



Brustkrebs: Fortschritte in der Therapie und Nachsorge



Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen in Deutschland. Allein im Jahr 2022 wurden laut dem Robert Koch-Institut (RKI) rund 74.500 Brustkrebs-Diagnosen gestellt. Doch dank Fortschritten in der personalisierten Medizin – etwa Antikörper-Wirkstoff-Konjugate, CDK4/6-Inhibitoren und präziser Diagnostik – liegt die Heilungsrate heute bei 80 bis 90 Prozent. Eingriffe wie Lymphknotenentfernungen sind zunehmend vermeidbar, was auch die Lebensqualität deutlich verbessert, berichtet die Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Liquid Biopsy – Ein Blick ins Blut, statt ins Gewebe

Ein besonderer Fortschritt in der Nachsorge ist die sogenannte Liquid Biopsy. Dabei wird das Blut auf zirkulierende Tumor-DNA (ctDNA) untersucht – minimalinvasiv und wiederholbar. ctDNA kann:

- Tumor-Frührefste erkennen, auch wenn Bildgebung noch unauffällig ist
- Therapieerfolge oder -versagen zeitnah anzeigen
- Risiko eines Rezidivs besser einschätzen helfen

Die Liquid Biopsy ermöglicht eine dynamische Beobachtung des Tumorgeschehens und liefert wichtige Hinweise auf minimale Reste oder ein mögliches Wiederauftreten der Erkrankung – oft noch bevor klinische Symptome oder bildgebende Befunde vorliegen. Diese nicht-invasive Methode ergänzt die etablierte Diagnostik und kann helfen, das Rückfallrisiko präziser einzuschätzen. So lassen sich Therapien frühzeitig anpassen und gezielt fortführen – ein wichtiger Schritt hin zu einer noch individuelleren Nachsorge.

Schutz für ein geschwächtes Immunsystem: Impfungen bei Brustkrebs



Schon eine einfache Erkältung kann zur ernststen Gefahr werden – denn während einer Brustkrebstherapie ist das Immunsystem oft stark geschwächt. Viren oder Bakterien können bei Krebspatientinnen schwere Infektionen auslösen. Genau deshalb rücken Schutzimpfungen in den Fokus: Sie sind eine wichtige Maßnahme, um Infektionen vorzubeugen.

Beachten Sie den Zeitpunkt der Impfung

Idealerweise sollten Impfungen vor Beginn der Brustkrebstherapie überprüft werden. Die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt kann anhand des Impfausweises feststellen, ob Auffrischungen oder Nachholimpfungen notwendig sind.

Während der Therapie sind Impfungen mit Totimpfstoffen (z. B. gegen Grippe oder COVID-19) möglich und sicher, jedoch kann die Wirksamkeit bei einem geschwächten Immunsystem eingeschränkt sein. Lebendimpfstoffe (z. B. gegen Masern) dürfen während der Behandlung nicht eingesetzt werden.

Nach der Therapie sollten Impfungen mit Totimpfstoffen erst ab drei Monaten und Lebendimpfstoffe ab sechs Monaten nachgeholt werden, da sich das Immunsystem erst erholen muss.

Empfohlene Impfungen für Krebspatientinnen und Krebspatienten:

- Besonders wichtig sind die Grundimmunisierungen gegen Diphtherie, Tetanus und Keuchhusten sowie individuell empfohlene Impfungen gegen Masern und COVID-19.
- Für Menschen ab 60 Jahren empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) eine Impfung gegen Grippe, Pneumokokken (Lungenentzündung) und Gürtelrose.
- Patientinnen und Patienten ab 75 Jahren wird eine Impfung gegen RSV (respiratorisches Synzytial-Virus) empfohlen.
- Zusätzlich rät die Onkologisch-Hämatologische Fachgesellschaft (DGHO) zu Impfungen gegen Hepatitis B und Meningokokken, um weiteren Infektionen vorzubeugen.

In enger Absprache mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt lässt sich ein individueller Impfplan erstellen, der optimal auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt ist. Auch Angehörige von Menschen mit Brustkrebs sollten auf ihren Impfschutz achten, um das Risiko einer Ansteckung zu minimieren.





Aromatherapie: Unterstützung für Körper und Seele



Angst, Unruhe, Schlafprobleme, Übelkeit – die Herausforderungen einer Brustkrebserkrankung sind nicht nur körperlich, sondern auch seelisch belastend. Aromatherapie kann dabei helfen, besser mit diesen Belastungen umzugehen. Zwar ersetzt sie keine medizinische Behandlung, doch als ergänzende Maßnahme kann sie die Lebensqualität spürbar verbessern.

Wie Aromatherapie helfen kann:

- **Linderung von Übelkeit:** Ätherische Öle wie Pfefferminze, Ingwer oder Zitrone können während der Chemotherapie gegen Übelkeit helfen.
- **Bessere Schlafqualität:** Beruhigende Öle wie Lavendel fördern Entspannung und unterstützen einen erholsamen Schlaf.
- **Schmerzlinderung und Entspannung:** Spezielle Ölmischungen wie Bio-Pfefferminze, Limette oder andere Entspannungsöle können Schmerzen lindern und die Muskulatur lockern. Rosmarinöl kann zudem gegen Müdigkeit helfen.
- **Emotionale Unterstützung:** Blütenöle wie Rose oder Geranie fördern die emotionale Balance, stärken das Selbstwertgefühl und helfen beim Stressabbau.



TIPP ZUM LESEN



ISBN
978-3-432-11784-3

Die gesunde Mikronährstoff-Küche

Sie wollen aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun? Der Ratgeber „Die gesunde Mikronährstoff-Küche“ von Regina Kratt und Barbara Hufnagel verrät Ihnen, wie Sie mit grünen Powerdrinks, Kresse-Müsli, Miso-Suppe und Co. Ihr Immunsystem stärken und chronischen Erkrankungen entgegenwirken können. Über 70 Rezepte zeigen, wie einfach das geht – alle sind in maximal 15 Minuten zubereitet. Mit dem praktischen Baukastensystem behalten Sie ganz leicht im Blick, was Ihrem Körper guttut.

Wichtig ist eine individuelle Anwendung unter ärztlicher Begleitung. Gerade bei empfindlicher Haut oder einem geschwächten Immunsystem sollte die Aromatherapie behutsam und idealerweise unter fachkundiger Anleitung eingesetzt werden.