

# Brustkrebs vor der Menopause

Vorbeugende Hormontherapie



---

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
1. Allgemeine Informationen zur vorbeugenden Hormontherapie	7
2. Nebenwirkungen der Hormontherapie	13
3. Möglichkeiten zur Verringerung der Nebenwirkungen bei der Behandlung	25
Komplementärmedizin	26
Bewegung und Entspannung	30
Ernährung	32
Psychologische Unterstützung	35
4. Fragen zu den Hormontherapien, die ich meinem Arzt stellen könnte	37
5. Notizen	41

## Liebe Patientin

Die vorbeugende Hormontherapie ist eine Standardbehandlung des hormonsensiblen Brustkrebses. Die hohe Wirksamkeit wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen. In der Schweiz haben ca. 75% der Frauen, bei denen Brustkrebs diagnostiziert wird, einen hormonsensiblen Tumor. Die meisten dieser Frauen unterziehen sich einer Hormontherapie.

Die Therapie ist für die einzelne Frau eine einschneidende und meist schwierige Erfahrung. Die unerwartete Diagnose an sich ist für viele traumatisch. Die Krankheit tritt zudem in einer Phase des Lebens auf, in der die Frau fast immer eine grosse familiäre und/oder berufliche Verantwortung trägt. Zusätzlich zu ihrem bereits anspruchsvollen Alltag ist sie nun als Folge der Erkrankung mit körperlichen, emotionalen und sozialen Veränderungen konfrontiert. Der Entscheidungsprozess für eine Therapie wird oft von vielen Fragen, Unsicherheiten und Ängsten begleitet. Die Erfahrung zeigt aber, dass gut informierte Patientinnen der Behandlung mehr Vertrauen schenken und das Gefühl haben, eine gewisse Kontrolle über die Situation zurückzuerlangen.

Die vorliegende Broschüre wurde verfasst, um Sie auf diesem Entscheidungsweg und während der Therapie zu unterstützen. Die Broschüre fasst die wichtigsten Informationen über die vorbeugende Hormontherapie für Frauen vor der Menopause zusammen. Die verschiedenen Hormonbehandlungen und die eventuell auftretenden Nebenwirkungen werden erklärt. Zudem werden Sie über Möglichkeiten informiert, mit Hilfe derer Sie während der Behandlungszeit eine gute Lebensqualität aufrecht erhalten können.

Natürlich kann eine Broschüre die persönlichen Gespräche mit dem behandelnden Arzt bzw. dem Pflegepersonal niemals ersetzen. Wir möchten Sie ermuntern, alles, was Ihnen am Herzen liegt, direkt mit den Spezialisten zu besprechen. Scheuen Sie sich nicht, Fragen zu stellen. Es kann hilfreich sein, wenn Sie sich bereits vor dem Gespräch allfällige Fragen überlegen. Vielleicht finden Sie in den Fragen am Ende der Broschüre zusätzliche Anregungen, um sich auf dieses Gespräch vorzubereiten.

Wir hoffen, dass die Broschüre Ihnen hilft, möglichst ruhig und positiv auf die Hormontherapie zuzugehen.

### Gruppe Junge Patientinnen

Europa Donna, Regionalgruppe der italienischen Schweiz  
svizzeraitaliana@europadonna.ch

Europa Donna, das Europäische Forum für Brustkrebs, setzt sich als politisch neutrale und Non-Profit Organisation dafür ein, dass **alle Frauen**, unabhängig von ihrer sozialen, ethnischen und bildungsmässigen Zugehörigkeit, Zugang zu optimaler Früherkennung, Behandlung und Nachsorge bei Brustkrebs haben.





# 1

## Allgemeine Informationen zur vorbeugenden Hormontherapie

---

### Sind alle Brusttumore gleich?

Es gibt zwei Hauptgruppen von Brusttumoren: Tumore, die hormonsensibel sind und solche, die von der Hormontätigkeit unabhängig sind.

Der grösste Teil der Brusttumore benötigt zum Wachsen weibliche Sexualhormone (Östrogene und Progesteron). Diese werden in den Eierstöcken und in anderen Geweben wie Fettgewebe, Muskelgewebe, Brustgewebe, in der Leber und in den oberhalb der Nieren liegenden Drüsen (Nebennieren) produziert.

Die im Blut zirkulierenden weiblichen Hormone stimulieren das Wachstum der Tumorzellen über die Bindung mit einem Molekül, dem so genannten «Rezeptor», das als Andockstelle funktioniert. Durch eine meist von einem Pathologen durchgeführte Spezialuntersuchung des Tumorgewebes kann man feststellen, ob und wie viele Rezeptoren für die Östrogene und das Progesteron im Tumor vorhanden sind.

---

### Was ist unter vorbeugender Therapie zu verstehen?

Nach dem chirurgischen Eingriff können mikroskopische Ablagerungen von Tumorzellen, die mit den zur Verfügung stehenden Diagnostikinstrumenten nicht identifiziert werden können, im Körper verbleiben und die Krankheit kann, auch mehrere Jahre später, wieder auftreten.

Um das Risiko zu verringern, dass sich wieder ein Tumor bildet, stehen postoperative Therapien zur Verfügung, so genannte vorbeugende oder adjuvante Therapien, die je nach der Art des Tumors angewendet werden.

---

### Wann soll die Hormontherapie angewendet werden und wie funktioniert sie?

Die Hormontherapie stoppt die Produktion oder die Tätigkeit der weiblichen Hormone in den Tumorzellen und verlangsamt bzw. verhindert so deren Wachstum. Eigentlich müsste man den Ausdruck Antihormontherapie verwenden. Der Einfachheit halber wird aber in der ganzen Broschüre von Hormontherapie gesprochen.

Die Hormontherapie ist sehr wirkungsvoll, wenn der Tumor einen hohen Prozentsatz an Rezeptoren für **beide** weiblichen Hormone enthält: je weniger Rezeptoren vorhanden sind, desto geringer ist die Wirkung dieser Therapie.

Die Hormontherapie kann allein oder in Kombination mit anderen Behandlungen angewendet werden. Der Onkologe muss verschiedene Faktoren in Betracht ziehen, bevor er die am besten geeignete Behandlung vorschlägt.

---

### Welche Hormontherapien kann man vor der Menopause anwenden?

Vor der Menopause werden fast alle weiblichen Hormone in den Eierstöcken erzeugt. Die Hormontherapie stoppt hier die Bildung und/oder die Tätigkeit der Hormone.

---

### Tamoxifen

Tamoxifen blockiert die Stimulierung der Tumorzellen durch Östrogene und hindert sie am Wachstum. Die Einnahme erfolgt oral über eine Dauer von 5 Jahren.

---

### Aromataseinhibitoren

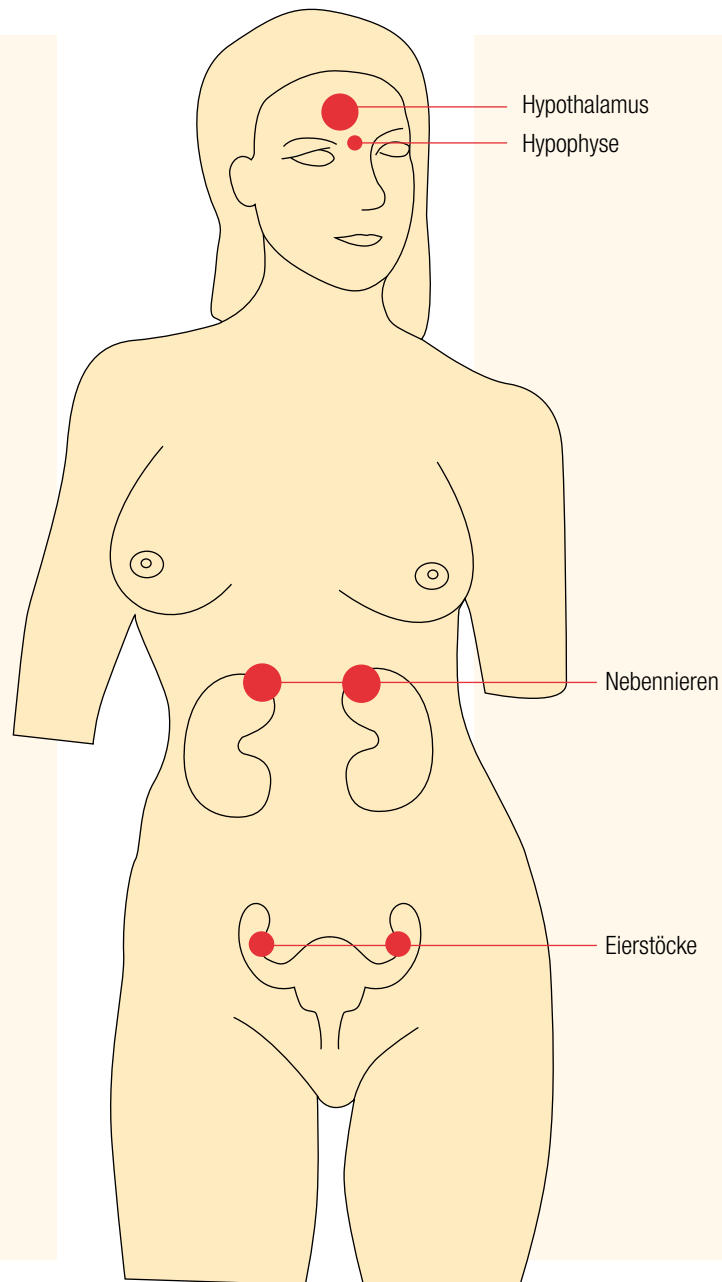
Aromataseinhibitoren wirken durch die Blockierung der Östrogenherzeugung im Fett- und Muskelgewebe der Brust, in der Leber und den Nebennieren, aber **nicht in den Eierstöcken**. Aus diesem Grund dürfen sie nur nach der Menopause verschrieben werden. Sie werden täglich oral eingenommen. Es gibt noch keine definitiven wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Anwendung von Aromataseinhibitoren und die gleichzeitige Unterdrückung der Aktivität der Eierstöcke.

---

### Unterdrückung der Aktivität der Eierstöcke

Die Blockierung der Erzeugung von weiblichen Hormonen durch die Eierstöcke kann durch die chirurgische Entfernung beider Eierstöcke (Ovarektomie), durch Strahlentherapie oder durch Medikamente erreicht werden.

Ein chirurgischer Eingriff und die Strahlentherapie haben eine endgültige Wirkung, während eine Blockierung durch Medikamente vorübergehend wirkt.



### Unterdrückung der Aktivität der Eierstöcke durch Medikamente

Die für die Blockierung der Funktion der Eierstöcke verwendeten Medikamente werden GnRH- und LH-RH-Analoga genannt, weil sie die Wirkung eines im Gehirn erzeugten Hormons (GnRH- und LH-RH), welches die Produktion von weiblichen Hormonen durch die Eierstöcke kontrolliert, unterbinden.

Sie werden über eine Zeitdauer von 2 bis 5 Jahren, je nach Alter der Patientin und dem Stadium der Krankheit, unter die Haut oder in einen grossen Muskel gespritzt. Sollten während der Injektion Schmerzen auftreten, kann 30 Minuten vor der Verabreichung der Spritze ein mit einem Lokalanästhetikum versehenes Pflaster auf die entsprechende Stelle geklebt werden.

### Welche vorbeugende Hormontherapie wird standardmässig für Frauen vor der Menopause angewendet?

Die vorbeugende Hormontherapie vor der Menopause besteht derzeit in der Verabreichung von Tamoxifen mit oder ohne Unterdrückung der Aktivität der Eierstöcke.

### Verkaufsliste der Medikamente

#### Tamoxifen:

Nolvadex®  
Tamec®  
Tamoxifen®

#### Aromataseinhibitoren:

Arimidex®  
Aromasin®  
Femara®

#### LH-RH-Analoga:

Decapeptyl®  
Lucrin®  
Zoladex®

#### Generika

# 2

## Nebenwirkungen der Hormontherapie



Die Nebenwirkungen der Hormontherapie sind grösstenteils auf die Unterdrückung der Östrogene zurückzuführen, wodurch ein mit der Menopause vergleichbarer Zustand entsteht. Die Art und Häufigkeit der Beschwerden hängen von der Art der Behandlung ab, die durchgeführt wird (Tamoxifen allein oder mit Unterdrückung der Aktivität der Eierstöcke). Allerdings treten nicht bei allen Frauen während der Hormonbehandlung Nebenwirkungen auf. Die Stärke und Dauer der Beschwerden schwanken und sind im Laufe der diversen Behandlungsphasen von Frau zu Frau sehr verschieden. Die meisten Beschwerden verschwinden nach einer variablen Zeitspanne (es kann auch mehrere Monate dauern) nach dem Ende der Behandlung.

Je nach Alter, in dem die Behandlung der Patientin beginnt, sowie abhängig von ihrer Dauer, kann die von der Behandlung hervorgerufene Menopause vorübergehender Natur oder endgültig sein. Je mehr sich der Therapiebeginn der natürlichen Menopause nähert, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Menopause endgültig bleibt. Auch die vorbeugende Chemotherapie, welche normalerweise vor der Hormontherapie durchgeführt wird, kann eine Menopause verursachen. Die Wahrscheinlichkeit, dass dies eintritt, und die Dauer der Menopause sind abhängig von den verwendeten Medikamenten und dem Alter, in dem die Behandlung durchgeführt wird.

Die durch die Behandlungen hervorgerufene Menopause tritt üblicherweise plötzlich auf, das heisst, es gibt zuvor keine Phase der langsamen Hormonabnahme im Organismus. Daher treten die Beschwerden meist stärker und häufiger auf als bei der natürlichen Menopause.

Es ist wichtig, dass jede Frau alle eventuell auftretenden Beschwerden ihrem behandelnden Arzt (Onkologe, Gynäkologe, Hausarzt) mitteilt. Sehr oft sind diese Beschwerden vorübergehend und können verhindert, behandelt und abgeschwächt werden.

---

### Ausbleiben der Menstruation (Amenorrhö)

Die Behandlung mit **Tamoxifen** kann eine Unterbrechung des Menstruationszyklus verursachen.

Auch wenn der Menstruationszyklus unterbrochen wird, stellt die Tamoxifen-Therapie keine Schwangerschaftsverhütung dar. Es wird daher geraten, eine zuverlässige Methode der Empfängnisverhütung anzuwenden, die **nicht auf Hormonbasis** beruht.

Die Blockierung der Aktivität der Eierstöcke mit **LH-RH-Analoga** geht Hand in Hand mit einer Unterbrechung des Menstruationszyklus. Diese Unterbrechung kann auch erst nach 2 – 3 Verabreichungen auftreten. Wenn der Zyklus nach dieser Zeit nicht unterbrochen ist, muss der behandelnde Arzt informiert werden. In seltenen Fällen wird die Aktivität der Eierstöcke nicht vollständig unterdrückt. Es wird empfohlen, während der Behandlung den Östrogenspiegel im Blut regelmässig zu kontrollieren und im Zweifelsfall eine zuverlässige Verhütungsmethode, die nicht auf Hormonbasis beruht, anzuwenden.

Normalerweise setzt der Menstruationszyklus am Ende der Behandlung wieder ein, und zwar nach einem von Frau zu Frau unterschiedlich langen Zeitraum, der auch einige Monate dauern kann. Wenn aber eine Patientin zu Beginn der Behandlung fast das Alter für den Beginn der Menopause erreicht hat, ist es möglich, dass der Zyklus nicht wieder einsetzt. Im Zweifelsfall sollte der Östrogenspiegel im Blut kontrolliert werden.

---

### Verlust der Fruchtbarkeit

Im Allgemeinen ist während der Behandlung mit LH-RH-Analoga die Aktivität der Eierstöcke unterdrückt und daher ist es nicht möglich, Kinder zu bekommen (siehe oben). Die Möglichkeit, Eierstockgewebe der Patientin vor Behandlungsbeginn einzufrieren, ist noch in der Testphase. Die Wiederaufnahme der Eierstockfunktionen, und somit die Wiederherstellung der Fruchtbarkeit, nach Abschluss der Behandlung, hängt vom Alter ab (eher schwieriger, wenn die Patientin über 40 Jahre alt ist) und kann auch erst nach mehreren Monaten eintreten.

---

### Vasomotorische Symptome (Hitzewallungen, nächtliches Schwitzen)

Hitzewallungen spürt man wie ein Gefühl starker Hitze (sie werden oft, aber nicht immer von starkem Schwitzen begleitet). Sie durchfliessen den ganzen Körper wie eine Welle, dauern normalerweise 30 Sekunden bis 2 Minuten und enden häufig mit kaltem Schweiss. Manchmal kann gemeinsam mit den Wallungen auch Herzklopfen auftreten, was auf einen vorübergehenden Anstieg der Herzschlagfrequenz zurückzuführen ist. Die vasomotorischen Symptome sind nichts Aussergewöhnliches, ihre Häufigkeit und



Intensität sind verschieden und können auch durch krankheitsbedingte Ängste und emotionalen Stress erhöht werden. Sie können sehr lästig sein, da oft der Schlaf oder die Alltagsaktivitäten gestört werden und sie dazu beitragen, ein Gefühl von chronischer Müdigkeit entstehen zu lassen. In vielen Fällen schwächen sich diese Beschwerden aber ab und verschwinden oft mit der Zeit ganz.

Einige Arten von Antidepressiva, wie die selektiven Serotonin-Inhibitoren, können die vasomotorischen Symptome lindern, wobei aber einige von ihnen die Wirkung von Tamoxifen beeinflussen und herabsetzen können. Daher ist es wichtig, darauf zu achten, welches Medikament verschrieben werden kann und welche möglichen Nebenwirkungen auftreten können.

Auch gewisse Heilpflanzen können gegen die vasomotorischen Symptome wirken. Die am häufigsten verwendeten sind: Cimicifuga racemosa (Femicin®, Cimifemin®) und Rotklee. Ihre Wirkung ist unterschiedlich, normalerweise gering, erfordert eine längere Behandlungsdauer (mindestens 3 Monate) und beschränkt sich auf den Einnahmezeitraum. Die Nebenwirkungen bei längerem Gebrauch sind nicht bekannt und es wird daher empfohlen, die Einnahme ab und zu zu unterbrechen.

Phytoöstrogene sind in vielen Nahrungsmitteln enthalten (Soja, Bohnen, Vollkorn, Leinsamen, Hirse, Hülsenfrüchte, Roggen). Sie stehen auch in Form von rezeptfreien Arzneimitteln zur Verfügung. Die in diesen Medikamenten enthaltene Dosis ist meist hoch und sie sollten daher nur über kurze Zeiträume und mit Vorsicht eingenommen werden.

---

### Gewichtszunahme und Wassereinlagerungen

Die Hormontherapie verursacht oft eine Gewichtszunahme, sowie eine Änderung des körperlichen Aussehens, was in erster Linie auf Stoffwechselveränderungen und Wassereinlagerungen zurückzuführen ist. Sie verursachen eine andere Verteilung des Fett- und Muskelgewebes im Körper.

---

### Beschwerden im Genital- und Harnwegstrakt und im Bereich der Sexualität (Vermindertes sexuelles Verlangen – Trockenheit der Vagina – Schmerzen während des Geschlechtsverkehrs)

Die Östrogene «schützen» die Gewebe des Genital- und Harnwegsapparates. Wenn dieser Schutz fehlt, können sowohl im Genital- als auch im Harnwegsbereich verschiedene Beschwerden entstehen.

Im Genitalbereich kann Brennen und Jucken entstehen und es können häufiger vaginale Infektionen und Ausflüsse auftreten.

Die Behandlung mit Tamoxifen kann Blutungen verursachen, sowie sehr selten (1 Frau von 1 Million, die dieses Medikament nehmen) auch einen Tumor am Uterus. Im Falle von Blutungen sollte die routinemässige gynäkologische Kontrolluntersuchung vorverlegt werden.

Harnwegsinfektionen können häufiger auftreten und selten kann sich mit der Zeit eine Harninkontinenz entwickeln.

Auch die sexuellen Beziehungen können beeinflusst werden. Durch die verringerte Vaginalsekretion, begleitet von einer trockenen Vagina, kann der Geschlechtsverkehr mit dem Partner Schmerzen verursachen.

Viele Patientinnen stellen während der Behandlung fest, dass ihr sexuelles Verlangen abnimmt und haben Schwierigkeiten, sich zu erregen und einen Orgasmus zu erreichen. Diese Beschwerden können die ganze Behandlungszeit über andauern. Durch die körperlichen Veränderungen auf Grund des chirurgischen Eingriffs und der eventuellen Gewichtszunahme fühlen sich viele Frauen nicht mehr so begehrenswert. Der emotionale Stress und die chronische Müdigkeit können ein Gefühl von Unsicherheit und Unbehagen verursachen, was zur Abnahme des sexuellen Verlangens beiträgt.

Diese Beschwerden hängen häufiger mit der Unterdrückung der Funktion der Eierstöcke durch die LH-RH-Analoga zusammen; Tamoxifen greift normalerweise weniger in den Bereich der sexuellen Aktivität und Lust ein.

Die vaginale Trockenheit kann mit lokalen Behandlungen, die die Schleimhaut befeuchten, verbessert werden, zum Beispiel durch Gels, die auch rezeptfrei im Handel erhältlich sind. Lokale Behandlungen auf Östrogenbasis mit einer minimalen Aufnahme durch den Körper können in Betracht gezogen werden, wenn stärkere Beschwerden auftreten, allerdings nur unter strenger ärztlicher Kontrolle. Es sollten keine eng anliegende Unterwäsche und Hosen getragen werden und nur Waschmittel mit saurem pH-Wert (z.B. pH 5.5) verwendet werden, um den Genitalbereich nicht zusätzlich zu reizen.

---

### Kopfschmerzen und Migräne

Diese Beschwerden treten vor allem bei Frauen auf, die bereits vor der Behandlung daran gelitten haben, und zwar während dem Menstruationszyklus. Schlafdefizite auf Grund von Schwitzen oder Hitzewallungen in der Nacht sowie von Angstzuständen können das Auftreten von Kopfschmerzen begünstigen und verstärken.

---

### Stimmungsschwankungen (Reizbarkeit, Angst, Depressionen)

Das Auftreten eines depressiven Zustandes ist teilweise mit dem Östrogenmangel zu erklären, und zwar als Folge der verringerten Produktion von Serotonin (eine Substanz, die im Gehirn zu einer positiven Stimmung beiträgt). Auch Angst, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit oder häufigeres Weinen können auftreten.

Die Sorgen im Zusammenhang mit der Diagnose, der unsicheren Zukunft, den familiären, wirtschaftlichen oder sozialen Schwierigkeiten können zusätzlich zu diesen Beschwerden führen.

---

### Wahrnehmungstörungen (Gedächtnisverlust, Konzentrationsschwierigkeiten)

Diese häufig auftretenden Beschwerden können zu Angst- und Reizzuständen beitragen. Die Ursachen sind nicht eindeutig. Verschiedene Faktoren wie zum Beispiel gewisse Arten der Chemotherapie, hormonelle Veränderungen, psychologische Probleme, sowie chronische Müdigkeit und Schlaflosigkeit können ihre Entstehung mitverursachen und/oder verstärken.

---

### Chronische Müdigkeit

Die chronische Müdigkeit gehört zu den am weitesten verbreiteten Beschwerden während den Tumorbehandlungen. Es handelt sich dabei um ein Gefühl der Erschöpfung, das nichts mit einem dichten Tagesprogramm zu tun hat. Ruhe oder Schlaf bringen keine Besserung und manchmal ist es unmöglich, die gewohnten Tätigkeiten auszuführen. Oft wird dieser Zustand begleitet von Muskelverspannung oder Muskelschwäche, Konzentrationsschwierigkeiten, Fehlen von Motivation, Schlaflosigkeit und Reizbarkeit.

Die Gründe dafür sind nicht klar. Zuerst sollten physische Ursachen (Anämie, Schilddrüsenprobleme, begleitende Medikamente, unlängst durchgeführte Chemotherapie oder Strahlenbehandlung, unausgeglichene Ernährung, Fehlen von Mineralstoffen, niedriger Blutdruck) ausgeschlossen werden. Emotionaler Stress und Depressionen können die chronische Müdigkeit noch verstärken und erschweren zusätzlich die Suche nach der eigentlichen Ursache.

---

### Gelenkschmerzen, Muskelkrämpfe

Sie sind meist die Folge von Versteifungen an den Gelenken (vor allem an Händen, Füßen und Knien) auf Grund von Wassereinlagerungen. Sie treten häufiger am Morgen auf und der Zustand verbessert sich normalerweise durch Bewegung. Häufiger sind sie bei der Einnahme von Aromataseinhibitoren zu beobachten, können aber auch während der Behandlung mit Tamoxifen und LH-RH-Analoga auftreten.

---

### Kalziumverlust in den Knochen (Osteopenie) und Osteoporose

Durch die Behandlung mit Tamoxifen und LH-RH-Analoga kann ein vorübergehender Kalziumverlust in den Knochen eintreten, in manchen Fällen sogar eine Osteoporose mit erhöhtem Bruchrisiko. Persönliche Faktoren, wie der übermäßige Konsum von Kaffee und Nikotin, wenig Bewegung und eine kalziumarme Ernährung, können den Knochenverlust beschleunigen. Der Knochenzustand muss regelmässig durch eine densitometrische Untersuchung überprüft werden (alle 2 – 3 Jahre), damit eine ergänzende Behandlung mit Kalzium und Vitamin D durchgeführt werden kann. In einigen

Fällen von erkannter Osteoporose ist eine Behandlung mit Bisphosphonaten angezeigt. Eine kalziumreiche Ernährung (siehe «Ernährung»), Sonneneinwirkung und körperliche Betätigung tragen zur Verringerung des Kalziumverlustes in den Knochen bei.

---

### Phlebitis (Venenentzündung) und Thrombosen

Die Behandlung mit Tamoxifen bringt ein erhöhtes Phlebitis- und Thromboserisiko in den peripheren Venen mit sich, selten auch das Risiko einer Thrombo-Embolie. Bei familiären oder persönlichen Vorbelastungen darf Tamoxifen keinesfalls als vorbeugende Therapie verwendet werden.

---

### Trockene Haut und Schleimhaut, brüchige, spröde Haare

Viele Frauen stellen vermehrt trockene Haut, sowie einen Elastizitätsverlust der Haut und der Schleimhäute fest, insbesondere bei den Augen und in der Vagina. Zudem werden eine Schwächung und ein teilweiser Ausfall der Haare, der Wimpern und der Brauen beobachtet.

---

### Kreislaufsystem und Fettstoffwechsel (Cholesterin und Triglyzeride)

Die Einnahme von Tamoxifen hat einen schützenden Effekt auf das Herz, wahrscheinlich durch die Senkung des Blutfettspiegels, einer der Risikofaktoren für kardiovaskuläre Krankheiten. Die Unterdrückung der Aktivität der Eierstöcke durch Medikamente kann hingegen das Risiko der Entstehung von Kreislaufproblemen leicht erhöhen, da die Schutzwirkung durch die weiblichen Hormone wegfällt.

---

### Schmerzen und Anschwellen der Brust

Manche Patientinnen bemerken ein leichtes Anschwellen der Brust (Mastodynie), wodurch Druck schmerzhaft sein kann.



---

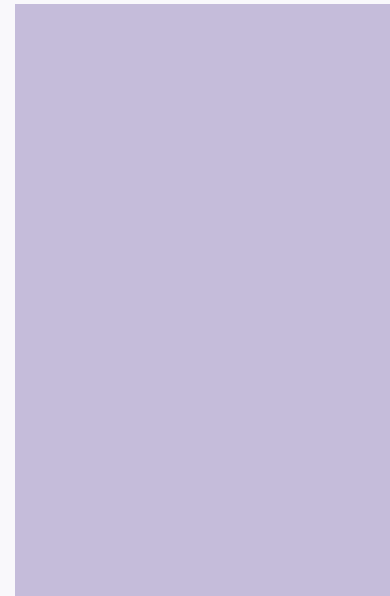
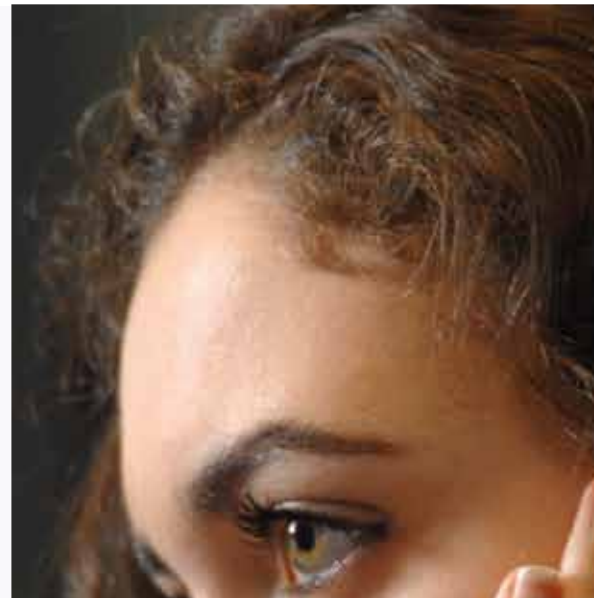
### Beschwerden im Magen-Darmtrakt

Zu Beginn der Behandlung mit Tamoxifen tritt häufig Übelkeit auf, die normalerweise nicht stark ist, aber andauernd sein kann. Das Ändern der Einnahmezeit kann eine Besserung bringen. Durchfall und Erbrechen sind sehr selten und daher sofort dem Arzt mitzuteilen, damit er andere Ursachen ausschliessen kann.

---

### Psychologische Probleme (Verlust des Selbstwertgefühls, Unsicherheit hinsichtlich der Zukunft, Stress, Verlustgefühle, Wut) und soziale Fragen (Arbeitsbeurlaubung, Verringerung der Arbeitszeit, Invalidität, familiäre Belastung)

Die körperlichen und seelischen Veränderungen auf Grund der Diagnose und der Behandlung sind individuell verschieden und hängen vom Stand der Krankheit und den verschiedenen familiären und sozialen Umständen ab. Es ist wichtig, diese Gefühle und Sorgen mit den behandelnden Fachpersonen zu besprechen, damit festgestellt werden kann, ob und welche psychologische und/oder soziale Unterstützung nötig ist.



# 3

## Möglichkeiten zur Verringerung der Nebenwirkungen bei der Behandlung



Zusätzlich zu den Ratschlägen Ihres Vertrauensarztes und den Anregungen in Kapitel 2 dieser Broschüre möchten wir Ihnen hier weitere Möglichkeiten vorstellen, um die Nebenwirkungen gering zu halten und auch während der Behandlung eine gute Lebensqualität zu ermöglichen.

---

### Komplementärmedizin

Die Komplementärmedizin beinhaltet alle Behandlungsarten, die als nicht traditionell gelten und für deren Wirksamkeit es in der Regel keinen endgültigen wissenschaftlichen Beweis gibt.

Die Komplementärmedizin ersetzt die traditionelle Medizin nicht, kann aber gleichzeitig sowohl im physischen als auch im psychischen Bereich unterstützend wirken. Sie soll nicht als Alternative zur Schulmedizin angewandt werden.

Bevor eine komplementärmedizinische Behandlung begonnen wird, ist ein Kontakt zwischen dem behandelnden Arzt und dem Therapeuten immer ratsam, um allfällige Unverträglichkeiten der Behandlungen ausschließen zu können.

Für die Behandlungsmethoden in der Komplementärmedizin kann man keine allgemeinen Empfehlungen aussprechen. Es wird die für Ihre Situation am besten geeignete Behandlung vorgeschlagen.

Bevor Sie die Komplementärmedizin in Anspruch nehmen, ist eine Überprüfung der Deckung der Kosten durch die Krankenkasse wichtig. Zudem sollten Sie sich vergewissern, dass der von Ihnen gewählte Therapeut eine anerkannte Zertifizierung besitzt. Die diversen Fachverbände können Ihnen die Liste der anerkannten Therapeuten übermitteln. Sie können sich aber auch an die Krebsliga oder an die Krankenkasse wenden.

Nachfolgend eine kurze Beschreibung der bekanntesten Behandlungsmethoden der Komplementärmedizin.

### Phytotherapie

Das Wort Phytotherapie kommt aus dem griechischen phyton (Pflanze) und therapeia (Therapie, Behandlung) und ist die erste vom Menschen verwendete Form der Medizin.



Unter den 800 bestehenden Pflanzengruppen gibt es Tausende von Pflanzen, die eine anerkannte therapeutische Wirkung haben und daher als Heilpflanzen bezeichnet werden. Der Wirkungsbereich der Phytotherapie ist äusserst weitreichend. Die phytotherapeutischen Präparate sind wahrscheinlich die am meisten verwendeten und wirksamsten Mittel bei der Behandlung verschiedener Beschwerden in der Menopause. Nicht alle Heilpflanzen und Nahrungsmittelergänzungen sind sicher. Insbesondere bei den Kombinationen von Substanzen, deren Dosierung und Wechselwirkung nicht entsprechend getestet worden sind, ist Vorsicht geboten. Bevor man solche Präparate zu sich nimmt, ist es wichtig, mit dem Vertrauensarzt abzuklären, ob sich nicht negative Wechselwirkungen mit den laufenden Behandlungen ergeben.

#### Homöopathie

Die Homöopathie ist eine Vorbeugungs- und Behandlungsmethode von Krankheiten, die davon ausgeht, dass die Symptome einer Krankheit eine Reaktion auf eine Störung sind und ein Zeichen dafür, dass der Körper diese wieder beheben will. Die Homöopathie will nicht die Symptome unterdrücken, sondern Kräfte der Selbstheilung im Körper stimulieren. Die Homöopathie ist also eine Form der Selbsthilfe. Bei der homöopathischen Untersuchung und in der Krankengeschichte werden der körperliche und der seelisch-emotionale Zustand, sowie die Lebensgewohnheiten berücksichtigt. Aus dieser ganzheitlichen und sehr individuellen Annäherung entsteht die korrekte Verschreibung der Therapie. Anders als bei der Phytotherapie werden in der Homöopathie nicht nur mineralische und pflanzliche, sondern auch tierische Substanzen verwendet. Sobald die richtige Substanz, auch homöopathisches Prinzip genannt, gefunden ist, wird sie in einer stark verdünnten Menge, die von den Homöopathen als Potenz bezeichnet wird, dem Patienten verabreicht. Der Organismus soll angeregt werden, eine körpereigene Reaktion gegen die Krankheit hervorzubringen.

#### Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Die Traditionelle Chinesische Medizin betrachtet die Gesundheit als das Gleichgewicht zwischen zwei gegensätzlichen Zuständen, Yin und Yang. Eine Krankheit ist das Ergebnis eines energetischen Ungleichgewichts des Organismus.

Die Traditionelle Chinesische Medizin umfasst: Akupunktur, gewisse Heilkräuter, Tuina-Anmo (manuelle Behandlungen wie zum Beispiel Massagen) und/oder Qi-Gong (Meditation und Bewegung). Viele Frauen berichten, dass die Beschwerden der Menopause erfolgreich behandelt werden können. Die körperlichen Symptome zeigen sich seltener und in abgeschwächter Form. Diese Therapien können sich auch auf die psychischen Symptome, die durch die hormonellen Störungen hervorgerufen werden, positiv auswirken. Die Frauen fühlen sich in der Regel ausgeglichener.

Die Akupunktur ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin und besteht darin, dass an bestimmten Punkten der Haut feine sterile Nadeln eingeführt werden. Über die so genannten Meridiane, die durch unseren Körper verlaufen, wird der Energiefluss angeregt. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass der Körper während der Akupunktursitzungen Endorphine ausschüttet. Diese natürlichen Substanzen, können den Schmerz durch Muskelentspannung abschwächen.

#### Ayurveda

Ayurveda ist die traditionelle indische Medizin. Nach dem Ayurveda-Prinzip hat jeder Mensch eine individuelle und einzigartige Kombination der drei Bioenergien: Vata, Pitta und Kapha. Wenn dieses Energiegleichgewicht gestört wird, können Symptome entstehen wie sie zum Beispiel für die Menopause typisch sind.

Der Ayurveda-Arzt beurteilt in einer ganzheitlichen Betrachtungsweise den körperlichen, seelischen und geistigen Zustand und diagnostiziert die eventuellen Störungen des Gleichgewichts. Die verschriebenen Therapien sollen das Gleichgewicht der Patientin wiederherstellen und Gifte aus dem Körper ausscheiden. Dies ist gemäss dem Ayurvedaprinzip besonders während der Menopause wichtig, da durch das Ausbleiben der Menstruation der weibliche Körper auch nicht auf natürliche Weise gereinigt wird. Die Ayurvedatherapie besteht aus Ernährungsempfehlungen, Ratschlägen aus dem Bereich der Psychologie und des Verhaltens. Dazu kommen Körperbehandlungen wie Massagen und die Verwendung von ayurvedischen Produkten und Kräutern, sowie Yoga und Meditation.

Es gibt noch viele andere Arten der Komplementärmedizin, die angewendet werden können – nicht nur um die körperlichen Symptome abzuschwächen, sondern auch um zu lernen, mit der Krankheit umzugehen.

### Bewegung und Entspannung

Eine Brustkrebs-Diagnose an sich, der chirurgische Eingriff und die Therapien können eine Veränderung des gesamten körperlich-seelischen Gleichgewichts auslösen. Regelmässige und massvolle körperliche Betätigung kann das Unbehagen, das durch die Krankheit und die Behandlungen hervorgerufen wurde, erfolgreich bekämpfen: Körper und Seele werden wiederbelebt, das Vertrauen in den eigenen Körper wird wieder hergestellt und die Lebensqualität im Allgemeinen verbessert.

Körperliche Betätigung verbessert ausserdem die Widerstandsfähigkeit, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und die Fähigkeit, sich zu entspannen. Bewegung hilft, gewisse Nebenwirkungen wie zum Beispiel chronische Müdigkeit und Stimmungsschwankungen zu reduzieren oder ganz zum Verschwinden zu bringen. Durch Bewegung kann eine Gewichtszunahme vermieden bzw. in Grenzen gehalten werden. Ausserdem kann körperliche Betätigung auf lange Sicht dem Kalziumverlust in den Knochen entgegenwirken. Ein weiterer Vorteil der regelmässigen körperlichen Betätigung ist die Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems. Die körperliche Betätigung verringert das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen, da sie eine Absenkung des Cholesterinspiegels, vor allem des «bösen» LDL, und eine Anhebung des «guten» HDL bewirkt, sowie die Triglyzeride verringert und den Blutdruck senkt.

Regelmässige körperliche Betätigung, mindestens 3 bis 4 Mal in der Woche, wird empfohlen. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie lieber spazieren, walken, joggen, schwimmen, radfahren, tanzen, Gymnastik machen oder andere körperliche Tätigkeiten ausüben. Wichtig ist, dass die Bewegung Freude bereitet und keine Beschwerden verursacht. Ihr behandelnder Arzt, ein Physiotherapeut oder ein Sportlehrer mit Spezialausbildung für Krebserkrankungen können Ihnen zu Ihren Fragen Auskunft geben.

Unabhängig von der körperlichen Betätigung ist es genauso wichtig, sich regelmässig zu entspannen. Entspannungs- und Atemtechniken können dazu beitragen, die Intensität





der Symptome zu verringern. Es gibt zahlreiche Kurse, um eine der Entspannungstechniken wie zum Beispiel Yoga, Qi-Gong, Tai-Chi und Autogenes Training zu erlernen. Weitere Möglichkeiten zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit, zur Linderung der Schmerzen und zur Lockerung der Muskelverspannungen sind die verschiedenen Arten von Massagen oder die medizinische Hypnose.

Bevor Sie solche Kurse besuchen oder sich an die Anbieter dieser Entspannungstechniken wenden, überprüfen Sie unbedingt, ob der ausgewählte Therapeut eine anerkannte Zertifizierung besitzt. Die Krebsliga bietet zum Beispiel verschiedene Bewegungs- und Entspannungskurse an, die von Sportlehrern durchgeführt werden, die einen «Qualitop»-Titel besitzen. Dieses Qualitätszertifikat wird von vielen Krankenkassen anerkannt, und Teilnahmekosten werden teilweise rückerstattet, sofern eine Zusatzversicherung abgeschlossen wurde. Dasselbe gilt auch für andere Organisationen im Bereich der Gesundheitsförderung, die das «Qualitop»-Zertifikat besitzen.

Gegen chronische Müdigkeit können schon kleine Änderungen der eigenen Lebensgewohnheiten helfen. Kurze, aber häufige, über den Tag verteilte Pausen, sowie ein leichtes körperliches Training wirken sich positiv aus. Weitere Methoden, um die Müdigkeit in den Griff zu bekommen, sind Techniken des Stress- und Zeitmanagements, das Setzen von Prioritäten und die Vereinfachung der Arbeitstätigkeiten.

---

### Ernährung

Eine gute Ernährung ist eine der Grundlagen für die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Vor allem während oder nach einer Krankheit ist eine ausgewogene Ernährung sehr wichtig, um die Abwehrkräfte zu stärken. Nach Möglichkeit sollte regelmässig, abwechslungsreich und in aller Ruhe gegessen werden. Es wird empfohlen, frische Nahrungsmittel zu bevorzugen und stark gesalzene, gezuckerte oder vorgekochte Speisen, bzw. Dosenprodukte zu vermeiden.

Während der natürlichen oder künstlich herbeigeführten Menopause ändert sich der Stoffwechsel und der Kalorienbedarf nimmt ab. Ausserdem nimmt der Appetit möglicherweise zu. Um eine übermässige Gewichtszunahme zu vermeiden, ist nicht nur auf die Menge, sondern auch auf die Zusammensetzung der Nahrungsmittel hinsichtlich



Fette, Proteine, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe zu achten. Der Genuss von Obst, Gemüse und frischem Salat deckt einen Grossteil des Vitamin- und Mineralstoffbedarfs ab. Hinsichtlich der Aufnahme von Fetten sollten die tierischen Fette, die zum Beispiel in Wurstwaren, Rahm, Milch und Butter enthalten sind, eingeschränkt werden, da sie eine Erhöhung des Cholesterinspiegels bewirken können. Weisses Fleisch und vor allem Fisch sollte der Vorzug gegeben werden.

Eine allgemeine Richtlinie für die Reduzierung der Fettaufnahme beinhaltet auch den verminderten Verzehr von Käse und Milchprodukten. Diese stellen jedoch eine der wichtigsten Kalziumquellen dar. Kalzium und Vitamin D verringern das Risiko der Osteoporose, die oft als Folge der Menopause auftritt, weil weniger Östrogene produziert werden. Zur Kalziumaufnahme werden daher Frischkäse und fettarme Käsesorten sowie Joghurt, gewisse Obst- und Gemüsesorten (wie zum Beispiel Artischocken, Brokkoli, Spinat und Zitrusfrüchte) und Getreide (insbesondere Sesam) empfohlen. Zur Stimulierung der Vitamin D-Produktion durch den Organismus ist es ausreichend, zirka 10 Minuten pro Tag an der Sonne zu verbringen. Je nach der persönlichen Verfassung kann der Arzt Kalzium in Tablettenform und Vitamin D in Tropfen als Nahrungsmittelergänzung verschreiben.

Nach Möglichkeit sollte eine salzarme Kost bevorzugt werden. Durch übermässigen Salzkonsum wird mehr Kalzium über den Urin ausgeschieden und mehr Wasser im Körper zurückgehalten. Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme (ca. 1,5 – 2 Liter pro Tag) ist sehr wichtig, da dadurch der Blutkreislauf angeregt und der Körper gereinigt wird. In manchen Fällen kann auch eine chronische Müdigkeit durch ausreichende Flüssigkeitsversorgung verringert werden. Wasser, Früchtetee, grüner Tee und verdünnte oder in kleinen Mengen getrunzene Fruchtsäfte sind die am besten geeigneten Getränke. Alkohol und Kaffee wirken hingegen gefässerweiternd und deren übermässiger Konsum kann eine Zunahme vasomotorischer Symptome (Hitzewallungen, Schwitzen) bewirken. Koffein ist auch ein Reizmittel und kann Beschwerden wie Reizbarkeit und Schlaflosigkeit verstärken.

In einer Ernährungsberatung kann ihre Ernährung analysiert, beurteilt und den neuen individuellen Bedürfnissen angepasst werden.

### Psychologische Unterstützung

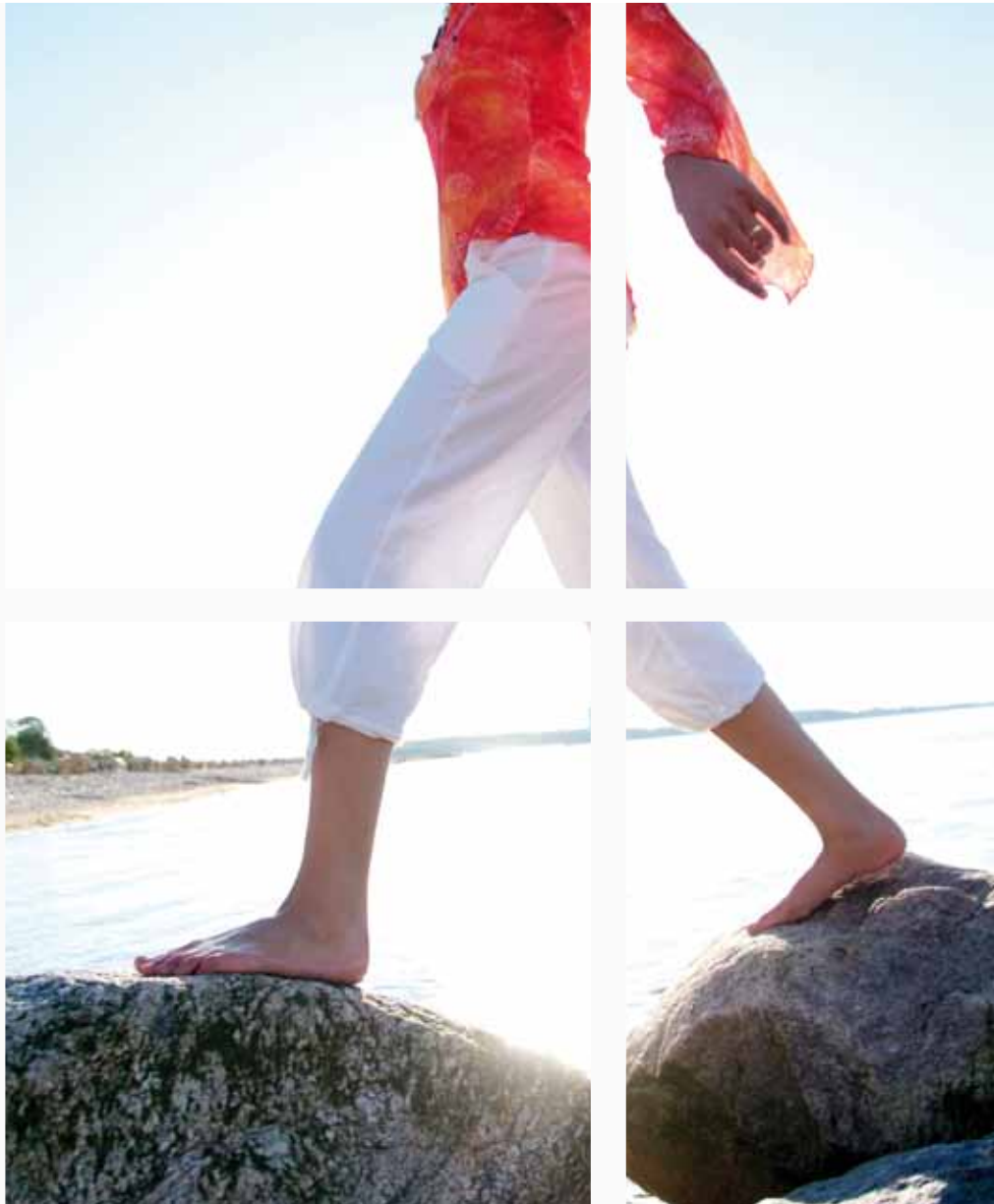
Zum Zeitpunkt der Diagnose, während der Behandlung sowie nach der Therapie kann eine psychologische Unterstützung der Patientin und/oder der Familie notwendig sein, um die eventuell auftretenden Probleme (Verlust des Selbstwertgefühls, körperliches Unbehagen, Probleme mit dem Partner, Schwierigkeiten mit den Kindern usw.) besser verarbeiten und lösen zu können.

In Kursen und Selbsthilfegruppen, in welchen die Probleme und Erfahrungen ausgetauscht werden, kann das Gefühl der Isolierung und des Alleinseins, häufige Begleitscheinungen der Krankheit oder Behandlung, gemildert werden.



# 4

Fragen zu den  
Hormontherapien,  
die ich meinem  
Arzt stellen könnte



\_\_\_\_\_ Wann und wie schnell muss ich mich für eine Therapie entscheiden und diese beginnen?

\_\_\_\_\_ Ist eine Hormontherapie in meinem Fall geeignet?

\_\_\_\_\_ Welche Hormontherapie eignet sich für mich am besten?

\_\_\_\_\_ Welchen Nutzen bringt mir eine Hormontherapie?

\_\_\_\_\_ Wie lange dauert eine solche Therapie?

\_\_\_\_\_ Welche Risiken sind mit dieser Therapie verbunden?

\_\_\_\_\_ Welche Nebenwirkungen hat diese Therapie?

\_\_\_\_\_ Könnten sich die Hormonbehandlungen auf meine Knochendichte und auf die Gesundheit meiner Zähne auswirken?

\_\_\_\_\_ Wie kann ich Nebenwirkungen vorbeugen? Was kann ich gegen Nebenwirkungen tun?

\_\_\_\_\_ Welche Nebenwirkungen sind als schwer zu betrachten und wann muss ich mich an den Arzt wenden?

\_\_\_\_\_ Was passiert, wenn ich die Einnahme des Medikaments vergesse?

\_\_\_\_\_ Müssen die Termine der Injektionen genau eingehalten werden?

\_\_\_\_\_ Was passiert, wenn ich einen Termin auslasse oder verschiebe (z.B. in den Ferien)?

\_\_\_\_\_ Können diese Behandlungen die Möglichkeit schwanger zu werden beeinflussen?

\_\_\_\_\_ Ist es möglich, meine Fruchtbarkeit zu bewahren, bevor die Behandlung beginnt?

\_\_\_\_\_ Muss ich während der Behandlung verhüten?

\_\_\_\_\_ Mit welcher Methode?

\_\_\_\_\_ Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass durch die Therapie eine verfrühte Menopause eintritt?

\_\_\_\_\_ Muss ich damit rechnen, dass nach der Therapie die Menopause bestehen bleibt?

\_\_\_\_\_ Kann ich eine Zweitmeinung einholen?

\_\_\_\_\_ Welche Kontrolluntersuchungen müssen während der Therapie durchgeführt werden?

\_\_\_\_\_ Werde ich während der Therapie eine bestimmte Krankenschwester oder einen bestimmten Arzt als Referenzperson haben? Wie und wann kann ich diese Person bei Bedarf erreichen (Telefon, E-Mail usw.)?

\_\_\_\_\_ Wie wird eine gut funktionierende Kommunikation zwischen allen beteiligten Personen (Ärzte, Krankenschwestern, Physiotherapeuten, usw.) organisiert und garantiert?

\_\_\_\_\_ Wie funktionieren die klinischen Tests? Gibt es klinische Tests, an denen ich teilnehmen kann?

\_\_\_\_\_ Was geschieht nach Beendigung der Behandlung?

\_\_\_\_\_ Welche Website, Bücher oder Broschüren empfehlen Sie mir?

\_\_\_\_\_ Welche Vereine und Selbsthilfegruppen gibt es?

\_\_\_\_\_ Weitere Fragen

---

---



5

# Notizen



Die Gruppe junger Patientinnen von «Europa Donna della Svizzera italiana», Frau Dr. med. Olivia Pagani und die Onkologieschwester Frau Susan Prati des «Istituto Oncologico della Svizzera italiana» haben den Inhalt dieser Broschüre gemeinsam verfasst. Wir danken der Firma Abbott, die dieses Projekt ermöglicht hat.