

Brustkrebs > Nachsorge

1. Das Wichtigste in Kürze

Die Nachsorge nach einer Brustkrebstherapie umfasst strukturierte Untersuchungen sowie die Begleitung bei Langzeittherapien (z.B. Antihormontherapie). Da die Ausgangslage je nach Patientin sehr unterschiedlich sein kann, sollte auch die Nachsorge den individuellen Erfordernissen und Bedürfnissen angepasst werden.

2. Onkologische Nachsorgeleistung

In der Regel erfolgt im ersten Jahr nach der Behandlung eine onkologische Nachsorge. Das ist eine bis zu dreiwöchige Behandlung in einer Reha-Klinik, wenn erforderlich auch länger. Näheres unter [Onkologische Nachsorgeleistung](#).

3. Therapietreue (Compliance)

Bestimmte Medikamente, z.B. Tamoxifen oder Aromatasehemmer, wirken sehr gut, müssen dafür jedoch mindestens 5 Jahre zuverlässig eingenommen werden. Wird das Medikament vorzeitig abgesetzt, kann dies negative Auswirkungen auf krankheitsfreie Zeiten und das Langzeitüberleben haben. Deshalb sollten Patientinnen bei Fragen oder Nebenwirkungen frühzeitig ihren Arzt aufsuchen, um unangenehme Begleiterscheinungen gezielt behandeln oder evtl. das Medikament wechseln zu können.

4. Nachsorgeuntersuchungen

Regelmäßige Nachsorgeuntersuchungen dienen dazu, eine eventuelle Rückkehr des Tumors (Rezidiv in der Brust oder Metastasen an anderen Körperstellen) frühzeitig zu erkennen. Die Nachsorge wird wegen des erhöhten Risikos eines Zweittumors oder Rückfalls (Rezidivs) nach einem strikt festgelegten Schema durchgeführt. In den ersten 3 Jahren nach der Operation finden die Nachsorgeuntersuchungen alle 3 Monate statt. Im 4. und 5. Jahr werden die Untersuchungen halbjährlich und ab dem 6. Jahr jährlich empfohlen.

Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Senologie für Mammographie und Ultraschall (Sonographie) nach brusterhaltender Therapie bzw. Brustamputation zeigt folgende Tabelle:

Zeitraum	nach brusterhaltender Therapie	nach Brustamputation
1.-3. Jahr	halbjährlich Mammographie der befallenen Brust jährlich Mammographie der anderen Brust halbjährlich Ultraschalluntersuchung	jährlich Mammographie der anderen Brust halbjährlich Ultraschalluntersuchung
ab dem 4. Jahr	jährlich Mammographie der befallenen und der anderen Brust halbjährlich Ultraschalluntersuchung	jährlich Mammographie der anderen Brust halbjährlich Ultraschalluntersuchung
ab dem 6. Jahr	jährlich Mammographie der befallenen und der anderen Brust	jährlich Mammographie der anderen Brust

Bei Patientinnen mit niedrigem Rückfallrisiko kann das Mammographie-Screening nach 10 Jahren Nachsorge auch in 2-jährigen Abständen erfolgen. Generell sind die Empfehlungen zur Nachsorge nur als Vorschlag für Ärzte und Patientinnen zu sehen. Je nach auftretenden Symptomen sollte die Nachsorge an die persönlichen Bedürfnisse der Patientin angepasst werden.

Die Nachsorge umfasst auch die Motivation der Patientin zu allgemein gesundheitsbewusstem Verhalten (Bewegung, gesunde Ernährung und Gewichtsreduktion bei Übergewicht) und zuverlässiger Einnahme der verordneten Medikamente sowie die Befragung nach Nebenwirkungen.

Ausdrücklich ist in den offiziellen medizinischen Leitlinien festgehalten, dass auch das Gespräch und das Eingehen auf Ängste und Sorgen zur Nachsorge gehören. Zitat: "Zentrale Anliegen sind der Abbau von

Ängsten und die Verbesserung der Lebensqualität der Patientin."

Wenn Frauen irgendwelche neuen Beschwerden bemerken, sollten sie auch außerhalb dieser Termine sofort den Arzt aufsuchen. Sie sollten sich nicht scheuen, alle Ängste und Befürchtungen anzusprechen. Neben medizinischen Informationen und Tests kann gegebenenfalls auch die Überweisung zum [Psychoonkologen](#) oder zur Psychotherapie helfen.

4.1. Fragen bei der Brustkrebsnachsorge (Anamnese)

Folgende Fragen werden Frauen bei einem Brustkrebs-Nachsorgetermin in der Regel gestellt:

- Haben sich Ihr subjektives Befinden oder Ihre Leistungsfähigkeit seit dem letzten Termin verändert?
- Hat sich Ihr Gewicht geändert?
Gewicht beim letzten Nachsorgetermin:
Gewicht heute:
- Haben Sie die Selbstuntersuchung der Brust und des Narbenbereichs regelmäßig durchgeführt?
- Haben Sie Knötchen, Juckreiz oder Rötungen bemerkt?
- Wünschen Sie eine weitere Erklärung der Selbstuntersuchung?
- Möchten Sie an einem Kurs zur Brustselbstuntersuchung (speziell für Betroffene) teilnehmen?
- Ist Ihr Arm auf der operierten Seite dicker geworden?
- Ist die Beweglichkeit des Armes verschlechtert?
- Haben Sie Beschwerden in der Muskulatur, in Knochen oder Gelenken?
- Haben Sie Husten oder Luftnot bei Belastung?
- Haben Sie häufig Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen oder Schwächegefühle?
- Bemerken Sie vermehrt Müdigkeit, Leistungsminderung oder Antriebslosigkeit?
- Bemerken Sie Sehstörungen, Orientierungsstörungen oder Gleichgewichtsstörungen?

5. Brustselbstuntersuchung

Frauen haben nach Brustkrebs ein erhöhtes Risiko, wieder an Brustkrebs zu erkranken. Deshalb ist auch die Selbstuntersuchung der Brust ein wichtiges Element der Nachsorge. Obwohl medizinische Studien zeigen, dass die Brustselbstuntersuchung als alleinige Methode die Brustkrebssterblichkeit nicht senkt, kann sie dazu beitragen, das Körperbewusstsein zu verbessern und so alarmierende Veränderungen zu erkennen.

Folgende Warnzeichen sollten ernst genommen und ärztlich abgeklärt werden:

- Knoten in der Brust oder in der Achselhöhle
- Veränderung der Brust (Haut, Form, Lage)
- Einziehungen oder Vorwölbungen der Brust
- Einziehung der Brustwarze
- Flüssigkeit aus der Brustwarze
- Unerklärlicher Gewichtsverlust

Ärzte erklären ihren Patientinnen, wie sie dabei vorgehen sollen. Intensiver ist das Erlernen der Selbstuntersuchung in einem mehrstündigen Kurs, der von Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen angeboten wird. Wenn Frauen darauf Wert legen, dass am Kurs nur betroffene Patientinnen teilnehmen, sollten sie gleich bei der Anmeldung danach fragen.

Die bekannteste Methode zur Brustselbstuntersuchung ist MammaCare. Details und Adressen von MammaCare-Trainerinnen finden Sie bei <https://mammacare.de>. Auch die Deutsche Krebsgesellschaft beschreibt die Brustselbstuntersuchung: www.krebsgesellschaft.de > [Basis-Informationen Krebs](#) > [Krebsarten](#) > [Brustkrebs](#) > [Basis-Infos für Patienten](#) > [Selbstuntersuchung der Brust](#).

6. Metastasen

Bei etwa 20-40 % der Patientinnen treten im Laufe ihres Lebens Metastasen (Rückkehr des Tumors an einer anderen Körperstelle) auf. Bei Brustkrebs sind Metastasen in der Lunge, der Leber oder den Knochen am häufigsten.

Da Metastasen Symptome verursachen und dadurch auch zwischen den Nachsorgeuntersuchungen entdeckt werden können, sollten Betroffene ihren Körper auch noch Jahre nach der Brustkrebsbehandlung genauestens beobachten.

Je nach betroffenem Körperteil können z.B. folgende Symptome auf Metastasen hinweisen:

- **Lungen-Metastasen:** Kurzatmigkeit, schnelle Ermüdung, langanhaltender Husten
- **Leber-Metastasen:** Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Magen-Darm-Probleme, Müdigkeit, Gelbsucht, Fieber
- **Knochen-Metastasen:** Knochenschmerzen, (grundlose) Knochenbrüche oder an ungewöhnlichen

Stellen, Müdigkeit, Verwirrung, Herzrhythmusstörungen

Treten Beschwerden dauerhaft oder wiederkehrend sowie ohne ersichtlichen Grund (z.B. Infektionen) auf, sollten Patientinnen sich an ihren behandelnden Arzt wenden.

Besteht der Verdacht auf Metastasen, kann dieser z.B. durch Computertomographie, Magnetresonanztomographie oder Knochenszintigraphie abgeklärt werden.

7. Nervenschäden bei Brustkrebs (Neuropathie)

Sowohl die Erkrankung selbst als auch bestimmte Behandlungen wie Operationen oder Chemotherapie können Nervenschäden verursachen. Patientinnen spüren dann Missempfindungen oder ein Taubheitsgefühl in Händen und/oder Füßen.

Bei den meisten Patientinnen verschwinden diese Probleme von alleine wieder. Etwa 20 % der Patientinnen leiden jedoch langfristig unter diesen neuropathischen Beschwerden. Dann ist es wichtig, Rücksprache mit dem behandelnden Arzt zu halten, um die Symptome zu behandeln. Hilfreich können Akupunktur, Elektrostimulation und Medikamente sein.

7.1. Praxistipp

Ausführliche Informationen über die Symptome, Diagnose und Behandlung von Neuropathien bietet das Deutsche Krebsforschungszentrum unter www.krebsinformationsdienst.de > [Leben mit Krebs](#) > [Belastende Symptome](#) > [Neuropathie](#) .

8. Kognitive Leistungseinschränkungen

Nach Krebserkrankungen kann es kurz- oder langfristig zu Einschränkungen der Konzentrations- und Lernfähigkeit, von Denk- oder Gedächtnisleistungen oder Störungen der Aufmerksamkeit kommen.

Mögliche Gründe sind der Stress durch die Erkrankung, die Tumorerkrankung selbst, genetische Ursachen sowie die Therapie, z.B. Chemotherapie.

Hilfreich können computergestützte Konzentrations- und Gedächtnistrainings sowie Psychotherapie und Bewegungsprogramme, z.B. Yoga, sein.

9. Praxistipp

Ausführliche Informationen über Brustkrebs sowie zur Nachsorge bietet die Deutsche Krebshilfe in der Broschüre "Brustkrebs" an, Download unter www.krebshilfe.de > [Informieren](#) > [Über Krebs](#) > [Infomaterial bestellen](#) > [Für Betroffene](#) .

10. Verwandte Links

[Ratgeber Brustkrebs](#)

[Brustkrebs](#)

[Brustkrebs > Behandlung](#)

[Brustkrebs > Lymphödem](#)