

# Curaplan

Für Teilnehmerinnen an  
AOK-Curaplan Brustkrebs

## aktuell



Ausgabe 1 | 2019



KINDERWUNSCH

## Schwangerschaft – auch nach Brustkrebs möglich

**Ist es möglich**, nach einer Brustkrebstherapie ein Kind zu bekommen? Aus Sicht von Krebs-Experten prinzipiell schon. Eine Schwangerschaft vergrößert das Rückfallrisiko nicht. Umgekehrt wirkt sich die Erkrankung nicht negativ auf den Schwangerschaftsverlauf aus. Doch es ist einiges zu beachten.

**Häufig ist es nicht einfach**, schwanger zu werden. Und die Wahrscheinlichkeit sinkt mit zunehmendem Alter. Bei Frauen mit Brustkrebs kommt hinzu: Antihormonbehandlungen und bestimmte Chemotherapien können die Fruchtbarkeit dauerhaft beeinträchtigen. „Daher ist es wichtig, die Familienplanung noch vor Therapiebeginn mit dem behandelnden Arzt zu besprechen“, erklärt Prof. Dr. Michael Patrick Lux, stv. Klinikdirektor an der Frauenklinik des Uniklinikums Erlangen.

**Ein bis zwei Jahre** dauert es in der Regel, bis die Krebstherapie abgeschlossen ist – die Primärtherapie mit Operation und ggf. Bestrahlung und/oder Chemotherapie. „In dieser Zeit steht die Bekämpfung des Krebses im Fokus“,

erklärt Lux. „Danach kann die Familienplanung prinzipiell wieder beginnen.“

**Ist eine Chemotherapie** notwendig, kann sie je nach Alter der Patientin und Art der eingesetzten Substanzen die Eierstöcke schädigen und dadurch die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Heute gibt es jedoch Methoden, die Eierstöcke davor zu schützen.

**Auch die Antihormontherapie** – meist fünf bis zehn Jahre nötig – verhindert eine Schwangerschaft. Sie unterdrückt die für die Monatszyklen notwendigen Hormone. „Manchmal kann sie nach Abwägung der Vor- und Nachteile mit den Ärzten unterbrochen werden, damit die Eierstöcke ihre Arbeit wieder aufnehmen“, erklärt Lux. Danach sollte die Antihormontherapie jedoch wieder aufgenommen werden. mw



[www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

→ Onko-Internetportale → Basisinformationen Krebs  
→ Krebsarten → Brustkrebs → Kinderwunsch



Foto: AOK Sachsen-Anhalt

**Wilma Struck**,  
Landesrepräsentantin  
der AOK Sachsen-Anhalt

*Herzlich willkommen bei Curaplan aktuell. Die Diagnose Brustkrebs ist meist auch seelisch sehr belastend. Oft entstehen Ängste. Wie Sie mit ihnen umgehen können, erklärt ein Experte.*

*Eine Sorge kann sein, ob nach der Brustkrebstherapie noch die Möglichkeit besteht, schwanger zu werden. Dabei gibt es einiges zu beachten. Wichtig ist daher, die Familienplanung noch vor der Therapie anzusprechen.*

*Ein gezieltes Muskelaufbautraining kann Ihre Brustkrebstherapie unterstützen. Wir stellen Übungen vor. Sport und Bewegung helfen auch dabei, das Risiko für die Knochenkrankung Osteoporose zu senken.*

*Eine anregende Lektüre!*

*Herzlichst, Ihre*

Wilma Struck



Ein Service Ihrer AOK –  
Die Gesundheitskasse  
in Sachsen-Anhalt

OSTEOPOROSE

# So bleiben Ihre Knochen gesund

**Osteoporose ist eine Krankheit**, bei der die Dichte der Knochen abnimmt. Sie werden porös. Dadurch kann es schneller zu Brüchen kommen. Die Erkrankung tritt vor allem bei älteren Menschen auf. Frauen sind davon früher und häufiger betroffen als Männer, meist nach der Menopause. Ein höheres Osteoporose-Risiko haben auch Frauen mit Brustkrebs, die antihormonelle Therapien bekommen.

**Diese Antihormontherapien** senken den Östrogenspiegel im Körper, damit der Tumor nicht weiter wachsen kann, erläutert Prof. Dr. Ralf Schmidmaier. „Andererseits sind Östrogene für die Stabilität der Knochen wichtig. Bei Östrogenmangel können sie brüchig werden. Es gibt jedoch Möglichkeiten, dem entgegenzuwirken.“ Der Experte arbeitet am Osteologischen Schwer-

punktzentrum am Universitätsklinikum München.

**Betroffene Frauen** können laut Schmidmaier dazu beitragen, das Osteoporose-Risiko während einer solchen Behandlung zu mindern: durch Sport und Bewegung, wie Kraft- und Koordinationstraining, sowie durch eine kalziumreiche Ernährung mit Käse, Milchprodukten und Mineralwasser. Er empfiehlt, die Nahrung täglich mit Vitamin D zu ergänzen. „Da Vitamin D fettlöslich ist, sollte es nicht nüchtern eingenommen werden. Besser eignet sich dazu eine Mahlzeit, die eine gewisse Menge Fett enthält. So kann der Körper das Vitamin gut aufnehmen“, erläutert der Experte. Um das Osteoporose-Risiko zu verringern, ist es zudem ratsam, aufs Rauchen und möglichst auf Alkohol zu



Unter anderem mit Sport und Bewegung können Brustkrebs-Patientinnen ihr Osteoporose-Risiko senken.

verzichten. Untergewicht wirkt sich ebenfalls ungünstig darauf aus.

**Ist die Knochendichte** schon verringert, können zusätzlich knochenschützende Medikamente eingesetzt werden. „Ob diese Medikamente infrage kommen, hängt auch vom Lebensstil, vom Alter und Gewicht sowie von Begleiterkrankungen der Patientin ab“, betont Schmidmaier. *aks*

**i** .....  
[www.ago-online.de](http://www.ago-online.de)  
 → Für Patienten → Patientenratgeber Brustkrebs

**Kurz notiert**

## Gesunder Lebensstil gegen Krebs

Ein gesunder Lebensstil kann dazu beitragen, das Krebsrisiko zu verringern. Die neue Broschüre des Krebsinformationsdienstes „Was kann *ich* tun? Gegen Krebs!“ zeigt anschaulich, was jeder zur Krebsvorbeugung beitragen kann. Auch für bereits Betroffene sind viele dieser Informationen hilfreich. Die Broschüre enthält Ratschläge für eine gesunde Ernährung, Bewegung und Sport. Sie warnt vor schädlichen Wirkungen durch Nikotin, Alkohol und Strahlenbelastungen. Und sie bietet eine Linkliste für weiterführende Informationen.

**i** .....  
[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)  
 → Wegweiser Unsere Broschüren  
 → Broschüre „Was kann *ich* tun? Gegen Krebs!“

KREBSMYTHEN

# Was wirklich Krebs auslöst



Essen aus der Mikrowelle löst keinen Krebs aus. Frisch zu kochen, ist jedoch in der Regel gesünder.

**Wer weiß, welche Faktoren** das Krebsrisiko begünstigen, kann aktiv dagegen angehen. Aber nur jeder Zweite kennt sie wirklich, wie eine Studie britischer Forscher ergab. Wissenschaftlich erwiesen ist: Wenn Menschen rauchen, übermäßig Alkohol trinken und wenig Obst, aber viel rotes und verarbeitetes Fleisch (z.B. Wurst) essen, ist das Risiko für Krebs höher. Auch Überge-

wicht und wenig Bewegung sind kritische Faktoren. Allgemein steigt die Gefährdung mit dem Alter.

**Dafür sind Krebsmythen** umso verbreiteter: Zwei Drittel der Befragten glaubt daran. Dazu gehört die Annahme, dass Stress, Elektromog und Handystrahlen Krebs auslösen können. Auch künstliche Süßstoffe, Lebensmittelzusatzstoffe, Essen aus der Mikrowelle und Trinken aus Plastikflaschen stehen im Verdacht.

Wer Krebs vorbeugen möchte, sollte also die erstgenannten Krebsursachen im Blick haben. Doch auch für die Mythen gilt: Nur, weil etwas nicht krebsauslösend ist, muss es nicht unbedingt gesund sein. *aks*

**i** .....  
[www.aerztezeitung.de](http://www.aerztezeitung.de)  
 → Suche „Krebsmythen“

## ANGSTBEWÄLTIGUNG

# Schritt für Schritt gegen den seelischen Druck



Entspannungstechniken und körperliche Bewegung können dabei helfen, Ängste zu bewältigen.

**Eine Krebsdiagnose** löst Ängste aus. Brustkrebs ist zwar heute oft gut behandelbar, aber dennoch eine gefährliche Erkrankung. Häufig äußern sich die Ängste zunächst diffus. Sie machen ruhelos und rauben den Schlaf. Manchmal können folgende Tipps bei der Angstbewältigung helfen, sagt Prof. Dr. Joachim Weis, der am Tumorzentrum des Universitätsklinikums Freiburg zum Schwerpunkt „Krebs-Selbsthilfe“ forscht.

**In einem ersten Schritt** sollten sich Betroffene klarmachen, wovor genau sie Angst haben: Ist es die Angst vor der Operation oder vor möglichen Nebenwirkungen der Therapie? Die Furcht vor der nächsten Untersuchung? Oder die Sorge, den eigenen Beruf nicht mehr ausüben und somit kein Geld mehr verdienen zu können? Wer die Angst einzugrenzen lernt, kann sie schrittweise leichter bewältigen und Gegenstrategien entwickeln.

**Der zweite Schritt** zur Bewältigung: „Reden Sie über Ihre Ängste“, empfiehlt Weis den Betroffenen. „Mit dem Arzt, dem Partner, Angehörigen, Freunden oder anderen Betroffenen die Ängste zu teilen und Impulse von außen zu bekommen, hilft häufig aus dem Teufelskreis sorgenvoller Gedanken heraus.“

**Auch darüber hinaus** können Sie etwas tun, um dem seelischen Druck entgegenzuwirken. Vielen Menschen hilft es, sich über die Krankheit zu informieren und mit ihren Folgen auseinanderzusetzen. Andere bauen ihre Ängste durch Entspannungstechniken, körperliche Bewegung oder die schrittweise Rückkehr in den Beruf ab. Auch Malen, Schreiben, Trommeln oder Singen kann ein Weg sein, besser damit umzugehen. „Und viele orientieren sich durch die Erfahrung der Erkrankung ganz neu und besinnen sich auf für sie wichtige Dinge im Leben“, erklärt der Psychoonkologe.

**Professionelle Hilfe** ist ratsam, wenn die Gedanken sich nur noch im Kreis drehen und die Ängste so stark werden, dass sie den Alltag beeinträchtigen, sagt Weis. „Am besten sprechen Sie dann mit Ihrem behandelnden Onkologen und gegebenenfalls mit Psychoonkologen oder psychosozialen Krebsberatungsstellen.“ *mw*



[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

#### Infos zu Ängsten:

→ Leben mit Krebs

→ Krankheitsverarbeitung → Angst

#### Krebsberatungsstellen:

→ Wegweiser → Krebsberatungsstellen

## Expertenmeinung



Foto: Universitäts-Frauenklinik Tübingen

Prof. Dr. Michael Patrick Lux,  
stellvertretender Klinikdirektor an der Frauen-  
klinik des Universitätsklinikums Erlangen

## Fruchtbar bleiben trotz Chemotherapie

Eine Chemotherapie bei Brustkrebs kann die Fruchtbarkeit einer Frau beeinträchtigen. Es gibt jedoch bei Kinderwunsch Methoden, die Eierstöcke davor zu schützen. Beispielsweise lassen sie sich für die Zeit der Chemotherapie hormonell in eine Art „Schlafzustand“ versetzen. So kann ihnen die Therapie weniger anhaben.

Eine andere Möglichkeit ist die Kryokonservierung, die eventuell künftig für Patientinnen mit Krebs zur Regelleistung der gesetzlichen Krankenversicherung wird. Vor der Chemotherapie werden die Eierstöcke hormonell dazu angeregt, mehr Eizellen zu produzieren. Diese werden entnommen und eingefroren. Nach abgeschlossener Krebstherapie lassen sie sich wieder auftauen und im Rahmen einer künstlichen Befruchtung einsetzen. Wenn die Art des Tumors eine Hormonbehandlung nicht zulässt, gibt es eine noch sehr experimentelle Methode, die auch keine Kassenleistung ist: Operativ wird ein kleines Stück Eierstockgewebe entnommen, eingefroren und später wieder eingepflanzt.

Ob eine dieser Methoden infrage kommt und ob sie Erfolg haben könnte, muss im Gespräch mit dem behandelnden Arzt geklärt werden.

AKTIV AUCH IM WINTER

# Gezieltes Krafttraining für Zuhause

**Sind auch Sie** mit dem guten Vorsatz ins neue Jahr gestartet, sich mehr Bewegung und Sport zu gönnen? Wir stellen Ihnen Übungen vor, die Sie bereits im Winter zu Hause trainieren können. Und wenn im Frühjahr die erste Sonne lockt, lassen sie sich problemlos an der frischen Luft fortsetzen. Die Übungen stammen aus der neu aufgelegten Broschüre „Sport, Bewegung und Krebs“ des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen in Heidelberg.

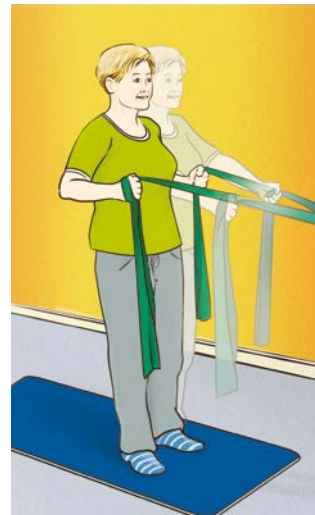
**Gezieltes Krafttraining** bei Brustkrebs wirkt sich positiv auf die Kraftleistungsfähigkeit, die körperliche Funktionsfähigkeit, die krebsbedingte Müdigkeit Fatigue, die Knochen-dichte und auf die Stimmung aus – und zwar in allen Phasen einer Krebserkrankung: therapievorbereitend, während und nach einer Krebstherapie. Sprechen Sie jedoch vorab mit Ihrem behandelnden Arzt, welche Art der Bewegung möglich ist und wie intensiv Sie trainieren können. Hier stellen wir zwei Übungen zur Stärkung der Schulter- und oberen Rückenmuskeln vor. Weitere Übungen finden Sie in der Broschüre.

**Zum Start** brauchen Sie zwei kleine Hanteln (ersatzweise zwei kleine gefüllte Plastikwasserflaschen) sowie ein elastisches Gym-

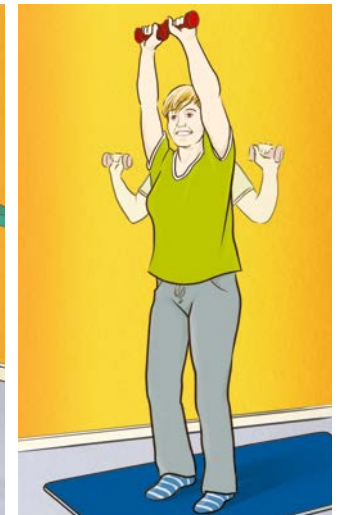
nastikband (Theraband). Und los geht's. Um Kreislauf und Muskeln zu aktivieren, gehen Sie zunächst zwei Minuten auf der Stelle und lassen Sie dabei die Schultern kreisen.

**Übung „Rudern“:** Befestigen Sie das Gymnastikband sicher etwa auf Höhe des Bauchnabels (z. B. an einer Türklinke) und wickeln die Enden fest um ihre Hände. Stellen Sie die Beine in Schulterbreite auf und beugen Sie leicht die Knie. Nun ziehen Sie wie beim Rudern die Schultern gegen den Widerstand des Bandes nach hinten. Achten Sie darauf, die Schultern dabei nicht hochzuziehen. Halten Sie die Position kurz und gehen dann wieder in die Ausgangsposition zurück.

**Übung „Überkopfstemme“:** Stellen Sie die Füße in Schulterbreite und beugen die Knie leicht. Ziehen Sie nun den Bauch ein, strecken die Arme seitlich aus und halten die Gewichte auf Schulterhöhe. Dann strecken Sie die Arme mit den Gewichten seitlich neben dem Kopf nach oben und lassen sie langsam wieder bis auf Schulterhöhe absinken.



Übung „Rudern“



Übung „Überkopfstemme“

**Das Training** darf ruhig ein wenig anstrengend sein. Sie sollten möglichst zwei- bis dreimal in der Woche trainieren. Zwischen zwei Trainingseinheiten sollten Sie aber eine eintägige Pause einlegen. Pro Übung sollten Sie sechs bis acht Wiederholungen einplanen. Atmen Sie bei jeder Übung tief und ruhig durch. *mw*



[www.nct-heidelberg.de](http://www.nct-heidelberg.de)



- Newsroom
- Broschüren
- Download: Broschüre „Sport, Bewegung und Krebs“

## RAT UND HILFE

**Kostenfreie AOK-Hotlines\*:**

- Service-Hotline: 0800 2265726
- DMP-Hotline: 0800 2001291

\* kostenfrei aus allen deutschen Netzen für Sie 24 Stunden täglich erreichbar

**Wichtige Rufnummern**

- Krebsinformationsdienst (KID): 0800 4203040
- Frauenselbsthilfe nach Krebs: 0228 33889-400

**Mehr Informationen**

- Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie [www.dapo-ev.de](http://www.dapo-ev.de)
- Deutsche Krebsgesellschaft [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)
- Deutsches Krebsstudienregister [www.studien.de](http://www.studien.de)



**Beratertag Krebsbetroffene, Angehörige und Interessenten** finden am 18. Februar von 9 bis 15 Uhr Infos und Rat zum Thema „Finanzielle Unterstützung für Krebsbetroffene“ durch Beraterinnen der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft, persönlich in der Paracelsusstraße 23 in Halle (Saale), Haus 3, per Tel. 0345 4788110 oder E-Mail [beratung@sakg.de](mailto:beratung@sakg.de)

**Selbsthilfegruppe** Jeden 1. Montag im Monat trifft sich die Gruppe „Junge Erwachsene mit und nach Krebs“ (18 bis 43 Jahre) um 16.30 Uhr. Manchmal in der Magdeburger Krebsliga, manchmal im Stadtpark oder im Café. Gerhart-Hauptmann-Straße 35. Tel. 0391 6717394, E-Mail: [magdeburger-krebsliga@freenet.de](mailto:magdeburger-krebsliga@freenet.de), [www.magdeburger-krebsliga.de](http://www.magdeburger-krebsliga.de)