

Brustkrebs-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patientinnen mit Brustkrebs

Starke Leistung. Ganz persönlich.



Gewicht abbauen – ein wichtiger Krebschutz?

Nach ihrer Brustkrebserkrankung wollen viele Frauen ganz bewusst etwas für sich tun. Experten raten Ihnen: Achten Sie auf Ihr Gewicht! Denn mit ein paar Pfunden weniger fühlen Sie sich wohler in Ihrer Haut und tun viel für Ihre Gesundheit. Mehr noch: Eine schlankere Linie hilft möglicherweise auch, den Krebs in Schach zu halten und das Rückfallrisiko zu senken.

Ein schwergewichtiges Problem. Diabetes, Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt, chronische Rückenschmerzen und Gelenksbeschwerden – die Liste an Krankheiten, die mit Übergewicht in Verbindung gebracht werden, ist lang. Inzwischen schlägt sogar die Krebsforschung Alarm: Dicke Menschen leiden offenbar auch häufiger an bestimmten Krebsarten. Als erwiesen gilt dieser Zusammenhang z. B. für Darm- und Brustkrebs. Doch was ist, wenn ich bereits an Brustkrebs erkrankt bin? Auch hier weisen Studien mehrheitlich darauf hin, dass es bei schlanken Frauen seltener zu einer Wiedererkrankung kommt.

Abnehmen lohnt sich. Ob Sie schon vor der Diagnose etwas fülliger waren oder erst danach zugelegt haben: Selbst bei einer bestehenden Brustkrebserkrankung spricht – wenn Sie sich fit genug fühlen – in der Regel nichts dagegen, auf schonende Weise abzunehmen. Sie schützen sich dadurch ►



Liebe Teilnehmerin,

auf die Frage „Was kann ich tun, um mich vor einer Rückkehr des Brustkrebses zu schützen?“ gibt es keine eindeutige Antwort. Die Forschung zeigt jedoch, dass zwei Strategien das Risiko einer Wiedererkrankung positiv beeinflussen können: Übergewicht vermeiden und in Bewegung bleiben. Beides tut Ihnen auch in anderer Hinsicht gut.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

2 Gewicht abbauen – ein wichtiger Krebschutz?

3 Brustwiederaufbau – wie geht es nach der OP weiter?

4 Kurz berichtet

Wie Körperfett Tumore befeuert

Die Gründe, warum Übergewicht das Krebsrisiko beeinflusst, sind noch nicht abschließend erforscht. Experten diskutieren beispielsweise die folgenden Mechanismen:

- **Krebsfördernde Signalmoleküle.** Fettpolster, besonders solche, die sich im Bauchraum rund um die inneren Organe ansammeln, sind keine passiven Energiespeicher. Sie setzen zahlreiche Botenstoffe frei, die, wenn sie im Übermaß gebildet werden, Körperzellen zu unkontrolliertem Wachstum anregen können.
- **Insulinhaushalt in Schieflage.** Übergewichtige Menschen haben häufig einen erhöhten Insulinspiegel. Das Hormon senkt in erster Linie den Blutzucker.

► nicht nur davor, eine Diabetes- und Herzerkrankung zu entwickeln. Wissenschaftler vermuten heute, dass die Schieflage, die zu viel Körperfett an verschiedenen Stellen im Stoffwechsel verursacht, auch das Wachstum von Krebszellen fördert (s. Kasten oben). Sie können also nur gewinnen, wenn Sie etwas gegen Ihr Übergewicht unternehmen.

Bewegung – wirksam wie ein Medikament. Die falsche Strategie wäre es allerdings, sich eine strenge Diät zuzumuten. Ihr Körper braucht gerade in der Phase der Genesung eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Besser Sie zäumen das Pferd von hinten auf – indem Sie im Alltag für mehr Bewegung sorgen. Körperliche Aktivität kurbelt Ihren Kalorienbedarf an und lässt dadurch lästige Speckröllchen verschwinden. Doch selbst wenn sich Ihr Gewicht nicht verändert: Es ist erwiesen, dass Brustkrebspatientinnen, die regelmäßig Sport treiben, die Erkrankung und ihre Folgen besser verkraften und auch in ihrem Überleben profitieren – egal, ob sie abnehmen oder nicht. Denn Bewe-



Insulin wirkt im Körper aber auch als Wachstumsfaktor und nimmt direkt und indirekt Einfluss auf Vorgänge, die die Zellteilung und den Zelltod regulieren.

- **Chronische Entzündung.** Übergewicht und Fettleibigkeit führen zu einer Aktivierung des Immunsystems: Fettzellen schütten entzündungsfördernde Proteine aus, die die Bildung und das Wachstum von bösartigen Tumoren fördern können.
- **Treibendes Östrogen.** Übergewichtige Frauen bilden mehr weibliche Geschlechtshormone als schlanke. Denn besonders nach den Wechseljahren ist das Fettgewebe die wichtigste Quelle für Östrogen. Und das wiederum spielt eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Brust- und Gebärmutterhalskrebs.

gung ist weit mehr als ein bewährter Schlankmacher. Sie hilft Ihnen aus Stimmungstiefs heraus, baut Stress ab, stärkt Ihre Immunabwehr und schützt Sie nachweislich vor der lähmenden Erschöpfung (Fatigue), die viele Frauen nach der Behandlung befällt. Und: Mit der Zeit werden Sie merken, dass Sie mit jedem Schritt leistungsfähiger werden und sich und Ihrem Körper wieder mehr zutrauen.

Es muss nicht immer Sport sein. Damit körperliche Aktivität überflüssige Pfunde dauerhaft abschmelzen lässt und seine wohltuende Wirkung entfalten kann, braucht es vor allem eines: Regelmäßigkeit. Experten empfehlen Ihnen, pro Woche zwei bis fünf Stunden aktiv zu sein. Auch wenn Sie dieses Pensum in Ihrer aktuellen Situation nicht schaffen: Wichtig ist nicht wieviel, sondern dass Sie sich bewegen. Verrichten Sie möglichst viele Ihrer alltäglichen Aufgaben selbst, planen Sie regelmäßig einen Spaziergang ein oder drehen Sie eine Runde mit dem Fahrrad. Schon dies hilft, sich fitter und ausgeglichener zu fühlen. Und mit der wachsenden Energie stellt sich dann vielleicht auch die Lust auf Mehr ein und Sie können ein sportliches Training beginnen bzw. fortsetzen.

Motiviert bleiben. Die Freude an der Bewegung ist der beste Ansporn, um in Sachen Sport auch langfristig dranzubleiben. Deshalb gilt heute die Devise „Erlaubt ist, was gefällt.“ Probieren Sie einfach aus, was Ihnen Spaß macht und gut tut. Empfehlenswert sind Sportarten mit sanften, fließenden Bewegungen, z. B. Radfahren, Schwimmen, Wandern, Nordic Walking, Tanzen oder Yoga. Wenn Sie unsicher sind, was Sie sich zutrauen dürfen: Fragen Sie Ihren Arzt um Rat – sicher hat er gute Tipps, wie Sie gesund trainieren können, ohne sich zu überfordern.

Brustwiederaufbau – wie geht es nach der OP weiter?

Mit der Brust oder eines Teils von ihr geht für die meisten Frauen auch ein Stück ihrer Weiblichkeit verloren. Mit Spezial-BHs und Brustprothesen lässt sich die Körpersymmetrie und ein unauffälliges Aussehen erreichen – für viele Frauen ist dies jedoch keine dauerhafte Lösung. Der Wunsch nach einer Brustrekonstruktion ist ganz natürlich, medizinisch betrachtet sogar ein wichtiger Pfeiler der Therapie. Die „neue“ Brust stärkt das Selbstwertgefühl und trägt damit entscheidend zum Genesungsprozess bei.

Silikonkissen oder körpereigenes Gewebe? Heutige Verfahren der Brustrekonstruktion machen es möglich: Verlorenes Gewebe kann ersetzt und die Symmetrie zwischen verbliebener und neu aufgebauter Brust wiederhergestellt werden. Nachfolgend gängige Aufbaumethoden im Überblick:

- **Brustrekonstruktion mit Implantaten.** Dabei werden speziell geformte Silikonkissen entweder vor oder unter die Brustmuskulatur gelegt. Voraussetzung dafür ist, dass der verbliebene Hautmantel groß genug ist, um das Implantat aufzunehmen. Andernfalls wird zunächst ein Gewebedehnner (Expander) eingesetzt, der über mehrere Wochen allmählich mit Kochsalzlösung aufgefüllt wird, bis die Hautdecke die erforderliche Größe erreicht hat. Danach wird die Dehnprothese operativ entfernt und gegen das endgültige Implantat ausgetauscht.
- **Aufbauplastik mit Eigengewebe.** Mit dieser Methode können gynäkologische Chirurgen Ihre Brust nachbilden, ohne dass ein Silikon-Fremdkörper ins Spiel kommt. Je nach Operationstechnik werden dabei aus bestimmten Körperpartien (z. B. Bauch, Rücken oder Gesäß) Haut, Fett und/oder Muskulatur verschoben bzw. verpflanzt und daraus die neue Brust modelliert.
- **Kombinationsverfahren.** Bei großen Brüsten wird z. T. zusätzlich zum Eigengewebe ein Implantat eingesetzt.

Ihr Weg zur Therapiewahl. Die Frage, ob für sie der Wiederaufbau der Brust in Betracht kommt und welches Verfahren in ihrem Fall das Richtige ist, muss für jede Frau individuell beantwortet werden. Eine Rolle spielen ihre persönlichen Wünsche, aber auch medizinische Aspekte, wie z. B. die Größe der Brust, die Beschaffenheit des Tumors bzw. Narbengewebes und die weitere Behandlungsplanung. Jede Methode der Brustrekonstruktion hat ihre eigenen Vorteile, birgt jedoch auch Risiken. Wichtig ist, dass Sie sich im Gespräch mit dem Arzt ausführlich darüber informieren, das Für und Wider der verschiedenen Möglichkeiten abwägen und Ihre Entscheidung erst nach einer ausreichend langen Bedenkzeit treffen. Das sollten Sie wissen:



Der richtige Zeitpunkt für eine Brustrekonstruktion

Sofortrekonstruktion

In bestimmten Fällen kann der Tumor und der Wiederaufbau der Brust in einer einzigen Operation erfolgen. Diese Möglichkeit haben insbesondere Frauen, bei denen die Behandlung mit der Abnahme der Brust abgeschlossen ist.

Spätrekonstruktion

Grundsätzlich: Ein Wiederaufbau der Brust ist jederzeit möglich – auch noch Monate und Jahre nach der Tumor-OP. Sie können sich für Ihre Entscheidung also Zeit lassen und ganz in Ruhe mit den verschiedenen Möglichkeiten auseinandersetzen. Vor allem in folgenden Fällen werden Ihnen Ihre Ärzte zu einer Spätrekonstruktion raten:

- bei einer chemotherapeutischen Nachbehandlung, um die Belastung für Sie gering zu halten
- wenn das Tumorgewebe bestrahlt wird, um den Erfolg des Wiederaufbaus nicht zu gefährden und mögliche Komplikationen zu vermeiden

- Ein Silikonimplantat ist die einfachste Methode, um die Brust wiederaufzubauen. Eine Eigengewebsrekonstruktion ist wesentlich aufwändiger. Frauen, die sich dazu entschließen, müssen z. T. viel gesundes Gewebe opfern, mit zusätzlichen großen Narben und möglichen Bewegungseinschränkungen rechnen und eine längere Heilungsphase einplanen.
- Eine Brust aus Eigengewebe fühlt sich natürlicher an, wird nicht abgestoßen und reagiert z. B. auf altersbedingte Veränderungen des Körpers. Trotzdem bleibt die „neue“ Brust leider sehr häufig gefühllos. ►

- Ein Implantat ist für den Körper Fremdmaterial. In bis zu 15 von 100 Fällen umschließt er es mit Bindegewebe. Eine solche Kapsel-fibrose kann Schmerzen verursachen, die Brust verhärtet und verformen. Dann hilft oft nur der Austausch des Silikonkissens. Bei einer Brust aus Eigengewebe besteht dieses Risiko nicht. Hier lässt sich aber nicht immer vorhersagen, wie gut das Transplantat mit dem vorhandenen Gewebe verwächst.

Die plastische Chirurgie kann heute eine Menge leisten. Meist braucht es für ein optimales Ergebnis aber mehrere Eingriffe, um z. B. die verbliebene Brust an die operierte Seite anzugleichen oder die Brustwarze wiederher-



zustellen. Aussehen wie vorher – diese Erwartung erfüllt sich für viele Patientinnen nicht. Trotzdem fühlen sich die meisten Frauen nach der OP wohler in ihrer Haut – und das zählt!

Keine Angst vor Implantaten. Aus langjähriger Erfahrung und wissenschaftlichen Untersuchungen weiß man: Brustimplantate stellen kein gesundheitliches Risiko dar, wenn sie ordnungsgemäß verwendet werden. Moderne Implantate sind sicherer und länger haltbar als noch vor einigen Jahren. Doch woran erkennt man ein gutes Produkt? Experten raten Ihnen, auf folgende Aspekte zu achten:

- Das Implantat sollte eine mehrschichtige Hülle haben. Sie schützt davor, dass das Kissen reißt und Füllmaterial ins Gewebe austritt.
- Eine Füllung sollte aus einem formbeständigen Silikongel bestehen, das nicht auslaufen kann.
- Hochwertige Kissen haben eine spezielle Oberflächenstruktur, die das Risiko der Kapsel-fibrose senkt.
- Seriöse Hersteller geben eine lebenslange Garantie bei Schäden an der Hülle. Dies spricht für die Qualität und Sicherheit des Produkts.

Kurz berichtet:

„Aktiv in der Nachsorge“. Das „Universitäts KrebsCentrum“ (UCC) in Dresden möchte mehr Bewegung in den Nachsorge-Alltag von Krebspatienten bringen. Gemeinsam mit dem Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen in Heidelberg hat es ein Programm entwickelt, um krebserkrankte Menschen dabei zu unterstützen, Sport- und Bewegungsmöglichkeiten zu erproben und in ihren Alltag zu integrieren. Aus den Ergebnissen des wissenschaftlich begleiteten Projekts soll ein Leitfaden entstehen, den in Zukunft auch andere Institutionen nutzen können. Längerfristig ist geplant, „Aktiv in der Nachsorge“ in der Breite zu etablieren und für Krebspatienten wohnortnah entsprechende Kurse anzubieten. Interessenten für das Programm können sich an das Team des Präventions- und Bildungszentrums am UCC wenden. Es ist telefonisch (► **0351 458-7447**) oder per E-Mail (► **praeventionszentrum@krebscentum.de**) erreichbar.

Muss es noch Papier sein?

Seit 2014 können Sie unseren Brustkrebs-Infobrief auch im Internet lesen und herunterladen. Sie wollen umweltfreundlich Papier einsparen und möchten auf die 2-mal jährlich erscheinende Druckausgabe zugunsten der Online-Version verzichten? Dann senden Sie uns einfach eine E-Mail an **dmp-infobrief@sbk.org**. Die aktuelle digitale Version des Infobriefes finden Sie immer unter: **www.sbk.org/brustkrebs**

SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

0800 0 725 725 700 2
(gebührenfrei*)

* Innerhalb Deutschlands; aus dem Ausland erreichen Sie uns telefonisch unter +49 89 444 570 90 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
4sigma GmbH:
Dr. Christina Weber
Medizinisches Lektorat:
Dr. Susanne Voss

Kontakt

Fax: 089 950084-10
E-Mail: info@4sigma.de
Internet: www.4sigma.de, sbk.org

Bildnachweis

alle fotolia

Gedruckt auf Enviro Top, einem zertifizierten Recyclingpapier