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 > Beratung > Unsere Beratungsstellen.
- Informationen zum Umgang mit der Erkrankung für Menschen mit Krebs, ihren Familien und Freunden bietet die Deutsche Krebshilfe unter www.krebshilfe.de > Informieren > Über Krebs > Mit Krebs leben.
- Beim Deutschen Krebsforschungszentrum können die Broschüren „Sexualität und Krebs“ als Einzelexemplar kostenlos bestellt oder heruntergeladen werden unter 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 ärztlichen Rat einzuholen und bei der Familienplanung das persönliche Rückfall-Risiko zu berücksichtigen.

Da eine Chemotherapie Eizellen schädigen kann, sollte darüber nachgedacht werden, Eizellen vor Beginn der Therapie einfrieren zu lassen. Dadurch können die Chancen auf eine spätere Schwangerschaft erhalten bleiben. Weitere Informationen siehe Kryokonservierung > Kostenübernahme.

Praxistipps Kinderwunsch

- Bei ersten Fragen wenden Sie sich an Ihre gynäkologische Praxis oder ein Kinderwunschzentrum.
- Der Breast Cancer/Brustkrebs-Netzwerk e.V. informiert unter 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 > Informieren > Über Krebs > Infomaterial bestellen > Für Betroffene > Ratgeber: Kinderwunsch und Krebs.
- Informationen und aktuelle Forschungsergebnisse zum Thema „Kinderwunsch und Brustkrebs” finden Sie unter www.mamazone.de > Leben mit Brustkrebs > Kinderwunsch und Brustkrebs.

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

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

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 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 Krankenbeförderungen, die medizinisch notwendig sind.
- Autofahren bei Medikamenteneinnahme

Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchten kann das Wohlbefinden während der Brustkrebstherapie stärken und dabei helfen, das Risiko eines Rückfalls zu senken. Starkes Übergewicht erhöht nachweislich das Risiko für Brustkrebs und kann die Lebenserwartung verringern, während eine moderate Gewichtsabnahme durch gesunde Ernährung oft positive Effekte auf Gesundheit und Lebensqualität hat. Eine Ernährungsberatung kann dabei unterstützen, passende Essgewohnheiten zu erlernen, die Kosten übernimmt häufig die Krankenkasse.

Informationen zum Thema „Ernährung bei Krebs" bietet der Krebsinformationsdienst unter www.krebsinformationsdienst.de > Leben mit Krebs > Alltag mit Krebs > Ernährung sowie der Verein Mamazone e.V. unter www.mamazone.de > Leben mit Brustkrebs > Ernährung.

Ansprechpersonen für Ernährungsberatung bei Krebserkrankungen finden sich unter 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

Regelmäßige körperliche Aktivität, idealerweise 150 Minuten moderat oder 75 Minuten intensiv pro Woche sowie ergänzendes Krafttraining, kann Brustkrebspatientinnen helfen, therapiebedingte Einschränkungen, Depressionen, Angst und Fatigue deutlich zu reduzieren und ihre Lebensqualität zu verbessern.

Geeignete Sportarten sind Schwimmen, Gymnastik, Tanzen, Wandern, Walking, Yoga, Joggen und Fahrradfahren. Sportarten, die das Schultergelenk belasten, wie Mountainbiken, Klettern, 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. Bei Krankschreibung sollte vor Urlaubsantritt neben der ärztlichen Beratung ggf. eine Rücksprache mit der Krankenkasse und dem Arbeitgeber erfolgen.

Praxistipps

- Die Deutsche Krebshilfe hat einen Ratgeber **„Bewegung und Sport bei Krebs"** herausgegeben. Download unter 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 > Onkologische Sport- & Bewegungsangebote.
- 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 > Leben mit Brustkrebs.
- Kostenlose Informationsbroschüren zu verschiedenen Themen bei Krebs erhalten Sie beim Frauenselbsthilfe Krebs – Bundesverband e. V.. Die speziell für Betroffene erstellten Broschüren können Sie als PDF herunterladen oder als gedruckte Exemplare bestellen unter www.frauenselbsthilfe.de > Medien > Broschüren und Orientierungshilfen.
- Auf verschiedenen Podcast-Plattformen finden Sie eine große Auswahl an Podcasts rund um das Thema Brustkrebs, die Informationen, Orientierung und Unterstützung bieten.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Verwandte Links

Ratgeber Brustkrebs

Brustkrebs

Brustkrebs > Früherkennung, Symptome, Diagnose

Brustkrebs > Brustprothesen und Spezial-BHs

Haarausfall bei Chemotherapie

Kinder krebskranker Eltern

Brustkrebs > Rente

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg