

## Brustkrebs > Familie und Alltag

### Das Wichtigste in Kürze

Wenn bei einer Frau Brustkrebs diagnostiziert wird, wirkt sich dies stark auf Familie und Partnerschaft aus. Paare sollten miteinander über ihre Ängste, Unsicherheiten und Gefühle reden. Ist die Brustkrebs-Erkrankung überstanden, sprechen in der Regel keine medizinischen Gründe gegen eine Schwangerschaft. Für die Betreuung von Kindern in schweren Krankheitsphasen gibt es verschiedene Hilfen. Wichtige Themen im Alltag mit und nach Brustkrebs sind z.B. Mobilität, Autofahren, Ernährung, Bewegung, Sport und Urlaub.

### Partnerschaft und Sexualität

Nach der Diagnose und während der Behandlung von Brustkrebs kann die Lust auf Sexualität aufgrund von Zukunftsängsten gemindert sein. Dennoch sind körperliche Nähe und Verbundenheit wichtig für die psychische Gesundheit und unterstützen die Genesung. Körperliche und psychische Veränderungen können Ängste und das Bedürfnis nach Nähe beeinflussen. Offene Kommunikation über Ängste und Wünsche ist entscheidend, um gegenseitiges Verständnis zu fördern. Antihormonelle Behandlungen können Wechseljahresbeschwerden verursachen, daher ist es wichtig, mit dem Partner und dem Frauenarzt darüber zu sprechen, da diese Beschwerden oft gut behandelbar sind. Es ist wichtig, sich Zeit zu nehmen und sich nicht zu überfordern. Wenn Gefühle ernst genommen und mit dem Partner geteilt werden, kann sich mit der Zeit wieder Normalität und Erfüllung beim Sex einstellen. Eine schwere Erkrankung kann verschüttete Gefühle wieder an die Oberfläche bringen und Paare näher zusammenbringen. Brustkrebs kann die Partnerschaft belasten, bietet aber auch die Chance, sich auf das Wesentliche zu besinnen und füreinander da zu sein.

### Praxistipps

- Bei dauerhaften Problemen mit der Sexualität kann eine Beratung bei Pro Familia helfen, Adressen unter [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de) > [Beratungsstellen](#).
- Möglichkeiten zum Umgang mit der Erkrankung für Menschen mit Krebs, ihren Familien und Freunden bietet die Deutsche Krebsgesellschaft unter [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de) > [Basis-Informationen Krebs](#) > [Leben mit Krebs](#) > [Angehörige und Freunde](#).
- Beim Deutschen Krebsforschungszentrum kann eine Broschüre für Patientinnen und deren Partner als Einzelexemplar bestellt oder auf der Homepage heruntergeladen werden: [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de) > [Leben mit Krebs](#) > [Alltag mit Krebs](#) > [Sexualität](#).

### Familie und Schwangerschaft

Eine überstandene Brustkrebs-Erkrankung spricht nicht gegen eine Schwangerschaft. Die Entscheidung für oder gegen ein Kind sollte aus persönlichen Gründen getroffen werden. Es ist jedoch ratsam, nach der Behandlung 1-2 Jahre mit der Familienplanung zu warten und das persönliche Rückfall-Risiko zu berücksichtigen.

Da eine Chemotherapie Eizellen schädigen kann, sollte darüber nachgedacht werden, Eizellen vor Beginn der Therapie einfrieren zu lassen. Weitere Informationen siehe [Kryokonservierung](#) > [Kostenübernahme](#).

### Praxistipps Kinderwunsch

- Bei ersten Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre gynäkologische Praxis oder ein Kinderwunschzentrum.
- Der Breast Cancer/Brustkrebs-Netzwerk e.V. informiert unter [www.brca-netzwerk.de](http://www.brca-netzwerk.de) > [Genetisches Risiko](#) > [Kinderwunsch](#) über die Möglichkeiten der Familienplanung, damit Sie die für Sie passenden Entscheidungen treffen können.
- Die Deutsche Krebshilfe bietet den Ratgeber "Kinderwunsch und Krebs" zum kostenlosen Download unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) > [Informieren](#) > [Über Krebs](#) > [Infomaterial bestellen](#) > [Für Betroffene](#) > [Ratgeber: Kinderwunsch und Krebs](#).

### Entlastung bei der Kinderbetreuung

Für Frauen mit Brustkrebs ist es oft eine Herausforderung, den Alltag zu bewältigen und gleichzeitig für ihre Kinder zu sorgen. Unter den folgenden Links finden Sie allgemeine Hilfen und Entlastungsmöglichkeiten bei der Kinderbetreuung:

- [Haushaltshilfe](#)
- [Ambulante Familienpflege](#)
- [Vollzeitpflege](#) in einer Pflegefamilie
- [Kinderbetreuungskosten](#)
- Spezielle Reha-Maßnahmen ([Reha und Kur für Mütter und Väter](#)), bei denen Mütter gemeinsam mit ihren Kindern behandelt werden. Ein Beispiel ist das Modellprojekt "Gemeinsam gesund werden" der Rexrodt von Fircks Stiftung. Informationen unter [www.rvfs.de](http://www.rvfs.de).

Schwierig ist für viele Eltern die Frage, ob und wie sie die Kinder über die Erkrankung informieren. Nähere Informationen unter [Kinder krebskranker Eltern](#).

Speziell für Kinder und Jugendliche, deren Mütter von Brustkrebs betroffen sind, bietet die Internet-Plattform [www.pink-kids.de](http://www.pink-kids.de) Informationen über Brustkrebs, Hilfestellungen und die Möglichkeit mit anderen Jugendlichen zu kommunizieren.

## Mobilität und Autofahren

Brustkrebs und Brustkrebstherapie können zu Einschränkungen in der Mobilität und beim Autofahren führen. Allgemeine Informationen finden Sie unter:

- [Fahrtkosten](#): Krankenkassen übernehmen Fahrtkosten für Krankentransporte, die medizinisch notwendig sind.
- [Autofahren bei Medikamenteneinnahme](#)

## Ernährung

Eine gesunde Ernährung kann die Krebstherapie unterstützen und das Wohlbefinden fördern. Frauen mit Brustkrebs sollten sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren. Eine ballaststoffreiche Ernährung kann das Risiko einer erneuten Brustkrebserkrankung senken. Informationen zum Thema "Ernährung bei Krebs" bietet der Krebsinformationsdienst unter [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de) > [Leben mit Krebs](#) > [Alltag mit Krebs](#) > [Ernährung](#) sowie der Verein Mamazone e.V. unter [www.mamazone.de](http://www.mamazone.de) > [Leben mit Brustkrebs](#) > [Ernährung](#).

Eine Ernährungsberatung unterstützt Betroffene bei einer ausgewogenen, gesundheitsfördernden Ernährung und basiert auf wissenschaftlichen Empfehlungen. Die Kosten können von der [Krankenkasse](#) übernommen werden. Ansprechpersonen für Ernährungsberatung bei Krebserkrankungen finden sich unter [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de) > [Leben mit Krebs](#) > [Alltag mit Krebs](#) > [Ernährung bei Krebs](#) > [Ernährungsberatung und Ernährungstherapie bei Krebs](#).

Bei schweren Verläufen einer Brustkrebserkrankung oder dem Vorliegen besonderer Umstände kann bei Empfängerinnen von Sozialhilfe oder Grundsicherung für Arbeitssuchende ein [Mehrbedarf bei kostenaufwändiger Ernährung](#) entstehen.

## Bewegung, Sport und Urlaub

Frauen mit Brustkrebs können in den meisten Fällen Sport treiben, auch wenn sie erst nach der Erkrankung damit beginnen möchten. Vorher sollten sie sich ärztlich untersuchen und beraten lassen. Studien zeigen, dass Sport während der Chemo- und Strahlentherapie [Depressionen](#), Angst und Müdigkeit reduziert und später gegen [Fatigue](#) hilft. Einschränkungen wie Gleichgewichtsstörungen sollten berücksichtigt werden.

Empfohlen werden täglich 30 Minuten Bewegung oder 3-mal pro Woche 60 Minuten, angepasst an den Gesundheitszustand. Krafttraining kann den Muskelaufbau fördern. Sport verbessert auch in der Nachsorge die Heilungschancen, indem er das Immunsystem stärkt.

Geeignete Sportarten sind Schwimmen, Gymnastik, Tanzen, Wandern, Walking, Yoga, Joggen und Fahrradfahren. Sportarten, die das Schultergelenk belasten, wie Mountainbiken, Rudern oder Tennis, sind weniger geeignet. Krebsnachsorgesport kann unter Anleitung durch [Physiotherapie](#) und ärztlicher Betreuung durchgeführt werden und als [Reha-Sport und Funktionstraining](#) verordnet werden.

Ein Urlaub ist vor, während oder nach der Therapie möglich, sollte aber mit dem Arzt abgesprochen werden. Wichtig ist, dass am Reiseziel eine gute medizinische Versorgung verfügbar ist und die Medikamente richtig gelagert werden. Bei Flugreisen sollten Vorsorgemaßnahmen gegen Thrombosen und Lymphödeme getroffen werden und Medikamente im Handgepäck mitgeführt werden. Krebspatientinnen, die krankgeschrieben sind, sollten vor ihrem Urlaubsantritt neben der Beratung durch den behandelnden Arzt ggf. Rücksprache mit der Krankenkasse und dem Arbeitgeber halten.

## Praxistipps

- Die deutsche Krebshilfe hat einen Ratgeber „**Bewegung und Sport bei Krebs**“ herausgegeben. Download unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) > [Informieren](#) > [Über Krebs](#) > [Infomaterial bestellen](#).
- Adressen von onkologischen **Sport- und Bewegungsangeboten** in Ihrer Nähe finden Sie bei Netzwerk OnkoAktiv e.V. unter [www.netzwerk-onkoaktiv.de](http://www.netzwerk-onkoaktiv.de) > [Für Betroffene](#) > [Bewegungsangebot finden](#).
- Informationen zu wichtigen Themen für den Alltag während und nach einer Brustkrebserkrankung finden Sie beim mamazone - Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e. V. unter [www.mamazone.de](http://www.mamazone.de) > [Leben mit Brustkrebs](#).
- Kostenlose Informationsbroschüren zu verschiedenen Themen rund um Krebs können Sie beim Frauenselbsthilfe Krebs - Bundesverband e. V. erhalten. Diese Broschüren bieten Orientierungshilfen und sind speziell für Betroffene gedacht. Sie können die Broschüren entweder als PDF herunterladen oder als gedruckte Exemplare bestellen unter [www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de) > [Medien](#) > [Broschüren/Orientierungshilfen](#).

## Verwandte Links

[Ratgeber Brustkrebs](#)

[Brustkrebs](#)

[Brustkrebs > Früherkennung, Symptome, Diagnose](#)

[Brustkrebs > Brustprothesen und Spezial-BHs](#)

[Haarausfall bei Chemotherapie](#)

[Kinder krebskranker Eltern](#)

[Brustkrebs > Rente](#)