Brustkrebs > Nachsorge

Das Wichtigste in Kürze

Die Nachsorge nach einer Brustkrebstherapie zielt auf Gesundheit, Abbau von Ängsten und möglichst gute Lebensqualität. Sie dauert mindestens 10 Jahre und erfolgt ggf. parallel zu einer Langzeittherapie. Der Kern der Nachsorge sind Untersuchungen, um sicherzustellen, dass der Krebs geheilt ist, oder um Metastasen frühzeitig zu entdecken. Die Nachsorge umfasst zudem gezielte Fragen und Gespräche zu Befinden und Beschwerden sowie bei Bedarf weitere körperliche Untersuchungen. Da die Ausgangslage je nach Patientin sehr unterschiedlich ist, wird die Nachsorge den individuellen Erfordernissen und Bedürfnissen angepasst.

Onkologische Nachsorgeleistung

Im Rahmen der Nachsorge kann auch eine medizinische Rehabilitation eingeleitet werden, die meist im ersten Jahr nach der Erstbehandlung stattfindet. Das ist eine bis zu dreiwöchige Behandlung in einer Reha-Klinik, bei medizinischem Bedarf kann sie verlängert werden. Näheres unter Onkologische Nachsorgeleistung.

Dauer und Umfang der Nachsorge

Die Nachsorge nach einer Brustkrebstherapie dauert mindestens 10 Jahre. Die Arzttermine finden in den ersten 3 Jahren nach der Operation alle 3 Monate statt. Im 4. und 5. Jahr werden die Untersuchungen halbjährlich und ab dem 6. Jahr jährlich empfohlen.

Zur Nachsorge gehören:

- ausführliche Gespräche (Anamnese),
- körperliche Untersuchungen,
- ärztliche Beratung, Betreuung und Begleitung sowie
- bildgebende Kontrollen wie Mammographie und Ultraschall.

Alle Empfehlungen zur Nachsorge dienen als Vorschlag für Ärzte und Patientinnen. Die Nachsorge sollte immer an die persönlichen Bedürfnisse angepasst werden. Treten Beschwerden oder neue Symptome auf, sollte unabhängig vom regulären Zeitplan direkt ein Termin vereinbart werden, es muss nicht auf den nächsten Kontrolltermin gewartet werden.

Nachsorgeuntersuchungen

Zu jedem Nachsorgetermin gehört eine körperliche Untersuchung. Dabei wird vor allem auf mögliche Nebenwirkungen und Langzeitauswirkungen der Brustkrebsbehandlung geachtet. Hierzu zählen z.B. Lymphödem, Osteoporose, Schmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hitzewallungen/Schweißausbrüche, Unfruchtbarkeit (bei Frauen in gebärfähigem Alter) oder Fatigue (starke Erschöpfung).

Nach einer Brustkrebserkrankung besteht zudem ein erhöhtes Risiko für einen Zweittumor. Regelmäßige Nachsorgeuntersuchungen dienen dazu, einen eventuellen Tumor frühzeitig zu erkennen. Dabei kann es sich um ein Rezidiv handeln, eine Rückkehr des Tumors in der behandelten Brust, oder um Metastasen (siehe unten).

Deshalb gehören zu jedem Nachsorgetermin Tastuntersuchungen der Brustkorbwand sowie der Lymphabflussgebiete.

Zudem werden in der Regel jährlich eine Mammographie und ggf. ein ergänzender Ultraschall (Sonographie) durchgeführt. Davon kann abgewichen werden, wenn die Symptome oder die individuelle Situation der Frau dies erfordern. Vor allem in den ersten 3 Jahren können die Untersuchungen auch halbjährlich durchgeführt werden.

Nach einer Therapie mit Anthrazyklin (Antibiotika) oder Trastuzumab (Antikörper) wird die Herzfunktion mit einer Echokardiografie (EKG) nach 6, 12 und 24 Monaten kontrolliert, danach jährlich und ab dem 5. Jahr alle 5 Jahre.

Nachsorge bei DCIS

DCIS (Duktales Carcinoma in situ) ist eine Vorstufe von Brustkrebs. Die Nachsorge umfasst regelmäßige Arzttermine und jährliche Mammographien. Ob eine antihormonelle Therapie sinnvoll ist, hängt vom persönlichen Risiko und den Nebenwirkungen ab. Bei einer solchen Therapie werden eine jährliche gynäkologische Untersuchung sowie eine regelmäßige Kontrolle der Knochendichte empfohlen.

Metastasen

Bei Brustkrebs können sich im Verlauf der Erkrankung Metastasen bilden. Dabei handelt es sich um Absiedelungen des ursprünglichen Tumors in anderen Körperregionen. Besonders häufig betroffen sind Lunge, Leber und Knochen. Das Risiko für Metastasen ist in den ersten Jahren nach der Behandlung am höchsten. Ein neuer Tumor in der anderen Brust wird nicht als Metastase bezeichnet, sondern

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

gilt als neue Erkrankung.

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

- **Lungen-Metastasen:** Luftnot, schnelle Ermüdung, langanhaltender Husten mit blutigem Auswurf, Lungenentzündung
- **Leber-Metastasen:** Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Magen-Darm-Probleme, Müdigkeit, Gelbsucht, Fieber
- **Knochen-Metastasen:** Knochenschmerzen, (grundlose) Knochenbrüche oder an ungewöhnlichen Stellen

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.

Motivation zu gesundheitsförderlichem Verhalten und Therapietreue

Die Nachsorge umfasst auch die Motivation der Patientin zu allgemein gesundheitsbewusstem Verhalten, insbesondere:

- körperliche Aktivität (mindestens 2–3 Stunden/Woche)
- Beratung zur gesundheitsfördernden Ernährung, Näheres zur Ernährung unter Brustkrebs > Familie und Alltag
- Hilfe beim Rauchstopp

Beim Nachsorgetermin wird besprochen, ob Medikamente zuverlässig eingenommen werden und Nebenwirkungen auftreten. Bei Unsicherheiten oder Beschwerden sollten Patientinnen frühzeitig ihren Arzt kontaktieren. So können Begleiterscheinungen gezielt behandelt oder das Medikament angepasst werden.

Wichtig ist außerdem, den behandelnden Arzt über alle ergänzenden oder alternativen Therapien zu informieren. Nur so lassen sich mögliche Wechselwirkungen richtig einschätzen.

Fragen bei der Brustkrebsnachsorge (Anamnese)

Ausdrücklich ist in den offiziellen medizinischen Leitlinien festgehalten, dass auch das Gespräch und das Eingehen auf Ängste und Sorgen zur Nachsorge gehören, um der Betroffenen eine bestmögliche Lebensqualität zu ermöglichen.

Bei einem Brustkrebs-Nachsorgetermin werden in der Regel die folgenden Themen erfragt:

- Haben sich Ihr allgemeiner Gesundheitszustand oder Ihre Leistungsfähigkeit seit dem letzten Termin verändert?
- Hat sich Ihr Gewicht geändert?
  Gewicht beim letzten Nachsorgetermin:
  Gewicht heute:
- Wie kommen Sie mit der Medikamenteneinnahme klar?
- Haben Sie die Selbstuntersuchung der Brust und des Narbenbereichs regelmäßig durchgeführt?
- Haben Sie Schwellungen, 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?

Diese Fragen sind darauf ausgerichtet, mögliche Nebenwirkungen und Langzeitauswirkungen der Brustkrebstherapie(n) rechtzeitig zu bemerken und möglichst zu behandeln. Betroffene sollten sich nicht scheuen, alle Ängste und Befürchtungen anzusprechen. Neben medizinischen Informationen und Tests kann ggf. auch die Überweisung zum Psychoonkologen oder zur Psychotherapie helfen.

Nachfolgend einige Nebenwirkungen und Langzeitauswirkungen, auf die Frauen achten können.

Knochenverlust (Osteopenie, Osteoporose)

Bei einem erhöhten Risiko für Knochenverlust (Osteoporose) sollte bereits vor Beginn der Brustkrebsbehandlung eine Knochendichtemessung erfolgen. Während der Behandlung, insbesondere unter Aromatasehemmern, kann die Knochendichte deutlich abnehmen, auch bei Frauen vor der Menopause. Eine regelmäßige, risikoabhängige Kontrolle der Knochendichte wird empfohlen, um frühzeitig gegenzusteuern. Die genaue Häufigkeit richtet sich nach dem individuellen Risiko.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Praxistipp

Für Brustkrebspatientinnen unter Antihormontherapie gehört die Knochendichtemessung grundsätzlich zu den Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen. Allerdings bieten nicht alle radiologischen oder nuklearmedizinischen Praxen diese Untersuchung als Kassenleistung an. Deshalb sollten Sie vorab bei Ihrer Krankenkasse nachfragen, welche Praxen die Untersuchung abrechnen bzw. die Kostenübernahme klären.

Schmerzen

Schmerzen während der Brustkrebsnachsorge können verschiedenste Ursachen haben. Es können Narbenschmerzen auftreten, Gelenkschmerzen (Arthralgien), Muskelschmerzen (Myalgien) oder Nervenschmerzen (Polyneuropathien – PNP bzw. Neuropathien). Damit Beschwerden gut behandelt werden können, sollte früh die Schmerzursache geklärt werden. Bei starken oder komplexen Schmerzen werden spezialisierte Schmerz- oder Palliativmediziner hinzugezogen, um eine individuell passende Behandlung zu ermöglichen.

Nervenschäden bei Brustkrebs (Neuropathie)

Patientinnen mit Nervenschäden (Neuropathie, Polyneuropathie, PNP) spüren Missempfindungen oder ein Taubheitsgefühl in Händen und/oder Füßen. Bei den meisten verschwinden diese Probleme von alleine wieder. Ein Teil der Betroffenen leidet jedoch langfristig unter diesen neuropathischen Beschwerden. Dann ist es wichtig, Rücksprache mit dem behandelnden Arzt zu halten, um die Symptome zu behandeln. Hilfreich können z.B. Akupunktur, Elektrostimulation, Physiotherapie, Ergotherapie oder Medikamente sein.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Manche Krebsmedikamente können das Herz schädigen, sie wirken „kardiotoxisch“. Das kann zu einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz), zu Herzrhythmusstörungen oder einer Veränderung des Herzmuskels (Kardiomyopathie) führen. Wichtig ist dann, Herz und Kreislauf genau zu untersuchen und Risikofaktoren wie Übergewicht, wenig Bewegung, Stress oder Rauchen zu reduzieren.

Bei der Bestrahlung nach einer Brustkrebs-Operation müssen manchmal auch Lymphknoten mitbehandelt werden. Das kann jedoch Herz und Lunge belasten, besonders bei linksseitigem Brustkrebs oder wenn bereits Herzprobleme bestehen. Dann wird genau abgewogen, ob diese Bestrahlung sinnvoll ist.

Mit modernen Atemtechniken können Herz und Lunge oft gut geschützt werden. Wenn das nicht möglich ist, wird nach sorgfältiger Abwägung auf bestimmte Bestrahlungsbereiche verzichtet.

Wechseljahressymptome

Hitzewallungen und/oder Schweißausbrüche können mit Medikamenten gelindert werden, aber bei manchen Frauen helfen auch Veränderungen bei der Ernährung und den Aktivitäten.

Lymphödem

Wenn Lymphknoten aus der Achselhöhle entfernt wurden, kann sich im betroffenen Arm ein Lymphödem bilden. Näheres unter Krebs > Lymphödem.

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. Deswegen wird das Symptom auch „Chemobrain” genannt.

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

Brustselbstuntersuchung

Frauen haben nach einer Brustkrebserkrankung ein erhöhtes Risiko für einen Rückfall, weshalb die monatliche Selbstuntersuchung der Brust ein wichtiges Element der Nachsorge bleibt und dabei hilft, Veränderungen früh zu bemerken.

Folgende Warnzeichen sollten ernst genommen und ärztlich abgeklärt werden:

- Knoten in der Brust und/oder Schwellungen in der Achselhöhle
- Veränderung der Brust (Haut, Form, Größe, Lage)
- Einziehungen oder Vorwölbungen der Brust/Brustwarze
- Flüssigkeit aus der Brustwarze

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

- Unerklärlicher Gewichtsverlust

Die Selbstuntersuchung sollten sich Patientinnen von Ihrem Arzt erklären und zeigen lassen. Zusätzlich werden bei Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen Kurse zum Erlernen der Selbstuntersuchung angeboten. Diese sind oft kostenpflichtig, ggf. ist auf Nachfrage eine Erstattung durch die Krankenkasse möglich.

Ausführliche Informationen zur Brusttastuntersuchung bietet der Verein mamazone - Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e. V. unter www.mamazone.de > Brustkrebswissen > Brustkrebs erkennen > Brust-Tastuntersuchung.

Eine verständliche Schritt-für-Schritt-Anleitung sowie ein anschauliches Abtast-Video bietet der Verein das Buusenkollektiv e.V. unter www.dasbuusenkollektiv.de > Früherkennung.

Praxistipps

- Ausführliche Informationen über Nebenwirkungen und Langzeitauswirkungen von Krebsbehandlungen finden Sie beim Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums unter www.krebsinformationsdienst.de > Krebsmedizin > Nebenwirkungen, Spätfolgen (A-Z).
- Ein Nachsorgepass hilft, alle Nachsorgetermine und wichtigen medizinischen Daten übersichtlich festzuhalten. Das erleichtert auch Ärzten und Therapeuten die Behandlung. Die Deutsche Krebshilfe bietet einen Nachsorgepass sowie die Broschüre „Brustkrebs" mit ausführlichen Informationen zur Erkrankung und Nachsorge als kostenlosen Download unter www.krebshilfe.de > Informieren > Über Krebs > Infomaterial bestellen.
- Es gibt Gesundheits-Apps und Webanwendungen, die Brustkrebs-Patientinnen unterstützen und von der Krankenkasse bezahlt werden, Näheres unter Digitale Gesundheitsanwendungen und beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) unter https://diga.bfarm.de > Suchbegriff Krebs.

Verwandte Links

Ratgeber Brustkrebs

Brustkrebs

Brustkrebs > Behandlung

Brustkrebs > Lymphödem

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg