



## Empfehlungen für Klinik und Praxis

# Lebensstilinterventionen bei Brustkrebs

Lebensstilinterventionen sind effektive, kostengünstige und evidenzbasierte Therapiemaßnahmen. Sie können die Prognose verbessern und bewirken, dass die beteiligten Patientinnen ihr Krankheitsgeschehen positiv beeinflussen.

**W**ährend ihrer Brustkrebserkrankung erfahren Patientinnen häufig das Gefühl von Hilflosigkeit sowie den Verlust ihrer Selbstwirksamkeit. Zusätzlich leiden Patientinnen oftmals unter tumor- oder therapieassoziierten Nebenwirkungen, welche einen folgeschweren Therapieabbruch begründen können. Dementsprechend wächst die Nachfrage nach integrativen Therapiemaßnahmen, um den Krankheitsverlauf eigenständig zu beeinflussen und Nebenwirkungen zu lindern.

Laut Schuenger und Kollegen suchen fast die Hälfte aller Patientinnen integrative Therapieoptionen auf [1]. Somit ist es von großer Relevanz, dieser Nachfrage professionell und evidenzbasiert gerecht zu werden, um ungeordnete und potenziell gefährdende Anwendungen durch unwissenschaftliche Behandler zu vermeiden. Dementsprechend finden unterstützende integrative Therapiemaßnahmen auch in der Leitlinie der Arbeitsgemeinschaft für gynäkologische Onkologie e. V. (AGO) zunehmende Berücksichtigung [2].

Lebensstilinterventionen, welche den Krankheitsverlauf in Ergänzung zu den konventionellen Tumortherapien bewiesenermaßen beeinflussen, sollten in eine ganzheitliche Tumortherapie integriert werden. Die hierfür etablierten evidenzbasierten Empfehlungen im Bereich Ernährung, Bewegung und Entspannung ermöglichen Patientinnen, an ihrem Krankheitsgeschehen und dessen Prognose selbstbestimmt aktiv mitzuwirken.

### Entspannung

Entspannungsverfahren können bei der psychischen Krankheitsbewältigung helfen und sind Teil der aktuellen Leitlinie. Zahlreiche Studien beschreiben deren positive Auswirkungen auf den Verlauf einer Brustkrebserkrankung. Außerdem wirken sie sich förderlich auf therapieinduzierte Übelkeit, die Lebensqualität und den Umgang mit Ängsten aus [3].

Das Entspannungsverfahren wird individuell gewählt. Basierend auf evidenzbasierten Daten wirkt sich beispielsweise Yoga positiv auf die Lebens- und Schlafqualität aus und reduziert Ängste, Fatigue und Depressionen [4]. Ähnliche Effekte werden Qigong und Tai-Chi zugeschrieben [5, 6]. Erwähnenswert ist darüber hinaus die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung („mindfulness-based stress reduction“, MBSR). Laut einer Metaanalyse verbessert das MBSR-Programm die Lebensqualität und reduziert Angst, Fatigue und Schlafstörungen [7].

Den erwähnten Erkenntnissen liegt das Prinzip der „Mind-Body-Medizin“ zugrunde. Sie verfolgt den Ansatz, die Selbstfürsorge eines jeden Menschen zu stärken und ihm die eigene Befähigung, seine Gesundheit eigenverantwortlich zu beeinflussen, bewusst zu machen [8].

### Bewegung

Körperliche Aktivität ermöglicht es Patientinnen, den Verlauf ihrer Brustkrebsdiagnose und die Ausprägung tumor- oder therapieassoziierten Beschwerden aktiv zu beeinflussen. Sport wirkt sich zum einen positiv auf das Fatigue-Syndrom,

## NATUM

Arbeitsgemeinschaft für Naturheilkunde, Komplementärmedizin, Akupunktur und Umweltmedizin in der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e. V.

[www.natum.de](http://www.natum.de)  
Informationen und Kongressankündigungen

**Geschäftsstelle:**  
Isabelle Karpinski  
Emil-Barth-Str. 84  
40595 Düsseldorf

Tel.: 0211 158-75103  
Fax: 0211 158-22482

**E-Mail:**  
[info@natum.de](mailto:info@natum.de)

Die Veröffentlichung der Beiträge dieser Rubrik erfolgt in Verantwortung der NATUM.

Depressionen und Lebensqualität aus, zum anderen kommt es zur Besserung therapieassoziierter Nebenwirkungen [9, 10, 11]. Darüber hinaus sollte über die Bedeutung körperlicher Aktivität bei der Prävention eines Lymphödems aufgeklärt werden [12].

Daneben liefern zahlreiche Studien beachtliche Ergebnisse zum prognostischen Einfluss auf eine Brustkrebs-erkrankung. Gesteigerte körperliche Aktivität ist mit einer signifikant niedrigeren Gesamt- und brustkrebspezifischen Mortalität sowie einem längeren rezidivfreien Überleben assoziiert [13, 14]. Folglich sollte Sport ergänzend zur leitliniengerechten Tumortherapie als integrative Therapieoption empfohlen werden, was auch den aktuellen Leitlinien zu entnehmen ist: Hier wird körperliches Training für drei bis fünf Stunden pro Woche ergänzt von Kraftübungen zweimal pro Woche empfohlen [2].

### Ernährung

„Der gesunde Darm ist die Wurzel aller Gesundheit“. Hiermit wird Hippokrates zitiert, welcher den Zusammenhang zwischen Gesundheit und unserer Ernährung erkannte. Der Mangel an ernährungsmedizinischen Inhalten in der ärztlichen Ausbildung lässt Fragen von Patientinnen häufig offen oder unzureichend beantwortet. Somit bleibt ihnen ein wirksamer evidenzbasierter Therapieansatz als Ergänzung zur konventionellen Tumortherapie vorenthalten.

Adipositas ist nicht nur Risikofaktor für die Entstehung eines Mammakarzinoms, Übergewicht geht auch mit einem schlechteren Überleben bei Brustkrebs einher [15]. Eine Gewichtszunahme während der Tumorbehandlung ist ebenfalls mit einer höheren Sterblichkeit assoziiert [16]. Neben dem Erreichen von Normalgewicht können noch weitere Empfehlungen ausgesprochen werden [17]: Alkohol- und Nikotinkarenz ist grundsätzlich anzuraten, da dies mit einem verbesserten Gesamt- und rezidivfreien Überleben einhergeht. Außerdem wird eine Reduzierung des (gesättigten) Fettanteils der Nahrung empfohlen. Jedoch werden den mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, beispielsweise aus Leinsamen, positive Effekte auf eine Brustkrebs-erkrankung zugeschrieben [2].

Eine ausreichende Ballaststoffzufuhr ist die Bedingung für ein funktionierendes Mikrobiom, welchem protektive Eigenschaften zugeschrieben werden. Es gibt Hinweise auf einen Zusammenhang des Mikrobioms bei Patientinnen mit Brustkrebs und deren Auswirkung auf therapeutische und prognostische Faktoren [18]. Eine Erhöhung der Ballaststoffzufuhr wird durch einen vermehrten Verzehr von Obst, Gemüse und Vollkorngetreide erreicht. Dies deckt sich mit den Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) [19]. Studienergebnisse zeigen: Eine ausgewogene pflanzenbasierte, ballaststoffreiche Ernährung ist mit einem verbesserten Gesamtüberleben bei Brustkrebs assoziiert [20].

Um abschließend mit dem Mythos um Sojakonsum aufzuräumen: Die Aufnahme von nahrungsüblichen Mengen an Phytoöstrogenen aus sojahlaltigen Lebensmitteln ist bei Entstehung, Prognose und Verlauf einer Brustkrebs-erkrankung unbedenklich [21]. Eine Substitution als Nahrungsergänzungsmittel wird jedoch nicht empfohlen [2].

### Fazit

Lebensstilinterventionen vereinen Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention. Die präventiven Eigenschaften beschränken sich hierbei nicht ausschließlich auf Brustkrebs. Ein gesunder Lebensstil schützt vor zusätzlichen Komorbiditäten und wirkt sich protektiv auf die Entstehung möglicher Zweitkarzinome oder weiterer Zivilisationskrankheiten aus.



Literatur als Zusatzmaterial unter:  
[www.springermedizin.de/gyn-und-geburtshilfe](http://www.springermedizin.de/gyn-und-geburtshilfe)



**Nina Ellenberger**  
Klinik für Frauenheilkunde, Geburtshilfe und Reproduktionsmedizin, Universitätsklinikum des Saarlandes, Kirrberger Straße 66421 Homburg

**Dr. med. Eva-Marie Braun**

**Prof. Dr. med. Erich-Franz Solomayer**

### Zertifizierung „Ganzheitliche Gynäkologische Onkologie“

*Modul A (Mammakarzinom)*

**Termin:** 3. Juli 2021 (online)

*Modul B (Endometrium-, Ovarialkarzinom)*

**Termin:** 8. Mai 2021 (online)

*Modul C (Maligne Erkrankungen der Zervix uteri, Vulva, Vagina und Vorstufen)*

**Termin:** 18. September 2021 (Essen)

**Information/Anmeldung:**

[www.natum.de/ggo](http://www.natum.de/ggo)

### Intensivkurs Komplementärmedizin

Benigne Gynäkologische Erkrankungen

**Termin:** 12. Juni 2021 (online)

**Information/Anmeldung:**

**Kontakt:** [info@natum.de](mailto:info@natum.de)

### Jede Frau ist anders – Praktische naturheilkundliche Konzepte zur Frauengesundheit für Ärzte und Therapeuten

Frühjahrs-Workshop

**Termin:** 18.–19. Juni 2021

**Ort:** Karlsruhe

### NATUM-Tag Baden-Baden

**Termin:** 31. Oktober 2021

**Ort:** Baden-Baden

In all diesen Kursen werden Punkte für das Zertifikat Ganzheitliche Frauenheilkunde vergeben.