

# Brustkrebs-Infobrief

## SBK-MedPlus-Informationen für Patientinnen mit Brustkrebs

### Das richtige Gewicht bei Brustkrebs – Hauptsache stabil!

Bin ich zu mollig, zu dünn? So manche Frau mit Brustkrebs stellt sich diese Frage – aus Sorge, das eigene Gewicht könnte den Verlauf der Erkrankung beeinflussen. In der Tat lohnt sich ein regelmäßiger Blick auf die Waage. Denn sowohl eine schlechende Zunahme als auch einen zu starken Verlust an Gewicht sollten Krebspatienten möglichst vermeiden.

**Was hat das Gewicht mit Krebs zu tun?** Eine ganze Menge: Heute ist unstrittig, dass insbesondere Übergewicht bei der Entstehung einer Reihe von Tumorerkrankungen eine Rolle spielt. So erkranken schlanke Frauen vor allem nach den Wechseljahren nachweislich seltener an Brustkrebs als solche mit fülliger Figur. Denn die überflüssigen Pfunde befeuern im Körper offenbar das Wachstum von Krebszellen. Man vermutet, dass u. a. Signalstoffe und weibliche Hormone aus dem Fettgewebe, ein gestörter Insulinhaushalt und eine chronische Entzündung dazu beitragen.

**Gewicht reduzieren – auch nach Krebs sinnvoll?** Versuchen Sie, ein paar Kilo abzunehmen – das ist sicher ein guter Rat an jede gesunde Frau, die etwas für ihr Wohlbefinden tun und ihr Krebsrisiko senken möchte. Deutlich vorsichtiger mit dieser Empfehlung sind Fachleute jedoch bei Frauen, die bereits an Brustkrebs leiden. Zwar sprechen wissenschaftliche Daten dafür, dass eine Gewichtsno-



#### Liebe Teilnehmerin,

bei Brustkrebs ist Stabilität auf der Waage nicht nur eine Frage der Eitelkeit. Eine behutsame Gewichtsnormalisierung – sei es nach oben oder nach unten – ist ein wichtiger Beitrag für Ihre Gesundheit. Erfahren Sie hier, warum Sie auf eine ungewollte Ab- oder Zunahme an Gewicht achten sollten und wie Sie ihr auf gesunde Art entgegenwirken können.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.  
Ihre SBK

#### Inhalt:

Nicht zu wenig, nicht zu viel:  
gesund und schonend zum  
Wunschgewicht **S. 1–2**

Auf gute Zusammenarbeit mit  
Ihrem Arzt! **S. 3–4**

Klinische Studien bei Krebs:  
im Dienst der Wissenschaft  
Stichwort Covid-19 **S. 4**

## Gesunde Ernährung leicht gemacht

Bei der SBK finden Sie garantiert die passende Unterstützung bei der Umstellung Ihrer Essgewohnheiten. Sie haben die Wahl, ob Sie eine Ernährungsberatung online, im Rahmen einer Gruppenschulung oder bei Bedarf auch im Einzelgespräch mit einem Experten wahrnehmen möchten. Lesen Sie hier mehr zu unseren diversen Angeboten und wie Sie sie nutzen können:

► [sbk.org](https://www.sbk.org) (→ Vorsorge & Prävention → Gesundheitsangebote und Kurse → Ernährungsberatung)

► malisierung sich günstig auf das Rückfallrisiko auswirken könnte – eindeutig bewiesen ist dieser Zusammenhang jedoch nicht. Der Anteil an Körperfett ist allenfalls einer von vielen Faktoren, die die Heilungschancen bei Brustkrebs beeinflussen. Ihn zu reduzieren, ist nicht für jede Patientin sinnvoll. Deshalb gilt: Klären Sie unbedingt mit Ihrem Arzt, ob er Ihnen zu einer gezielten Gewichtsabnahme rät.

**Gewichtsschwankungen beobachten.** Krebs ist eine Erkrankung, die im wahrsten Sinne des Wortes an die Substanz gehen kann. Nicht wenige Patientinnen verlieren zunächst an Gewicht – weil die Sorge um die Gesundheit auf den Appetit schlägt, bestimmte Therapien Erbrechen oder Durchfall verursachen oder der Tumor den körpereigenen Energiebedarf erhöht. Solange sich ein Minus auf der Waage im Rahmen hält, besteht kein Grund zur Beunruhigung. Bei den meisten Frauen gleicht es sich wieder aus, wenn die anstrengende Zeit der Erstbehandlung überstanden ist. Danach kommt es eher darauf an, dass nicht noch weitere Kilos hinzukommen. Ihr Gewicht im Blick behalten und sich regelmäßig wiegen sollten z. B. Frauen, die Antihormone erhalten. Diese Medikamente sind wichtig, um ein erneutes Tumorwachstum zu verhindern, können aber zu gesteigertem Appetit und ungewollter Gewichtszunahme führen.

**Abnehmen: bloß nicht übertreiben.** Egal, ob Sie vor Ihrer Erkrankung schon etwas fülliger waren oder erst danach zugelegt haben: Was Ihrem Körper jetzt ganz sicher nicht guttut, ist eine Radikaldiät. Sie ist nicht nur schwer durchzuhalten, sondern oft auch einseitig und kann zu einer Mangelversorgung führen. Außerdem sitzen schnell verlorene Pfunde meist ebenso schnell wieder auf den Hüften – dank Jo-Jo-Effekt oft sogar einige mehr als vorher. Deshalb gilt: Wenn überhaupt abnehmen, dann auf jeden Fall langsam und schonend – maximal 500 g pro Woche. Ziel ist auch nicht die perfekte Bikinifigur. Krebspatienten sollten höchstens 5 bis 10 % ihres Ausgangsgewichts verlieren, auch wenn sie damit noch kein Normalgewicht erreichen.



**Ernährung – ausgewogen und kalorienbewusst.** Die Rechnung ist einfach: Verbraucht der Körper mehr Energie, als er über die Nahrung erhält, nimmt er ab, bei einem Kalorienüberschuss zu. Am leichtesten lässt sich das Gewicht über die Zufuhr von Fett regulieren. Denn es bringt mehr als doppelt so viele Kalorien ins Essen wie Kohlenhydrate oder Eiweiß. Her mit „Gehaltvollem“ wie Butter, Sahne, Käse, Öl oder Nüssen heißt es daher, um ein Untergewicht auszugleichen. Wollen Sie etwas schlanker werden, wählen Sie dagegen bevorzugt magere, fettarme Lebensmittel. Sparen Sie aber nicht zu sehr mit den Kalorien: Weniger als 1200 kcal am Tag sollten Sie sich während der Genesung keinesfalls zumuten, so der Rat von Experten. Immer wichtig ist eine gute Versorgung mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Ob Obst, Gemüse, Fleisch, Milchprodukte, Vollkorngetreide oder Hülsenfrüchte – bringen Sie Vielfalt auf den Teller. Denn so können Sie sicher sein, dass Sie Ihrem Körper alle „Vitalstoffe“, die ihn beim Gesundwerden und -bleiben unterstützen, in ausreichender Menge zuführen.

Essen für die Gesundheit und ein stabiles Gewicht – wie das ohne Verzicht auf den Genuss geht, erfahren Sie in einer **Ernährungsberatung**. Die SBK bietet Ihnen dazu verschiedene Möglichkeiten (siehe Kasten oben).

**Aktiv für mehr Muskeln.** Bedarfsgerecht und ausgewogen zu essen ist der erste Schritt, um Erfolge auf der Waage zu sehen. Die ideale Ergänzung dazu ist regelmäßige körperliche Aktivität. Denn sie sorgt dafür, dass Sie überflüssige Pfunde schneller ab- und – noch wichtiger – Muskulatur aufbauen. Ein muskulöser Körper ist schlanker, straffer und vor allem leistungsfähiger als einer mit hohem Fettanteil. Setzen Sie also auf Muskelpakete statt Fettdepots: Kombinieren Sie Ihre gesunde Ernährung immer mit mindestens genauso gesunder Bewegung. Beide sind wichtige Kraftquellen für die Bewältigung einer Krebserkrankung. Und beide helfen Ihnen Hand in Hand dabei, auf sanfte Weise Ihr persönliches Wunschgewicht zu erreichen bzw. zu halten.

# Arzt-Patienten-Beziehung: Setzen Sie auf Teamgeist!

Jede Frau mit Brustkrebs will gesund werden und benötigt dazu die Hilfe von Ärzten und Therapeuten – und zwar über Jahre. Die Langzeitbetreuung von Krebspatienten ist eine Aufgabe, bei der es jedoch um mehr als die rein medizinische Begleitung und regelmäßige Verlaufskontrollen geht. Im Idealfall ist sie ein echtes Gemeinschaftsprojekt, bei dem Sie und Ihr Arzt an einem Strang ziehen.

**Rollenverständnis im Wandel.** Früher ging man zum Arzt, ließ sich untersuchen, bekam Medikamente verschrieben und Therapien verordnet. Die Rolle des Patienten blieb passiv, im Mittelpunkt stand der körperliche Befund. Auch heute gibt es noch „Götter in Weiß“, die ausschließlich mit Anordnungen „von oben“ behandeln. Aber die meisten Ärzte haben erkannt, dass der wichtigste Schlüssel für eine erfolgreiche Therapie direkt vor ihnen sitzt: Sie als Patientin. Ohne Ihr Zutun können auch die besten Mediziner und Medikamente nur wenig bewirken. Immer mehr Menschen – hoffentlich auch Sie – sehen die Beziehung zwischen Arzt und Patient daher als Partnerschaft, in der man sich auf Augenhöhe begegnet und gemeinsam Entscheidungen trifft.

**Wissen und Erfahrungen bündeln.** Es ist richtig, dass der Arzt in der Regel mehr medizinische Fachkenntnisse zu Ihrer Erkrankung hat als Sie selbst. Manchmal tut es einfach gut, sich ohne Wenn und Aber auf seine Kompetenz zu verlassen. Aber vergessen Sie nicht: Ärzte sind keine Hellseher und können allenfalls erraten, welche Beschwerden Sie haben, wo Sie Unterstützung brauchen und welche Sorgen Sie beschäftigen. Darüber können nur Sie ihm Auskunft geben. Erwarten Sie also nicht nur, dass Ihr Arzt sein Wissen

## Stichwort Patientenrechte

Als Patientin, die sich in ärztliche Therapie begibt, haben Sie gesetzlich verankerte Rechte – schließlich geht es um etwas ganz Wesentliches: Ihre Gesundheit. So haben Sie z. B. Anspruch auf eine fachgerechte medizinische Versorgung und ausführliche Aufklärung durch Ihren Arzt. Auch Selbstbestimmung, Vertraulichkeit, Einsicht in Ihre Patientenakte, eine ärztliche Zweitmeinung sowie Schadensersatz bei Behandlungsfehlern gehören zu diesen Rechten. Um sie bei Bedarf durchzusetzen, sollten Sie sie kennen. Eine ausführliche Broschüre zu diesem wichtigen Thema finden Sie hier:

► [www.gesundheitsministerium.de](http://www.gesundheitsministerium.de) (→ Service → Unsere Publikationen → Prävention → Ratgeber für Patientenrechte)



mit Ihnen teilt, sondern gestehen Sie ihm dasselbe zu. Ihre Offenheit gibt ihm und Ihnen die Chance, gemeinsam das Beste für Ihr Wohlbefinden zu erreichen.

**Selbstbewusst mitreden.** Die Sicherheit, bei Ihren Ärzten medizinisch in guten Händen zu sein, ist das eine. Aber passt es zwischen Ihnen auch menschlich? Nicht jeder Arzt, mit dem Sie in der Nachsorge zu tun haben, wird und muss Ihnen sympathisch sein. Sie dürfen jedoch verlangen, dass er Ihnen mit Respekt begegnet, verständlich mit Ihnen redet und ein offenes Ohr für Ihre Belange hat. Scheuen Sie sich daher nicht, ehrliche Rückmeldung zu geben, wenn es mit der Kommunikation zwischen Ihnen hapert. Kein guter Arzt nimmt konstruktive Kritik übel – im Gegenteil: Sie zeigt ihm, dass Ihnen eine gute Zusammenarbeit mit ihm wichtig ist.

**Gespräche sorgfältig planen.** Auch wenn Ihr Arzt und Sie selbst es sich anders wünschen würden: Die Zeit für den persönlichen Austausch ist oft knapp bemessen. Daher sollten Sie sie bestmöglich für sich nutzen. Eine Strategie, um im Gespräch mit dem Arzt den roten Faden zu behalten bzw. in der Aufregung nichts Wichtiges zu vergessen: Schreiben Sie sich vor jedem Termin einen „Spickzettel“. Notieren Sie z. B. Fragen, die Sie stellen wollen, Beschwerden, die im Zusammenhang mit der Erkrankung und Therapie stehen könnten, und Besonderheiten seit dem letzten Arztbesuch. Anhand dieser Liste können Sie sich durch das Gespräch „hängeln“ und immer wieder prüfen, ob alle Punkte darauf geklärt sind – damit Sie die Praxis am Ende mit einem guten Gefühl und allen für Sie wichtigen Informationen verlassen.

Holen Sie sich konkrete Hilfe bei der Vor- und Nachbereitung Ihres nächsten Arztgesprächs – die SBK hat für Sie hier viele praktische Tipps und Checklisten zusammengestellt:

► [sbk.org](http://sbk.org) (→ Beratung & Leistung → Gesundheit & Behandlung → Behandlung Arzt und Klinik → Leitfaden Arztgespräch)

# Klinische Studien – für und mit Betroffenen

Studien sind ein unerlässliches Instrument, um Tumorleiden wie z. B. Brustkrebs zu erforschen. Daran beteiligte Patientinnen helfen mit, Erkenntnisse über wichtige Krankheitsaspekte zu gewinnen, neue Medikamente zu entwickeln und bereits bewährte Therapien noch zu verbessern.

**Wer kommt in Frage?** Prinzipiell kann jede Frau mit Brustkrebs an einer Studie teilnehmen. Denn sie werden für alle Stadien der Erkrankung und unterschiedlichste Fragestellungen durchgeführt. Allerdings gibt es immer so genannte Ein- und Ausschlusskriterien – also Voraussetzungen, die Patientinnen erfüllen müssen, bzw. Gründe, die eine Teilnahme ausschließen.

**Welche Vorteile hat eine Teilnahme?** Als Studienteilnehmerin gehören Sie zu den Ersten, die Zugang zu neuartigen Therapiemethoden haben, die Jahre später oft als „normale“ Behandlung eingesetzt werden. Zudem profitieren Sie von einer besonders intensiven Betreuung durch sachkundige Spezialisten. Und: Die Erfahrung zeigt, dass Patientinnen, die in klinische Studien

eingebunden sind, im Durchschnitt länger leben und weniger Rückfälle haben. Eine absolute Garantie dafür kann Ihnen jedoch niemand geben.

## Wie sieht es mit der Sicherheit aus?

Die Befürchtung, in Studien als „Versuchskaninchen“ missbraucht zu werden, ist unbegründet – dafür sorgen strenge Kontrollen und Qualitätsauflagen. Bis z. B. ein Medikament bei Patienten ausprobiert wird, hat es viele Tests im Labor hinter sich. Nur wenn die Daten dort eindeutig für einen Nutzen sprechen, wird seine Wirksamkeit auch am Menschen untersucht.

## Wie finde ich geeignete Studien?

Ohne die Bereitschaft Betroffener, sich „in den Dienst der Wissenschaft“ zu stellen, gibt es in der Medizin keinen Fortschritt. Sie wollen Ihren Teil dazu beitragen? Dann sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er unterstützt Sie bei der Suche nach infrage kommenden Forschungsprojekten und bei Ihrer Entscheidung. Wichtige Hintergrundinfos und einen Überblick über aktuelle Brustkrebsstudien finden Sie hier:

► [brustkrebs-studien.de](http://brustkrebs-studien.de)

## Stichwort Covid-19

**Krebs & Corona.** Bin ich besonders gefährdet für schwere Covid-19-Verläufe? Kann ich wie geplant zum Arzt gehen? Ich muss demnächst für eine Behandlung in die Klinik – geht das überhaupt? Dies sind nur einige Themen, die Tumorpatienten und ihre Angehörigen momentan verunsichern. Antworten auf häufige Fragen rund um die Corona-Pandemie gibt Ihnen der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) hier: ► [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de) (→ Leben mit Krebs → Alltag mit Krebs → Corona und Krebs)



## Muss es noch Papier sein?

Sie können den Brustkrebs-Infobrief auch jederzeit und umweltfreundlich online lesen. Die aktuelle digitale Version finden Sie immer hier:

► [sbk.org/brustkrebs](http://sbk.org/brustkrebs)

Sie wollen Papier sparen und in Zukunft auf die Zusendung der Druckausgabe verzichten? Dann teilen Sie uns dies einfach per E-Mail mit:

► [dmp-infobrief@sbk.org](mailto:dmp-infobrief@sbk.org)

## SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

0800 072 572 570 02  
(gebührenfrei\*)

\* innerhalb Deutschlands

### 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. Sie sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

### Herausgeber

SBK  
Siemens-Betriebskrankenkasse  
80227 München

### Redaktion

SBK: Nicole Dertmann  
4sigma GmbH:  
Dr. Christina Weber  
Medizinisches Lektorat:  
Dr. Susanne Voß

### Kontakt

Fax: 089 950084-10  
E-Mail: [info@4sigma.de](mailto:info@4sigma.de)  
Internet: [www.4sigma.de](http://www.4sigma.de), [sbk.org](http://sbk.org)

### Bildnachweis

S. 1, 2, 3 Eric Thevenet/SBK;  
S. 4 Adobe Stock;

Gedruckt auf EnviroTop, einem  
zertifizierten Recyclingpapier