



FRÜHER BRUSTKREBS

Meine Brust- krebstherapie

Nebenwirkungen verstehen und damit umgehen

Ein Begleitheft für Frauen mit frühem hormonrezeptor-positivem, HER2-negativem (HR+/HER2-) Brustkrebs, die mit einem CDK4/6-Hemmer in Kombination mit einem Aromatasehemmer behandelt werden.

Liebe Leserin, liebe Patientin,

eine Diagnose wie früher, hormonrezeptorpositiver, HER2-negativer (HR+/HER2-) Brustkrebs verändert vieles. Ihre Therapie ist ein bedeutsamer Schritt auf Ihrem Weg – ganz unabhängig davon, ob Sie schon mittendrin sind oder gerade erst beginnen.

Dieses Heft ist kein Beipackzettel und ersetzt diesen natürlich auch nicht. Es ist ein ehrlicher Begleiter – der Ihnen erklärt, was auf Sie zukommen könnte. Und vor allem: was Sie aktiv tun können, damit es Ihnen so gut wie möglich geht.

Vorweg: Nicht jeder Mensch entwickelt Nebenwirkungen, und nicht jede mögliche Nebenwirkung tritt bei jedem auf. Falls doch welche auftreten, müssen sie nicht einfach ausgehalten werden. Viele lassen sich lindern, beherrschen – oder verschwinden von selbst wieder. Besonders zu Beginn der Behandlung können die Beschwerden stärker sein und im Verlauf der Behandlung wieder nachlassen.¹

Wenn die Einnahme manchmal schwerfällt oder Sie ins Zweifeln geraten, dann ist das kein Zeichen von Schwäche und auch kein Charaktermerkmal. Dranbleiben ist keine Frage des Willens allein, sondern der Unterstützung, der Information und der richtigen Begleitung. Und genau dafür ist dieses Heft da.



Wichtig: Die Tipps in diesem Büchlein sind eine Mischung aus wissenschaftlich gestützten Empfehlungen und bewährten Erfahrungswerten unserer Expertinnen. Nicht jeder Tipp wirkt bei jeder Frau – probieren Sie aus, was für Sie passt.

Medizinisches Fachwissen trifft auf Patientinnenperspektive.

Um medizinisches Fachwissen und die Perspektive der Patientinnen zu vereinen, wurden die Inhalte gemeinsam mit Dr. med. Athina Kostara, MHBA, Fachärztin für Frauenheilkunde und Gynäkologische Onkologie, und Renate Haidinger, Medizinjournalistin und Patientinnenvertreterin, erstellt.



Sie sind stärker, als Sie denken – und auf Ihrem Behandlungsweg nicht allein!“

Dr. med. Athina Kostara

MHBA, Fachärztin für Frauenheilkunde,
Gyn. Onkologie



Bitte verändern Sie bei Nebenwirkungen nicht die Dosis von Ihrem Medikament, sondern sprechen Sie mit Ihren Behandlern.“



Renate Haidinger

Medizinjournalistin und
Patientinnenvertreterin

Legende zu den Tipps:

Dr. med. Athina Kostara

Renate Haidinger

Inhalt

IHR WEG UND IHRE ETAPPEN

Welche Therapie bekomme ich und wie funktioniert sie? 5

IHR STÄRKSTER VERBÜNDETER: DAS GESPRÄCH

Ihre Fragen sind willkommen – jederzeit 7

WAS KOMMT WOHER?

Welche Nebenwirkungen können auftreten? 8

WANN SOFORT HANDELN?

Diese Signale erfordern sofortiges Handeln 9

GELENKE, MUSKELN UND KNOCHEN

Wenn Gelenke und Muskeln Protest anmelden..... 10

HITZEWALLUNGEN, WECHSELJAHRESBESCHWERDEN

Wenn der Körper aus dem Takt kommt..... 12

NEBENWIRKUNGSTAGEBUCH

Stimmung und Beschwerden..... 14

FATIGUE UND SCHLAFSTÖRUNGEN

Wenn die Kräfte nachlassen 16

ÜBELKEIT, APPETIT UND VERDAUUNG

Wenn der Magen empfindlich reagiert 18

TROCKENE SCHLEIMHÄUTE

Wenn die Feuchtigkeit fehlt..... 20

HAARAUSSFALL UND HAUT

Wenn Haare und Haut Veränderungen zeigen 21

SIE SIND NICHT ALLEIN

Anlaufstellen, die Sie unterstützen können..... 22

Welche Therapie bekomme ich und wie funktioniert sie?

Dass Ihr Brustkrebs hormonrezeptorpositiv ist, bedeutet, dass das Tumorwachstum durch die weiblichen Hormone Östrogen und/oder Progesteron angeregt wird. Das Protein HER2 kommt hingegen nur relativ selten in Ihren Brustkrebszellen vor. Es beeinflusst daher bei Ihnen nicht das Tumorwachstum. Diese Eigenschaften bestimmen, welche Therapie bei Ihnen zum Einsatz kommt – mit dem Ziel, Ihr Rückfallrisiko so weit wie möglich zu senken.

Weitere Infos
dazu finden
Sie hier



Der Aromatasehemmer

(Ihre antihormonelle Therapie) drosselt die Östrogenproduktion – und nimmt Krebszellen damit einen Wachstumsantrieb.¹

Der CDK4/6-Hemmer

ist eine zielgerichtete Therapie mit doppelter Wirkung: Er bremst die Zellteilung² und gleichzeitig die Resistenzentwicklung gegen die antihormonelle Therapie.



Wichtig ist, dass **die beiden Präparate auch konsequent eingesetzt** werden. Denn: Jedes noch so gute Medikament kann nur so gut wirken, wie es eingenommen wird.

Das besondere an der adjuvanten Therapie:

Sie behandelt kein Symptom, das Sie spüren – sondern soll das Risiko senken, dass der Krebs zurückkommt. Es gibt keinen Schmerz, der verschwindet, und keinen Befund, der sich verbessert. Aber das Ziel ist klar: die Chance auf ein Weiterleben ohne Rückfall zu erhöhen.

Dranbleiben lohnt sich! Weitere Infos dazu finden Sie hier



Das Rückfallrisiko bei frühem HR+/HER2– Brustkrebs besteht über viele Jahre – auch nach erfolgreichem Abschluss einer antihormonellen Therapie. Studien zeigen: In den folgenden 15 Jahren nach Diagnose steigt das Risiko für Fernmetastasen stetig an.^{3,4} Die antihormonelle Therapie senkt das Rückfallrisiko zwar, aber nur um etwa 40 %.³ Die Kombinationstherapie mit einem CDK4/6-Hemmer soll verhindern, dass der Krebs zurück kommt – und ist deshalb vor allem in den ersten Jahren nach der Diagnose sehr wichtig. Kehrt der Krebs an anderer Stelle in Form von Metastasen zurück, ist er oft behandelbar, gilt aber grundsätzlich nicht mehr als heilbare Erkrankung. Genau deshalb lohnt es sich, konsequent **dranzubleiben**.

Ihre Checkliste

fürs nächste Gespräch
mit Ihrem* Ihrer Ärzt*in:

- Welche Nebenwirkungen können bei mir auftreten – und wann?
- Wie lange können sie andauern? Und können sie sich im Laufe der Therapie verändern?
- Verschwinden die Nebenwirkungen nach Ende der Therapie wieder?
- Was kann ich selbst dagegen tun?
- Ab wann soll ich Sie kontaktieren?
- Wie lautet Ihre Notfallnummer für abends, nachts und am Wochenende?

Ihre Fragen sind willkommen – jederzeit

Trauen Sie sich, das Thema Nebenwirkungen anzusprechen. Wer etwaige Symptome frühzeitig anspricht, gibt dem Behandlungsteam die Chance, schnell zu handeln. Das bedeutet: Nebenwirkungsmanagement ist ein zentraler Bestandteil des Therapieerfolgs.

Hier finden
Sie Tipps zum
Arztgespräch



Falls einzelne Nebenwirkungen doch zu stark werden, kann Ihr*e Ärzt*in zum Beispiel die Dosis anpassen und die Therapie so gestalten, dass Sie langfristig dranbleiben können. Solche Dosisanpassungen können ein ganz normaler Teil der Behandlung sein. Sie werden bei einigen Patientinnen im Verlauf der Therapie vorgenommen und sind kein Grund zur Sorge, sondern ein bewährtes Mittel, damit Sie die Behandlung gut fortführen können.



Wichtig ist nur: Bitte reduzieren oder unterbrechen Sie die Einnahme nicht eigenmächtig. Sprechen Sie Ihr Behandlungsteam an, um gemeinsam eine Lösung zu finden.

Tipp: Notieren Sie Symptome und deren Ausprägung in einem Tagebuch. Schreiben Sie auf, wann sie auftreten und wie stark sie sind. Diese kleine Angewohnheit macht die Gespräche mit Ihrem Behandlungsteam einfacher und konkreter. Und noch etwas: Was in einer klinischen Studie als „moderat“ eingestuft wird, kann im Alltag überwältigend sein muss es aber nicht – das ist individuell für jede Patientin. Ihre subjektive Belastung zählt. Also sprechen Sie aus, wie es Ihnen wirklich geht.

Eine Kopiervorlage

für Ihr Symptom-
tagebuch finden Sie
in der Mitte dieses
Hefts!

Welche Nebenwirkungen können auftreten?

Folgendes tritt häufiger unter einem Aromatasehemmer auf:*,1,5

- Gelenk- und Muskelschmerzen
- Hitzewallungen und Schweißausbrüche
- Trockene Schleimhäute, wie z. B. Scheidentrockenheit
- Müdigkeit/Fatigue/Niedergeschlagenheit
- Verschlechterung der Knochendichte
- Schlafstörungen

Darüber hinaus kann durch einen CDK4/6-Hemmer Folgendes hinzukommen:*,2

- Vorübergehend veränderte Blutwerte (v. a. weiße Blutkörperchen)
- Übelkeit, Durchfall
- Appetitverlust
- Kopfschmerzen, Benommenheit, Schwindel
- Leberwerteerhöhung (wird regelmäßig kontrolliert)
- Hautreaktionen (Ausschlag, Juckreiz, trockene Haut)
- Husten oder Atembeschwerden (selten)



Wichtig: Viele dieser Effekte sind zeitlich begrenzt und bilden sich häufig in den ersten Wochen zurück. Ihr Behandlungsteam überwacht das regelmäßig – mit Blutbildkontrollen und weiteren Untersuchungen, auch um Nebenwirkungen festzustellen, die nicht ohne Weiteres an bestimmten Symptomen erkennbar sind.

*Dies ist keine vollständige Auflistung aller möglichen Nebenwirkungen.
Eine ausführliche Übersicht finden Sie in der jeweiligen Packungsbeilage.

Diese Signale erfordern sofortiges Handeln

Die meisten Nebenwirkungen sind gut beherrschbar. Bei manchen sollten Sie jedoch nicht abwarten, sondern sofort aktiv werden. Wichtig ist, dass Sie jede Nebenwirkung, die Sie bemerken, bei Ihrem Behandlungsteam ansprechen. So lässt sich früh gemeinsam gegensteuern. Bei manchen Beschwerden sollten Sie jedoch nicht abwarten, sondern sofort aktiv werden.

In folgenden Situationen kontaktieren Sie bitte sofort Ihr Behandlungsteam. Sollte dies nicht möglich sein, stellen Sie sich in der Notaufnahme eines Krankenhauses vor:⁶

- Fieber (bereits ab 38°C)
- Hinweise auf Herz-Kreislauf-Veränderungen
- Neu auftretender starker Husten
- Häufiger Durchfall oder Erbrechen
- Starke Schmerzen
- Akute Blutungen
- Akute Verschlechterung des Allgemeinzustands



Haben Sie die **Notfallnummer Ihres Behandlungsteams** griffbereit? Wissen Sie, welches das nächste geeignete Krankenhaus ist? Falls nicht – fragen Sie beim nächsten Termin danach.

Wenn Gelenke und Muskeln Protest anmelden

Östrogen ist wichtig für die Elastizität von Sehnen, Bändern und Knorpel. Im Rahmen der Therapie führt der Hormonentzug dazu, dass diese Strukturen weniger geschmeidig sind und die Durchblutung der Gelenke und Muskeln nachlässt. Das kann sich anfühlen wie Gelenk- oder Muskelschmerzen sowie Steifigkeit – besonders morgens nach dem Aufstehen oder nach langem Sitzen. Die gute Nachricht: Bei vielen Frauen lassen diese Beschwerden im Verlauf der Behandlung spürbar nach.¹ Und es gibt einiges, was Sie dagegen tun können.

Einnahmezeitpunkt anpassen.

Manchmal hilft es, den Aromatasehemmer morgens statt abends – oder umgekehrt – einzunehmen, da die Beschwerden offenbar eine Tagesrhythmik haben. Besprechen Sie das mit Ihrem Behandlungsteam.

Schmerzmittel und weitere

Optionen.⁷ Bestimmte Schmerzmittel können überbrückend helfen, aber bitte immer in Absprache mit Ihrem Behandlungsteam. Bei anhaltend starken Beschwerden kann auch ein Wechsel auf einen anderen Aromatasehemmer sinnvoll sein.

Knochen im Blick behalten.⁸

Knochendichte messen (einmal jährlich reicht) und Vitamin-D-Spiegel bestimmen lassen, beides kann rezeptiert werden. Ihr Behandlungsteam berät Sie, ob zusätzliche Maßnahmen wie Vitamin D, Kalzium oder knochen-aufbauende Medikamente sinnvoll sein könnten.

Fingerübungen, Dehngymnastik und Rehasport können die Beschwerden mildern und die Beweglichkeit fördern.

Hier finden Sie leichte Übungen



Wärme tut gut.⁸

Ein Heizkissen oder ein warmes Bad (jeweils 15 bis 20 Minuten) kann steife oder schmerzende

Muskeln lockern, die Durchblutung anregen und Schmerzen lindern.

Impact-Training für die Knochen.⁹

Folgende Übung regt durch kurze Stöße den Knochenaufbau und dadurch die Knochendichte an: Von der untersten Treppenstufe springen, kurz warten, dreimal wiederholen – und zwar täglich. Klären Sie vorher mit Ihrem* Ihrer Ärzt*in ab, ob Sie diese Übung machen dürfen.

Quarkauflage. Zimmerwarmen Quark etwa einen halben Zentimeter dick auf das schmerzende Gelenk streichen und einwirken lassen. Er entzieht dem Gewebe Wärme und beruhigt.



Kohlwickel bei Knieschmerzen.

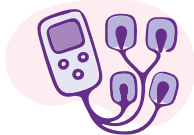
Ein Weißkohlblatt einritzen, leicht

Podcast Neben-
wirkungs-
management:
Bewährte
Hausmittel



anwalzen (damit der Saft austritt), ums Knie legen, mit einem Verband fixieren und damit schlafen – mindestens fünf bis sieben Nächte hintereinander.

TENS-Gerät.⁶ Vier Elektroden rund um den Schmerzbereich platzieren. Das Gerät gibt leichte elektrische Impulse und kann so Schmerzen lindern. Übrigens: TENS-Geräte können verschrieben werden. Bitte gehen Sie dafür zu einer Schmerzambulanz.



Akupressurmatte.⁸

Tägliche Anwendung, langsam gesteigert auf 10 bis 20 Minuten, können Rücken- und Nackenschmerzen lindern.

Rehasport. Bei anhaltenden Gelenkbeschwerden kann Ihr Behandlungsteam Rehasport verordnen: strukturierte Bewegungsprogramme, die gezielt auf therapiebedingte Gelenkschmerzen ausgerichtet sind.

Pflanzliche Ergänzung. Manche Frauen berichten, dass pflanzliche Präparate (z. B. auf Basis von Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E) ihre Gelenkbeschwerden lindern können. Wenn Sie das ausprobieren möchten: Notieren Sie Ihre Schmerzstärke vorher auf einer Skala von 0 bis 10, nehmen Sie das Präparat konsequent für 6 bis 8 Wochen – und bewerten Sie dann erneut. Nur so merken Sie, ob Sie wirklich davon profitieren.

Wichtig: Bitte besprechen Sie das mit Ihrem Behandlungsteam, und setzen Sie solche Präparate mindestens eine Woche vor geplanten Operationen ab, weil sie die Blutgerinnung beeinflussen könnten.

Weitere Infos
zum Thema
Ernährung
finden Sie hier



Auch **Akupunktur** ^{6,8} hat eine sehr gute Datenlage und kann bei Gelenk- und Knieschmerzen helfen. Klären Sie die Kostenübernahme vorab mit Ihrer gesetzlichen Krankenversicherung.

Legende zu den Tipps:

Dr. med. Athina Kostara
Renate Haidinger

Wenn der Körper aus dem Takt kommt

Hitzewallungen und Nachtschweiß entstehen durch den starken Östrogenabfall, den der Aromatasehemmer bewirkt.¹⁰ Sie können die Lebensqualität spürbar beeinflussen.

Was helfen kann:



Ein kleiner Handventilator oder Fächer können schnell Erleichterung bringen.

Trigger meiden.¹¹ Scharfe Speisen, heiße Getränke, Koffein und Alkohol können Hitzewallungen auslösen oder verstärken. Es lohnt sich, ein paar Tage zu beobachten, was bei Ihnen persönlich eine Rolle spielt.

Regelmäßig leicht ins Schwitzen kommen. Mindestens dreimal pro Woche zügig gehen oder walken, bis ein leichtes Schwitzen einsetzt. Das trainiert den Körper langfristig, weniger spontan zu schwitzen – und wirkt damit den Hitzewallungen entgegen.

Traubensilberkerze.⁶ Wird gelegentlich als ergänzende Maßnahme empfohlen. Bitte vorher unbedingt mit dem Behandlungs-



team besprechen, weil auch pflanzliche Mittel Wechselwirkungen haben können.



Entspannungsübungen und Atemtechniken.⁸ Stress kann Hitzewallungen verstärken. Alles, was beruhigt, kann helfen: Yoga, Qigong, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Hypnose.

Akupunktur⁶ kann Hitzewallungen und Schlafprobleme lindern. Ohr- und Körperakupunktur zeigen beide positive Effekte. Besprechen Sie vorab mit Ihrer gesetzlichen Krankenversicherung, ob die Kosten übernommen werden.

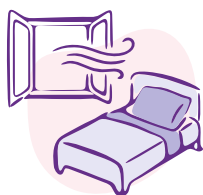
Kleidung in Lagen – so können Sie schnell reagieren.

Eine kühle Dusche vor dem Schlafen

kann die Körpertemperatur senken, den Körper entspannen und nächtliche Schweißausbrüche abmildern. Wichtig: Die Haut danach nur leicht abtupfen.

Kalte Armbäder nach Kneipp.

Unterarme für maximal 30 Sekunden in 12 bis 18 °C kaltes Wasser tauchen, sanft abtrocknen, anziehen. Zwei- bis dreimal täglich, zwei bis drei Wochen lang. Regelmäßig angewendet, kann das die Bereitschaft des Körpers zu Hitzewallungen deutlich senken.



Schlafzimmer kühlen.

Auch ein kühles Kissen oder kühlende Bettwäsche können schon einen Unterschied machen.

Salbeiöl (10 %). Bei Nachtschweiß das verdünnte Salbeiöl direkt auf die Haut auftragen, wenn die Hitzewallung kommt. Das verhindert das anschließende Auskühlen und hilft, leichter wieder einzuschlafen. Auch prophylaktisch vor dem Schlafengehen anwendbar.



Schlaftherapie per App.¹²

Es gibt verschreibungsfähige Apps (wie z. B. somnio und HelloBetter), die potenziell helfen können.

Legende zu den Tipps:

Dr. med. Athina Kostara
Renate Haidinger

Nebenwirkungstagebuch

Stimmung	Beschwerden								Weitere Therapien und Nah- rungsergän- zungsmittel ^a	Ergänzende Anmerkungen ^a	
	Übelkeit, Erbrechen	Durchfall	Müdigkeit, Schwäche	Stimmungs- schwankungen	Hitzewallungen, Schweißausbrüche	Scheidentrockenheit	Gelenk- und Muskel- schmerzen, Steifheit	Kopfschmerzen	Schlafstörungen		
☹️☹️☹️☹️☹️☹️											
☹️☹️☹️☹️☹️☹️											
☹️☹️☹️☹️☹️☹️											
☹️☹️☹️☹️☹️☹️											
☹️☹️☹️☹️☹️☹️											
☹️☹️☹️☹️☹️☹️											
☹️☹️☹️☹️☹️☹️											
☹️☹️☹️☹️☹️☹️											
☹️☹️☹️☹️☹️☹️											
☹️☹️☹️☹️☹️☹️											
☹️☹️☹️☹️☹️☹️											
☹️☹️☹️☹️☹️☹️											
☹️☹️☹️☹️☹️☹️											
☹️☹️☹️☹️☹️☹️											
☹️☹️☹️☹️☹️☹️											
☹️☹️☹️☹️☹️☹️											

Notizen

.....

.....

.....

^a Bitte Bezeichnung notieren und unten Anfangsbuchstaben eintragen.

Nebenwirkungstagebuch

Stimmung	Beschwerden										Weitere Therapien und Nah- rungsergän- zungsmittel ^a	Ergänzende Anmerkungen ^a
	Übelkeit, Erbrechen	Durchfall	Müdigkeit, Schwäche	Stimmungs- schwankungen	Hitzewallungen, Schweißausbrüche	Scheidentrockenheit	Gelenk- und Muskel- schmerzen, Steifheit	Kopfschmerzen	Schlafstörungen			
☹️☹️☹️☹️☹️☹️												
☹️☹️☹️☹️☹️☹️												
☹️☹️☹️☹️☹️☹️												
☹️☹️☹️☹️☹️☹️												
☹️☹️☹️☹️☹️☹️												
☹️☹️☹️☹️☹️☹️												
☹️☹️☹️☹️☹️☹️												
☹️☹️☹️☹️☹️☹️												
☹️☹️☹️☹️☹️☹️												
☹️☹️☹️☹️☹️☹️												
☹️☹️☹️☹️☹️☹️												
☹️☹️☹️☹️☹️☹️												
☹️☹️☹️☹️☹️☹️												
☹️☹️☹️☹️☹️☹️												
☹️☹️☹️☹️☹️☹️												

Notizen

.....

.....

.....

^a Bitte Bezeichnung notieren und unten Anfangsbuchstaben eintragen.

Wenn die Kräfte nachlassen

Fatigue ist eine der häufigsten Begleiterscheinungen der Therapie – und sie ist weit mehr als Schläppheit. Sie kann sich als körperliche Kraftlosigkeit zeigen, aber auch als Konzentrations- und Gedächtnisprobleme oder als Niedergeschlagenheit und Reizbarkeit. Sie wird durch Schlaf meist besser und kann den ganzen Alltag beeinflussen.¹³

Was helfen kann:

Moderater Sport. ^{6,8,13}

Ausdauer- und Krafttraining haben sich in Studien als besonders wirksam erwiesen. Auch kurze Spaziergänge helfen. Und wenn gar nichts geht: Fenster auf und ein paarmal tief durchatmen.



Energie klug einteilen.¹⁴ Einer der wirksamsten Ansätze bei Fatigue: nicht durchbeißen, sondern bewusst dosieren. Das bedeutet: Prioritäten setzen, zwischen Aufgaben kurze Pausen einplanen und die eigenen Grenzen kennen und respektieren. Das Ziel ist, das Wichtigste zu tun, ohne in ein Energietief zu fallen.

Kleine Ziele, große Wirkung. Lieber nur eine Sache pro Tag vornehmen und die dann wirklich feiern. Wer sich täglich eine lange Liste vorlegt und nichts davon schafft, erschöpft sich zusätzlich durch Enttäuschung.

Kurzes Nickerchen. Ein Schlaf von maximal 30 Minuten am Tag kann die Energiereserven spürbar auffüllen.

Schlafhygiene verbessern.

Feste Schlafzeiten, kein Koffein nach dem Mittag, keinen Alkohol am Abend, kein Bildschirm kurz vor dem Schlafen. Wenn Sie nachts wach liegen: aufstehen, kurz etwas lesen und wieder ins Bett gehen, sobald Schläfrigkeit kommt.



Lavendel-Fußbäder oder -Herzauf-lage: einfache Einschlafhilfen, die besonders hilfreich bei Unruhe sein können.

Ernährung als Unterstützung.

Eine ballaststoffreiche, abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst, Gemüse und gesunden Fetten kann Fatigue-Beschwerden unterstützend lindern. Bei Bedarf kann auch eine Ernährungsberatung helfen.



Melatonin⁶ kann beim Einschlafen unterstützen und die Schlafqualität erhöhen.

Gedankenkarussell stoppen – mit Reframing. Wenn negative Gedanken kreisen, innehalten und bewusst fragen: „Würde ich das einer guten Freundin sagen?“ Wenn nicht, dann eine freundlichere Version formulieren. Aus „Ich müsste das besser hinbekommen“ wird dann nämlich: „Das ist wirklich schwer – und ich tue mein Bestes.“ Dieser kleine Perspektivwechsel kann die emotionale Last spürbar reduzieren.



Journaling.¹⁵ Gedanken aufschreiben, ohne Anspruch auf Perfektion. Schon wenige Minuten täglich können helfen:

Wie geht es mir heute? Wofür bin ich dankbar? Was hat mich belastet, und wie bin ich damit umgegangen? Das Schreiben kann Abstand schaffen und helfen, Gefühle besser einzuordnen.

Persönliche Auszeit einplanen.

Feste, unantastbare Zeit für sich selbst reservieren – auch wenn es nur eine kleine Verschnaufpause auf dem Balkon ist.

Achtsamkeit und Entspannung.^{6,8}

Yoga, Meditation, MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) oder progressive Muskelentspannung.

Digitale Unterstützung auf Rezept.¹²

Folgende Apps können von Ärzt*innen verordnet und von der Krankenkasse übernommen werden:



PINK!-App

(Brustkrebs allgemein, u. a. Fatigue-Inhalte)



Untire

(speziell für krebsbedingte Erschöpfung)

Psychoonkologische Unterstützung⁶

kann bei anhaltenden Schlafstörungen und Gedankenkreisen den Alltag erleichtern.

Legende zu den Tipps:

Dr. med. Athina Kostara
Renate Haidinger



Wichtig zu wissen: Anhaltende Fatigue und Schlafprobleme können langfristig auch die Stimmung belasten und in eine Depression übergehen. Also sprechen Sie das Problem an, bevor es sich festigt.

Wenn der Magen empfindlich reagiert

Übelkeit, Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden können vor allem zu Beginn der Therapie auftreten, lassen aber bei vielen Frauen nach einigen Wochen spürbar nach.

Ein wichtiger Hinweis vorab: Wiederholt auftretende Übelkeit speichert sich im Gedächtnis. Der Körper merkt sich, was ihm nicht bekommen ist und reagiert beim nächsten Mal vorausseilend. Deshalb sagt Ihnen das Behandlungsteam vermutlich: Begleitmedikation gegen Übelkeit – falls Übelkeit auftritt – konsequent prophylaktisch einnehmen.⁶ Auch einen Einfluss des Einnahmezeitpunkts im Zusammenhang mit dem Essen lohnt es sich zu prüfen. Denken Sie daran, sich rechtzeitig das Rezept zu besorgen.



Praktische Tipps gegen Übelkeit:

Leichte Bewegung.¹⁶

Ein kurzer Spaziergang kann den Appetit anregen und die Verdauung unterstützen.

Essen Sie, wenn Sie hungrig sind – und nicht nach Uhrzeit.¹⁶ Nutzen Sie die Momente, in denen Sie Lust auf etwas haben – auch wenn es außerhalb der üblichen Mahlzeiten ist. Frühstück um 15 Uhr? Völlig in Ordnung.

Kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt statt großer Portionen.

Smoothies und Proteinshakes.¹⁷

Wenn feste Nahrung schwerfällt, kann flüssige Kost eine gute Alternative sein: Smoothies mit Joghurt, Nussbutter oder Obst liefern Kalorien, Protein und Nährstoffe.

Starke Kochgerüche meiden.¹⁶

Der Geruch von Zwiebeln, Knoblauch oder gebratenem Fleisch kann Übelkeit auslösen. Bitten Sie jemanden, für Sie zu kochen, und halten Sie sich währenddessen in einem anderen Raum auf. Kalte oder zimmerwarme Speisen riechen übrigens weniger intensiv als heiße.

Mahlzeiten vorkochen und einfrieren.

An guten Tagen lohnt es sich, gleich größere Mengen der Lieblingsgerichte zuzubereiten und einzufrieren. So haben Sie immer etwas Nahrhaftes griffbereit.

Aufrecht sitzen, auch nach dem Essen.

Hinlegen kann Übelkeit verstärken. Lieber aufrecht sitzen oder leicht zurückgelehnt mit erhöhtem Oberkörper ruhen.

Tees¹⁸ wie z.B. Pfefferminztee und das **Kauen von Ingwer**¹⁸ können Übelkeit lindern.

Kamillenteerollkur. Nicht zu heißen Kamillente in kleinen Schlucken trinken – dabei langsam in verschiedene Positionen drehen, sodass die gesamte Magenwand benetzt wird. Kamille hat kaum Wechselwirkungen.

Trotzdem Allergien beachten!

Aromatherapie mit Zitrusdüften wie Zitronenöl, Bergamotte oder Mandarine.

Akupunktur und Akupressur⁸ können bei Übelkeit ebenfalls helfen. **Probieren Sie auch Akupressurbänder (Sea-Bands) aus.**



Auch möglich: Durchfall und Verstopfung

Beides kann zu Beginn auftreten. Auch hier gilt: Rezepte für Begleitmedikamente am besten gleich besorgen und aus der Apotheke holen.

Was helfen kann:

● **Ernährung anpassen.** Bei Durchfall bitte Milchprodukte, koffeinhaltige Getränke und rohes Obst oder Gemüse vorübergehend meiden, da sie die Darmschleimhaut zusätzlich reizen können. Leicht verdauliche Kost wie Reis, Zwieback, Haferflocken oder klare Suppen tun dem Magen gut.

● **Ernährungstagebuch führen.** Nach einigen Wochen wissen viele Frauen genau, was ihnen bekommt und was nicht.

● **Morosche Karottensuppe.** Ein bewährtes Hausmittel, ursprünglich für

Kinder mit Durchfall entwickelt. Das Rezept finden Sie im Internet.

● **Lösliche Ballaststoffe** – z. B. Flohsamenschalen mit ausreichend Flüssigkeit (mindestens 250 ml Wasser!).

Wichtig: Mit nur einem Teelöffel beginnen und langsam auf ein bis zwei Esslöffel täglich steigern, sonst kann es zu Blähungen kommen. Bei starkem Durchfall und entzündeter Darmschleimhaut zunächst vorsichtig herantasten. Bitte planen Sie zwischen der Einnahme der Flohsamenschalen und Ihren Medikamenten eine zweistündige Pause ein.

Legende zu den Tipps:

Dr. med. Athina Kostara
Renate Haidinger

Wenn die Feuchtigkeit fehlt

Trockene Augen, Mund- und Scheidentrockenheit können als Begleiterscheinungen des CDK4/6-Hemmers auftreten. Sie sind unangenehm, aber gut handhabbar.

Das kann bei trockenen Augen helfen:

Künstliche Tränen (Augentropfen ohne Konservierungsstoffe).

Bildschirmpausen und bewusstes Blinzeln entlasten die Augen.

Zugluft und trockene Raumluft nach Möglichkeit **meiden**.

Das bei Mundtrockenheit:

Ölziehen: Morgens einen Esslöffel eines milden Bio-Öls ein paar Minuten im Mund hin- und herbewegen, ausspucken, danach Zähne putzen.

Viel Wasser trinken¹⁶ – gleichmäßig über den Tag verteilt.

Sanfte Mundpflege: Zähne mindestens zweimal täglich mit einer weichen Zahnbürste putzen. Mundspülungen auf Basis von Backpulver oder Salzwasser (je ein halber Teelöffel auf ein Glas lauwarmes Wasser) beruhigen gereizte Schleimhäute und beugen Infektionen vor. Alkoholhaltige

ge Mundspülungen bitte meiden – sie trocknen die Schleimhaut zusätzlich aus.

Zuckerfreie Kaugummis oder Bonbons können den Speichelfluss anregen.

Säurehaltige, scharfe oder grob strukturierte Speisen meiden¹⁶ – sie können gereizte Schleimhäute zusätzlich belasten.

Spezielle Mundgels oder Spülungen¹⁶ für trockene Schleimhäute.

Und das bei Scheidentrockenheit:

Östrogenfreie Befeuchtungsmittel oder Gleitmittel.⁶ Bei stärkeren Beschwerden gibt es die Möglichkeit einer lokalen Östriolkur. Sie ist wissenschaftlich anerkannt und gilt bei richtiger Anwendung als sicher.

● **Zu Partnerschaft und Intimität** finden Sie hilfreiche Tipps auch unter:



Wenn Haare und Haut Veränderungen zeigen

Unter der Kombinationstherapie kann es zu einer Ausdünnung der Haare und zu Hautveränderungen kommen. Beide Medikamente können dazu beitragen – sowohl der CDK4/6-Hemmer als auch der Aromatasehemmer.

Ausdünnung der Haare – was Sie wissen sollten:

- Sie verläuft in der Regel moderat.¹⁹
- Meist aus der Ferne kaum erkennbar.
- Bei stärkerem Ausfall – der erfreulicherweise selten auftritt – ist eine Perücke oder ein Haarteil auf Rezept möglich.
Sprechen Sie Ihr Behandlungsteam an.
- Streupuder für Haare kann optisch helfen.

Hautveränderungen: Hier können milde, parfümfreie Pflegeprodukte und konsequente Hautfeuchtigkeit helfen. Auch Sonnenschutz ist wichtig! Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach geeigneten Präparaten oder nutzen Sie Produkte, die für empfindliche



Haut bzw. für Haut mit Neurodermitis geeignet sind.

Bei großflächigem Ausschlag mit Blasenbildung oder Schleimhautbeschwerden am besten sofort ins Krankenhaus – das ist ein Alarmsignal!

Legende zu den Tipps:

Dr. med. Athina Kostara
Renate Haidinger

Danksagung

Wir danken Renate Haidinger und Dr. Athina Kostara sehr herzlich für die engagierte fachliche Begleitung und ihre wertvollen inhaltlichen Impulse.

Anlaufstellen, die Sie unterstützen können

Ihr onkologisches Behandlungsteam. Erste Anlaufstelle bei allen medizinischen Fragen. Auch Pflegekräfte und Breast-Care-Nurses haben oft wertvolle Erfahrungstipps. Manchmal ist das Gespräch auf dieser Ebene leichter.

Ihre Stammapotheke. Eine verlässliche Anlaufstelle für Wechselwirkungschecks – besonders, wenn Sie mehrere Präparate einnehmen. Sie führen das in der Regel bis zu zweimal im Jahr durch. **Wichtig:** immer in der gleichen Apotheke, damit die Übersicht vollständig bleibt.

Psychoonkologische Beratung. Krebs betrifft nicht nur den Körper. Psychoonkolog*innen können Sie dabei unterstützen, die emotionale Last zu tragen.

Eine Reha oder Anschlussheilbehandlung. Dort kommen Sie mit anderen Betroffenen in Austausch und lernen, was Sie für sich tun können, um gestärkt in den Alltag zurückkehren. Es gibt auch spezialisierte Kliniken, in denen Kinder mitbetreut werden können.

Selbsthilfegruppen und Patientenorganisationen. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann enorm stärken. Das Wissen, nicht allein zu sein, hilft oft mehr als jeder Tipp.

Krebsberatungsstellen. In vielen Städten gibt es kostenlose Anlaufstellen – diese sind meist auch telefonisch erreichbar.

Seriöse Informationsquellen.

Orientieren Sie sich an zertifizierten Angeboten – z. B. von Fachgesellschaften oder Krebshilfeorganisationen in Ihrem Land.

Hier finden Sie
einen Überblick



Vorsicht vor Dr. Google und Dr. ChatGPT!

Nicht jede Information im Netz ist verlässlich. Fragen Sie sich immer:

Wer steckt hinter dieser Seite? Ist es eine zertifizierte Fachgesellschaft oder eine anerkannte Krebshilfeorganisation – oder eine kommerzielle Seite ohne Quellenangabe? Fragen Sie im Zweifel bei Ihrem Behandlungsteam oder in Ihrer Stammapotheke nach.

Referenzen

1. Krebsinformationsdienst am Deutschen Krebsforschungszentrum. Antihormontherapie bei Brustkrebs. <https://www.krebsinformationsdienst.de/brustkrebs/hormontherapie> (zuletzt aufgerufen am 30.06.2026).
2. Krebsinformationsdienst am Deutschen Krebsforschungszentrum. Brustkrebs: Zielgerichtete Therapien und Immuntherapie. <https://www.krebsinformationsdienst.de/brustkrebs/zielgerichtete-therapie> (zuletzt aufgerufen am 30.06.2026).
3. Brustkrebs: Fernmetastasen noch 15 Jahre nach Ende der Hormontherapie möglich. Deutsches Ärzteblatt, 2017. <https://www.aerzteblatt.de/news/brustkrebs-fernmetastasen-noch-15-jahre-nach-ende-der-hormontherapie-moeglich-3569547a-b4ce-4f02-882e-a9ab8888411b> (zuletzt aufgerufen am 30.06.2026).
4. Oberhofer E. gynäkologie + geburtshilfe 2018;23:15.
5. Mammazone. Brustkrebs behandeln: Antihormontherapie Nebenwirkungen. <https://www.mamazone.de/diagnose-was-nun/brustkrebs-behandeln/antihormontherapie/nebenwirkungen/> (zuletzt aufgerufen am 30.06.2026).
6. BRUSTKREBS – Patientenratgeber zu den AGO-Empfehlungen 2025. Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie e.V. (AGO).
7. Krebsinformationsdienst am Deutschen Krebsforschungszentrum. Brustkrebs: Was tun gegen Gelenkschmerzen unter Aromatasehemmern? <https://www.krebsinformationsdienst.de/aktuelles/detail/brustkrebs-was-tun-gegen-gelenkschmerzen-unter-aromatasehemmern> (zuletzt aufgerufen am 30.06.2026).
8. „Leitlinienprogramm Onkologie“ der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. (AWMF), der Deutschen Krebsgesellschaft e. V. (DKG) und der Stiftung Deutsche Krebshilfe: Patientenleitlinie Komplementärmedizin; Stand: Juli 2021. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/032-055OL> (zuletzt aufgerufen am 30.06.2026).
9. Universitätsklinikum Würzburg. Pressemitteilung: Springen für starke Knochen. 2022. <https://www.med.uni-wuerzburg.de/aktuelles/meldungen/single/news/springen-fuer-starke-knochen/> (zuletzt aufgerufen am 30.06.2026).
10. Onko Internetportal. Antihormonelle Therapie bei Brustkrebs. <https://www.onko-portal.de/basis-informationen-krebs/krebsarten/brustkrebs/therapie/hormontherapie.html> (zuletzt aufgerufen am 30.06.2026).
11. Krebsinformationsdienst am Deutschen Krebsforschungszentrum. Hitzewallungen & Co: Wechseljahresbeschwerden bei Krebs. <https://www.krebsinformationsdienst.de/nebenwirkungen-bei-krebs/wechseljahresbeschwerden> (zuletzt aufgerufen am 30.06.2026).
12. Verzeichnis digitaler Gesundheitsanwendungen. <https://diga.bfarm.de> (zuletzt aufgerufen am 30.06.2026).
13. Leitlinienprogramm Onkologie der AWMF, der Deutschen Krebsgesellschaft e. V. und der Stiftung Deutsche Krebshilfe: Patientinnenleitlinie Brustkrebs im frühen Stadium; Stand: Dezember 2018. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/032-045OL> (zuletzt aufgerufen am 30.06.2026).
14. DEGAM Patienteninformation: Müdigkeit. https://register.awmf.org/assets/guidelines/053-002pil_S3_Muedigkeit_2023-01_01.pdf (zuletzt aufgerufen am 30.06.2026).
15. Krebsinformationsdienst am Deutschen Krebsforschungszentrum. Fatigue bei Krebs: Was tun bei Müdigkeit und Erschöpfung? <https://www.krebsinformationsdienst.de/nebenwirkungen-bei-krebs/fatigue> (zuletzt aufgerufen am 30.06.2026).
16. Bayerische Krebsgesellschaft. Komplementärverfahren in der Onkologie. https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/uploads/txt_ttpproducts/datasheet/BKG_Broschuere_Komplementaer_10-2024_FINAL_web.pdf (zuletzt aufgerufen am 30.06.2026).
17. Krebsinformationsdienst am Deutschen Krebsforschungszentrum. Ernährungsberatung und Ernährungstherapie bei Krebs. <https://www.krebsinformationsdienst.de/ernaehrung-bei-krebs/ernaehrungsberatung-und-ernaehrungstherapien> (zuletzt aufgerufen am 30.06.2026).
18. Krebsinformationsdienst am Deutschen Krebsforschungszentrum. Informationsblatt: Übelkeit und Erbrechen bei Krebs: Vorbeugen und behandeln. <https://www.krebsinformationsdienst.de/fileadmin/pdf-dateien/informationsblaetter/iblatt-uebelkeit.pdf?m=1656325207&> (zuletzt aufgerufen am 30.06.2026).
19. Krebsinformationsdienst am Deutschen Krebsforschungszentrum. Haarausfall bei Krebs. <https://www.krebsinformationsdienst.de/nebenwirkungen-bei-krebs/haarausfall> (zuletzt aufgerufen am 30.06.2026).

Dranbleiben lohnt sich

Für eine bestmögliche Lebensqualität ist es wichtig, dass Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über Ihre Beschwerden sprechen. Probieren Sie aus, was für Sie passt, und lassen Sie sich helfen.

Haben Sie medizinische Fragen zu Novartis-Produkten oder zu Ihrer Erkrankung, die mit Novartis-Produkten behandelt wird, wie z. B.

- Einnahme, Wirkung
- Mögliche Nebenwirkungen
- Kombinationen, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten?

Unser medizinischer InfoService hilft Ihnen gern montags bis freitags unter folgenden Kontaktdaten weiter:



Telefon

+49 911 273 12 100^a



E-Mail

infoservice.novartis@novartis.com



Webseite

www.infoservice.novartis.de



Live Chat

www.chat.novartis.de^a



Fax

+49 911 273 12 160

^a Montag bis Freitag von 08:00 bis 18:00 Uhr