, die Ihnen früher Spaß gemacht haben, wie Hobbys oder Freizeitaktivitäten. Selbst Essen fällt unter Umständen schwer, weil Sie kaum noch Appetit haben – oder Sie verspüren im Gegenteil häufigen Heißhunger.

- **Antriebslosigkeit.** Sie können sich nur schwer aufraffen. Alltägliche Dinge wie Duschen, Einkaufen oder Aufräumen werden zur Herausforderung. Sie ermüden rasch und können sich oft nur schwer konzentrieren.

## Professionelle Hilfe

Depressionen können die Lebensqualität stark verringern und sich ungünstig auf den Krankheitsverlauf bei Brustkrebs auswirken. Deshalb ist es gut, sich so früh wie möglich oder auch vorbeugend Hilfe zu holen. Eine psychoonkologische Beratung gehört zur Brustkrebsnachsorge. Bei leichteren Beschwerden sind bereits Gespräche hilfreich. Bei schweren Depressionen kommt meist eine Kombination aus Psychotherapie und Medikamenten zum Einsatz. Welche Behandlung sinnvoll ist, kann nur ein Facharzt oder eine Fachärztin beurteilen.

## Was können Sie selbst tun?

Eine Menge! Werden Sie frühzeitig aktiv, bevor die negativen Gefühle Ihren Alltag dominieren. Eine gesunde Lebensweise und körperliche Aktivität fördern die Resilienz – sodass Sie mit schwierigen Lebenssituationen besser zurechtkommen können.

- **Seien Sie gut zu sich selbst.** Ernähren Sie sich gesund und schlafen Sie genug. Schaffen Sie bewusst schöne Momente: Unternehmen Sie einen Ausflug in die Natur oder gönnen Sie sich ein wohliges Bad.
- **Schaffen Sie Struktur im Alltag.** Ein geregelter Tagesablauf mit erreichbaren



## Finger weg von Nahrungs-ergänzungsmitteln

Nehmen Sie niemals auf eigene Faust frei verkäufliche Mittel ein, die etwa versprechen, die Stimmung zu verbessern. Auch scheinbar harmlose Präparate wie Johanniskraut, Baldrian oder Vitamine können gefährlich werden, wenn sie mit Krebsmedikamenten zusammenwirken. Lassen Sie sich immer von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin beraten, wenn Sie solche Präparate einnehmen möchten.



**Um Ihre Stimmung zu heben, ist es hilfreich, sich mit anderen Menschen zu treffen – und sich nicht zurückzuziehen.**

Zielen hilft, aus der Passivität herauszukommen. Auch kleine Erfolge – wie ein selbstgekochtes Essen oder ein Telefonat – wirken positiv.

- **Seien Sie körperlich aktiv.** Regelmäßige Bewegung wie Spazierengehen, Radfahren oder Gartenarbeit können die Stimmung heben und depressive Symptome mindern.
- **Bauen Sie Stress ab.** Probieren Sie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung. Empfohlen werden auch Meditation, achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, Tai-Chi, Qigong und Yoga.
- **Werden Sie kreativ.** Malen, Schreiben oder Musik helfen, Gefühle auszudrücken und die Gedanken zu beruhigen.
- **Aktivieren Sie Ihr soziales Netzwerk.** Familie, Freunde und Bekannte können emotional unterstützen und das Gefühl der Isolation reduzieren. Auch der Austausch in Selbsthilfegruppen kann dazu beitragen.

## WEBTIPPS

AOK-Handbuch Brustkrebs mit Tipps für einen gesunden Lebensstil: → [aok.de/brustkrebs](http://aok.de/brustkrebs) > Kostenfreier Ratgeber zum Thema Brustkrebs > Patientinnen-Handbuch „Gut begleitet neue Kraft schöpfen“

Das Online-Selbsthilfeprogramm moodgym kann helfen, mit Ängsten besser umzugehen: → [moodgym.de](http://moodgym.de)

Der Familiencoach Depression richtet sich an Angehörige. Er enthält auch einen Depressionstest: → [familiencoach-depression.de](http://familiencoach-depression.de)

Kurse zur Stressbewältigung: → [aok.de/kurse](http://aok.de/kurse) > Stressbewältigung



# Wieder besser schmecken

Während einer Behandlung, besonders, wenn Sie eine Chemo- oder Strahlentherapie absolvieren, passiert es oft, dass sich der Geschmackssinn verändert. Grund dafür ist, dass im Rahmen der Behandlung manchmal auch gesunde Zellen geschädigt werden, die für das Geschmacksempfinden verantwortlich sind. Speisen schmecken dann unter Umständen fad, bitter oder haben einen metallischen Nachgeschmack. Lieblingsgerichte schmecken manchmal nicht mehr. Gelegentlich kommt Mundtrockenheit hinzu. Haben Sie vielleicht ohnehin durch die Behandlung mit Übelkeit zu kämpfen, kann das zu noch weniger Appetit führen. Dabei ist eine ausgewogene und ausreichende Ernährung wichtig, um die Krebsbehandlung zu unterstützen.

## Tipps gegen unangenehmen Geschmack

Es gibt einiges, das Sie ausprobieren können:

- Kauen Sie Kaugummis oder lutschen Sie Bonbons, am besten zuckerfreie Varianten. Diese regen den Speichelfluss an und verringern einen unangenehmen Geschmack im Mund.
- Schmeckt Ihr Essen metallisch, kann es manchmal helfen, Kunststoffbesteck zu benutzen.



Schmecken Sie Gerichte beispielsweise mit etwas Zitronensaft ab.

## WEBTIPP

Mehr Tipps gegen Nebenwirkungen und Empfehlungen zur Ernährung bei Brustkrebs finden Sie im Patientinnenhandbuch der AOK:

- [aok.de/brustkrebs](http://aok.de/brustkrebs)
- **Kostenfreier Ratgeber und AOK-Entscheidungshilfe**
- **Patientinnen-Handbuch „Gut begleitet neue Kraft schöpfen“**

- Spülen Sie Ihren Mund vor der Mahlzeit mit etwas kaltem Pfefferminztee oder Zitronenwasser. Das neutralisiert den unangenehmen Geschmack. Auch kann es helfen, wenn Sie während des Essens häufiger kleine Mengen trinken.
- Schmecken Ihnen Fleisch und Fisch nicht mehr, können Sie es durch andere Eiweißlieferanten ersetzen, etwa durch Tofu, Hülsenfrüchte, Eier oder Milchprodukte.
- Würzen Sie beim Kochen beispielsweise mit Thymian, Oregano oder Kurkuma. Auch etwas Zitronensaft hilft oft. Das überdeckt den schlechten Geschmack und peppt Ihr Essen auf.
- Putzen Sie regelmäßig Ihre Zähne. Das kann ebenfalls zu einem besseren Geschmack verhelfen.

**Wichtig:** In den meisten Fällen verschwinden Geschmacksstörungen nach Behandlungsende wieder. Sollten Sie jedoch unter starken oder anhaltenden Geschmacksveränderungen leiden, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Manchmal können Medikamente helfen, Appetitlosigkeit und eine Mangelernährung zu vermeiden.

## Impressum

Das AOK-GesundheitsMagazin Brustkrebs

**Herausgeber:** AOK-Bundesverband eGbR; Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, [aok.de](http://aok.de)

**Redaktion:** AOK Medien GmbH, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; Telefon: 030 22011-0;

**Chefredaktion:** Katja Winckler; **Redaktion:** Pauline Hahn; **Grafik:** Simone Voßwinkel

**Verlag:** AOK Medien GmbH, Lilienthalstraße 1-3, 53424 Remagen, Telefon: 02642 931-0; Niederlassung Berlin: Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, Telefon: 030 22011-0; [info@aok-medien.de](mailto:info@aok-medien.de), [aok-medien.de](http://aok-medien.de)

**Geschäftsführer:** Frank Schmidt, Thomas Reiner;

AG Koblenz HRB 13100; W-IdNr.: DE122263947-00001

**Urheberrecht:** Nachdruck, Vervielfältigung oder digitale Weiterverarbeitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

## Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Brustkrebs. Weitere Informationen erhalten Sie auf [aok.de/curaplan](http://aok.de/curaplan)