

Brustkrebs-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patientinnen mit Brustkrebs

Starke Leistung. Ganz persönlich.



Antihormontherapie: Bleiben Sie am Ball!

Häufig werden Brustkrebszellen durch die weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Gestagen in ihrem Wachstum angeregt. Eine Langzeitbehandlung mit Antihormonen schaltet diese Wachstumsimpulse gezielt aus – sie kann auf diese Weise nachweislich die Gefahr senken, einen Rückfall zu erleiden.

Weibliche Hormone als Wachstumssignal. 70 bis 80 Prozent der Brustkrebs-Tumoren gelten als hormonempfindlich: Die weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Gestagen wirken bei ihnen wachstumsfördernd. Vermittelt wird diese stimulierende Wirkung durch spezielle Antennen in der Tumorzelle. Diese sogenannten Rezeptoren besitzen ganz spezifische Bindestellen für die weiblichen Sexualhormone. Dockt ein solcher Botenstoff dort an, setzt der Rezeptor eine komplizierte Signalkette in Gang, die das Wachstumssignal in den Zellkern weiterleitet. Dort werden wichtige biochemische Prozesse angestoßen, die dazu führen, dass die Krebszelle sich teilt und wächst.

Wachstumsimpulse gezielt ausschalten. Antihormone sind Gegenspieler der weiblichen Geschlechtshormone. Sie unterbrechen in der Zelle an unterschiedlicher Stelle die Weitergabe des Teilungssignals von Östrogen oder Gestagen. ►



Liebe Teilnehmerin,

eine Antihormonbehandlung bedeutet, dass Sie mindestens 5 Jahre lang Medikamente einnehmen müssen. Die Therapie bietet Ihnen aber einen großen Vorteil: Sie senkt nachweislich das Risiko, dass der Brustkrebs erneut auftritt. Erfahren Sie hier, wie Antihormone wirken und wie wichtig Ihre Therapietreue für den Behandlungserfolg ist.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

2

**Antihormontherapie:
Bleiben Sie am Ball!**

3

**Psychosoziale Beratung:
Unterstützung bei der
Krankheitsbewältigung**

4

Kurz berichtet

Medikamente der Antihormontherapie

Wirkstoffgruppe	Wirkprinzip	Anwendung
GnRH-Analoga	verhindern bereits im Gehirn, dass der Befehl zur Bildung von Östrogenen an die Eierstöcke gesendet wird.	<ul style="list-style-type: none"> als 4wöchentliche Injektion oder als 3monatige Depotspritze vor den Wechseljahren
Antiöstrogene	blockieren die Hormonrezeptoren, so dass Östrogen keinen stimulierenden Effekt mehr auf die Tumorzellen ausüben kann.	<ul style="list-style-type: none"> in Form von Tabletten oder als monatliche intramuskuläre Spritze vor/nach den Wechseljahren
Aromatase-Hemmer	hemmen das Enzym Aromatase, das für die Östrogenbildung außerhalb der Eierstöcke (postmenopausal) benötigt wird.	<ul style="list-style-type: none"> in Form von Tabletten nach Eintritt der Wechseljahre* <p>* vor den Wechseljahren nur, wenn die Eierstöcke durch Medikamente/operativ stillgelegt wurden</p>

► Tumorzellen, die Rezeptoren für diese Botenstoffe aufweisen, können so von dem für ihr Überleben notwendigen Stimulus abgeschnitten werden und sterben ab. Die Behandlung mit Antihormonen beginnt immer nach der operativen Entfernung des Brusttumors. Sie zielt – ähnlich wie auch eine Chemo- oder Strahlentherapie – darauf ab, im Körper verbliebene Tumorzellen anzugreifen. Solche Mikrometastasen sind winzige, nicht erfassbare Tumorabsiedelungen, die sich überall im Körper befinden und Ausgangspunkt für ein erneutes Tumorwachstum sein können. Diese Krebszellen in Schach zu halten, z. B. mit Antihormonen, lohnt sich. Denn dadurch verbessern sich nachweislich Ihre Aussichten auf dauerhafte Heilung.

Wer bekommt Antihormone? Ob und wie stark ein Tumor durch Östrogen bzw. Gestagen zum Wachstum angeregt wird, hängt maßgeblich davon ab, wie viele Rezeptoren er für diese Hormone aufweist. Dies zeigt eine feingewebliche Untersuchung des Tumors mit einer speziellen Färbetechnik – sie macht alle Zellen sichtbar, die rezeptorpositiv sind. Bereits wenn sich nur 1 Prozent der Tumorzellen anfär-

ben lassen, ist eine antihormonelle Behandlung sinnvoll und erfolgversprechend. Bei der Auswahl des geeigneten Medikaments (siehe Kasten oben) entscheidet vor allem die Frage, ob Sie noch einen normalen Monatszyklus haben oder sich bereits in den Wechseljahren befinden. Denn je nachdem bildet der Körper weibliche Geschlechtshormone auf ganz unterschiedlichen Wegen: Bis zum Zeitpunkt der letzten Regelblutung sind die Eierstöcke die wichtigste Produktionsstätte für Östrogen. Danach stammt das Hormon aus anderen Organen, beispielsweise der Nebenniere, der Leber und den Muskel- und Fettzellen. Auch wenn der Botenstoff dem Körper dann nur mehr in deutlich geringerer Menge zur Verfügung steht, kann er empfindliche Krebszellen weiterhin zum Wachstum anregen.

Die Antihormonbehandlung ist eine Langzeittherapie.

Auch nach erfolgreicher Operation und nach langer Zeit können sich noch vereinzelt Brustkrebszellen im Körper befinden. Deshalb müssen Antihormone langfristig verabreicht werden – nach den aktuellen Empfehlungen über mindestens 5 Jahre. Die Vorstellung, so lange Zeit weiter Medikamente einnehmen zu müssen, schreckt viele Frauen ab. Vor allem für jüngere Patientinnen ist die Therapie zudem ein Einschnitt: Die unterdrückte Östrogenwirkung versetzt sie vorzeitig in die Wechseljahre – mit ähnlichen Beschwerden wie bei der natürlichen Umstellung. Bedenken Sie jedoch: Eine antihormonelle Therapie schützt Sie bei hormonsensiblen Brustkrebs erwießenermaßen davor, einen Rückfall zu erleiden. Und oft sind die Nebenwirkungen der Behandlung weit weniger belastend als anfangs befürchtet. Auch lassen sich mögliche Beschwerden häufig lindern – z. B. durch den Wechsel auf ein anderes Präparat. Deshalb: Setzen Sie die verordneten Medikamente nie auf eigene Faust ab. Sprechen Sie bei Problemen mit Ihrem Arzt – er wird gemeinsam mit Ihnen einen Weg finden, um die Therapie für Sie verträglicher zu gestalten.



Psychosoziale Beratung: Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung

Zurück in ein normales Leben – das ist der Wunsch der meisten Frauen, die die Ausnahmesituation Brustkrebs erlebt haben. Viele Patientinnen schaffen dies von alleine. Sie entwickeln ihre eigene Strategie, mit den Belastungen der Erkrankung umzugehen. Andere Frauen dagegen müssen erleben, dass die Verarbeitung der Krankheitsfolgen sie und ihre Familie mehr fordert als vielleicht erwartet. Professionelle Unterstützung kann dann ein sinnvoller und hilfreicher Weg sein, um besser mit der schwierigen Lebenssituation fertig zu werden.

Schwierigkeiten nicht auf die lange Bank schieben. Viele Menschen tun sich schwer, ihre Sorgen nach außen zu tragen – gerade wenn es um seelische Belastungen geht. Vielleicht beruhigt es Sie, dass Sie mit Ihren Problemen kein Ausnahmefall sind. Viele Frauen mit Brustkrebs machen die Erfahrung, dass die Erkrankung nicht nur ihren Körper betrifft. Sie machen sich Gedanken um die eigene Gesundheit, haben Angst vor einem Rückfall und sorgen sich, wie es in Alltag und Beruf in Zukunft weitergeht – dies alles kann psychisch stark belasten. Auch dass ihr Umfeld sich gemeinsam mit Ihnen erst auf die neue Situation einstellen muss und dies manchmal mit Spannungen verbunden ist, ist völlig normal. In einer Krise den Kopf in den Sand zu stecken, hilft jedoch wenig. Wenn Sie merken, dass Sie mit einer schwierigen Situation allein nicht mehr zurechtkommen, sollten Sie lieber rechtzeitig und aktiv gegensteuern – indem Sie sich professionelle Hilfe holen.

Psychoonkologie – Hilfe zur Selbsthilfe. Zu einer erfolgreichen Krebsbehandlung gehören mehr als die Entfernung des Tumors und eine wirksame und verträgliche Therapie. Aus diesem Wissen heraus hat sich in der modernen Medizin eine eigene Fachrichtung entwickelt: die Psychoonko-

logie oder psychosoziale Onkologie. Psychoonkologen beschäftigen sich mit den speziellen Bedürfnissen von Tumorkranken im Umgang mit der Krankheit und bei ihrer psychischen und sozialen Verarbeitung. Eine psychoonkologische Beratung wird heute an vielen Krankenhäusern (z. B. in zertifizierten Brustzentren), in Rehabilitationskliniken oder von niedergelassenen Therapeuten mit entsprechender Weiterbildung angeboten.



Anlaufstelle Krebsberatungsstelle. In vielen Städten und regionalen Zentren gibt es inzwischen psychosoziale Krebsberatungsstellen. Dort arbeiten speziell ausgebildete Fachkräfte – z. B. Psychologen, Pädagogen oder Sozialarbeiter –, die mit der besonderen Problematik einer Krebserkrankung vertraut sind. Hier finden Sie Verständnis für Ihre Situation, können fragen, was Sie bewegt, und werden zu allen Themen beraten, die Sie in Ihrer speziellen Lage beschäftigen. Die Gespräche unterstützen Sie beispielsweise dabei, seelische Probleme aufzuarbeiten oder Schwierigkeiten in ►

Psychologische Beratung der SBK

Mit ihrer psychologischen Beratung bietet Ihnen die SBK Hilfe für die Bewältigung schwieriger Lebenssituationen.

Ihre SBK-Vorteile:

- Erfahrene Experten beraten Sie individuell und absolut vertraulich.
- Sie erhalten Vorschläge zu konkreten Therapiemöglichkeiten wie z. B. autogenes Training, Selbsthilfegruppen und Möglichkeiten einer Psychotherapie.

- Wir unterstützen Sie bei der Suche nach einem Therapieplatz.
- Sie erhalten kurzfristig Termine für eine psychologische Beratung – natürlich in Ihrer Nähe.
- Die Kosten der Beratung übernimmt die SBK für Sie.

So bekommen Sie einen Beratungstermin:

Sie möchten die psychologische Beratung nutzen? Wenden Sie sich an Ihren persönlichen Kundenberater. Er vereinbart für Sie einen Termin mit einem unserer Experten – Sie brauchen sich um nichts weiter zu kümmern.

► der Partnerschaft bzw. Familie zu lösen. Aber auch in sozialen Notlagen, bei rechtlichen Fragen oder in ganz praktischen Dingen, die die Organisation Ihres Alltag betreffen, bekommen Sie hier Hilfe: Wie steige ich am besten wieder in den Beruf ein? Welche finanziellen und medizinischen Leistungen stehen mir zu? Wie und wo beantrage ich sie? Wo finde ich eine Selbsthilfegruppe, regionale Unterstützungsangebote? Die Krebsberatungsstellen arbeiten mit einer Vielzahl von Institutionen, Fachleuten und Behörden zusammen – sie informieren Sie ausführlich zu Ihren individuellen Anliegen und vermitteln Ihnen geeignete Anlaufstellen. An eine Krebsberatungsstelle können Sie und Ihre Angehörigen sich jederzeit wenden – rufen Sie einfach dort an und vereinbaren Sie einen Termin (Kontakt siehe Kasten rechts). Die Beratung ist vertraulich und erfolgt in der Regel kostenfrei bzw. zu einem geringen Unkostenbeitrag.

Die Beratung hat auch Grenzen. Die psychosoziale Beratung bietet praktische Hilfe und konkrete Unterstützung, die Ihnen oft schon weiterhelfen. Vielleicht gibt Ihnen das Gespräch auch den Mut, Probleme anzupacken, bzw. zeigt Ihnen Wege für eine bessere Krankheitsbewältigung auf. Bei stark ausgeprägter oder länger andauernder seelischer Belastung benötigen viele Betroffene jedoch zumindest zeitweise eine Zuwendung, die über eine reine Beratung hinausgeht. Eine weiterführende psychotherapeutische Behandlung unterstützt Sie dann längerfristig dabei, psychische Probleme aufzuarbeiten und Ihr seelisches Gleichgewicht wiederzufinden. Sprechen Sie offen mit Ihrem behandelnden Arzt – er kann Sie bei Bedarf an einen qualifizierten Psychotherapeuten überweisen.

Kurz berichtet:

Bewegungs-App „Aktiv trotz Brustkrebs“. In fast jeder Krankheitssituation profitieren Frauen mit Brustkrebs von regelmäßiger körperliche Aktivität. Bewegung erhält die Leistungsfähigkeit, lindert Nebenwirkungen der Therapie und hilft, sich die psychische Stabilität zu bewahren – das haben zahlreiche Studien ergeben. Welche Möglichkeiten Brustkrebspatientinnen haben, körperlich aktiv zu bleiben, zeigt nun eine neue App konkret auf. Sie enthält Videos für ausgewählte Übungen, die z. B. die Ausdauer, Kraft, Koordination oder Entspannung fördern sollen. Die Bewegungs-App „Aktiv trotz Brustkrebs“ wurden von Novartis Oncology in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelt. Sie ist für Smartphone und Tablet gratis verfügbar. Weitere Informationen unter:
► www.leben-mit-brustkrebs.de (→ Mehr Infos → App)

Fachbegriffe von A bis Z. Die Krebsmedizin ist voll von Fremdwörtern, denen Betroffene im Arztgespräch, in Befundberichten und auch in den Medien begegnen. Die Bedeutung dieser Begriffe zu kennen, fördert das Verständnis für die Zusammenhänge und erleichtert Ihnen auch die Kommunikation mit Ihren Ärzten. Der Krebsinformationsdienst hat wichtige und in der Krebsmedizin häufig gebrauchte Fachbegriffe und Abkürzungen zusammengestellt und allgemeinverständlich erklärt. Das Glossar können Sie sich hier kostenlos herunterladen und ausdrucken:
► www.krebsinformationsdienst.de (→ Wegweiser → Unsere Broschüren)

Krebsberatungsstellen: Kontakt

Fragen Sie Ihren Arzt nach der Adresse der nächstgelegenen Krebsberatungsstelle.

Oder finden Sie eine Krebsberatungsstelle nach Wohnort bzw. Postleitzahl. Die folgende Internetseite bietet Ihnen eine entsprechende Suchfunktion:

www.krebsinformationsdienst.de

→ Wegweiser → Adressen und Links → Krebsberatungsstellen

SBK-Gesundheitstelefon SBK-MedPlus

0800 0 725 725 700 2
(gebührenfrei*)

* Innerhalb Deutschlands; aus dem Ausland erreichen Sie uns telefonisch unter +49 180 2 725 725 zu den im Ausland geltenden Telefongebühren.

Hinweis

Die vorliegenden Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die sorgfältig recherchiert wurden und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen. Die Informationen sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung.

Herausgeber

SBK
80227 München

Redaktion

SBK: Bärbel Bächlein
Innovacare GmbH:
Dr. Christina Weber
Medizinisches Lektorat:
Dr. Sybill Heßler

Kontakt

Fax: 089 950084-10
E-Mail: info@innovacare.de
Internet: www.innovacare.de, sbk.org

Bildnachweis

alle fotolia

Gedruckt auf Enviro Top, einem zertifizierten Recyclingpapier