

Das Gesundheits Magazin *Brustkrebs*

3/2024



Weniger ist besser

Wer auf Alkohol verzichtet oder die Menge zumindest reduziert, verringert damit das Risiko, erstmalig oder erneut an Brustkrebs zu erkranken. Lesen Sie hier, mit welchen Tipps Sie Ihr Trinkverhalten verändern können.

Ihre AOK Bayern.



Scan mich!

Neu: Der Online-Coach Bluthochdruck der AOK

Was passiert bei Bluthochdruck, wie lässt er sich senken und wie messe ich meinen Blutdruck richtig? Unser kostenfreier Online-Coach unterstützt Sie, Ihre Erkrankung besser zu verstehen, und hilft mit Tipps zu Stressabbau, ausgewogener Ernährung und mehr Bewegung. Videos, interaktive Übungen und Trainingspläne motivieren Sie, aktiver und gesünder zu leben. Zudem können Sie in einem Blutdrucktagebuch Ihre Werte erfassen und diese beim nächsten Arzttermin besprechen. Zum Coach: → aok.de/online-coach-bluthochdruck



Risikofaktor Alkohol

Viele Menschen entspannen sich mit einem Glas Bier oder Wein. Um das Risiko für Krebs oder dessen Wiederauftreten zu senken, ist es besser, auf Alkohol zu verzichten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie das schaffen können.

Der Sinnspruch „Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren“ klingt harmlos. Er verschleiern, dass Alkohol ein abhängig machendes Gift und eine gesellschaftlich akzeptierte Droge ist. Frauen haben, was den Alkoholkonsum angeht, leider aufgeholt. Haben sie einen höheren Sozial- und Bildungsstand, trinken sie besonders oft zu viel Alkohol. Bei weiblichen Konsumentinnen wirkt er stärker und schneller als bei Männern, weil ihr Körper den Alkohol

langsamer abbaut. Zudem sind die alkoholbedingten gesundheitlichen Schäden bei Frauen noch gravierender als bei Männern.

Alkohol als Krebsauslöser

Das Risiko, erstmalig oder erneut Brustkrebs zu bekommen, steigt mit der Menge des getrunkenen Alkohols. Denn Alkohol und sein Abbauprodukt Acetaldehyd sind krebserregend. Alkohol lässt zudem den Östrogenspiegel ansteigen, was die Brustkrebsgefahr erhöht. In Deutschland gelten beinahe acht Prozent der Brustkrebserkrankungen als alkoholbedingt. Das heißt, es betrifft rund acht von 100 Frauen mit Brustkrebs.

Wer überlegt, auf Getränke mit „hoher Drehzahl“ zu verzichten, profitiert davon in vielerlei Hinsicht: Bei Patientinnen mit Brustkrebs wirkt sich der Alkoholverzicht günstig auf den Krankheitsverlauf aus, da Alkohol die Wirksamkeit einer Strahlen- oder Chemotherapie herabsetzen kann. Zudem verringert sich die Gefahr eines Rückfalls und die Therapie ist oft besser zu bewältigen.

Neue Gewohnheiten – zum Beispiel mit anderen aktiv unterwegs zu sein – helfen, keinen Alkohol zu trinken und schöne Momente zu erleben.

Tabak und Alkohol – ein gefährliches Duo

Viele Menschen, die trinken, rauchen auch gern. Diese Kombination ist besonders schädlich, denn der Alkohol fördert die Durchblutung der Schleimhäute und erleichtert so die Aufnahme krebserregender Stoffe aus dem Tabakrauch. Das Krebsrisiko erhöht sich dadurch noch mehr.

Wo stehe ich?

Wollen Sie Ihren Alkoholkonsum reduzieren oder ganz aufgeben? Dann können Sie sich zum Beispiel mithilfe eines Trinktagebuchs einen Überblick über Ihre Trinkgewohnheiten verschaffen (siehe Webtipp). Was viele nicht wissen: Der Übergang zwischen kontrolliertem Konsum und einer Sucht ist oft schleichend. Viele Betroffene wollen lange nicht wahrhaben, dass sie ein ernsthaftes Problem haben. Der Selbsttest auf der Webseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hilft dabei, sich über das persönliche Trinkverhalten klar zu werden (siehe Webtipp).

WEBTIPPS

Mehr über das Thema Alkoholsucht:

→ [aok.de/magazin](https://www.aok.de/magazin)

> **Suche: Alkoholsucht erkennen**

Drei leckere alkoholfreie

Cocktail-Rezepte:

→ [aok.de/magazin](https://www.aok.de/magazin)

> **Suche: 3 tolle Mocktail-Rezepte**

Die Webseite der BZgA bietet unter anderem weiterführende Infos und Tipps zum Alkoholverzicht, einen Selbsttest sowie ein Trinktagebuch:

→ [kenn-dein-limit.de](https://www.kenn-dein-limit.de)



Die Grenzen wahren

Wer sich vornimmt, weniger zu trinken, kann mithilfe dieser Anregungen sein Ziel leichter verfolgen:

- **Gewohnheiten ändern:** Bevor Sie Alkohol bestellen oder eine Flasche öffnen, fragen Sie sich, ob Sie dies vor allem aus Gewohnheit tun. Wenn ja, entscheiden Sie sich bewusst dagegen. Steigen Sie, wenn Sie nicht komplett verzichten möchten, etwa auf alkoholfreies Bier um, das nur sehr geringe Mengen an Restalkohol enthält.
- **Situationen vermeiden, in denen (viel) Alkohol getrunken wird:** Teilen Sie Ihrem Freundeskreis mit, dass Sie gerade eine alkoholfreie Phase planen, und schlagen Sie Unternehmungen vor, bei denen das gemeinsame Trinken nicht im Mittelpunkt steht. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Museumsbesuch oder einem Spaziergang im Park?
- **„Nein“ sagen lernen:** Trauen Sie sich, alkoholische Getränke freundlich, aber bestimmt abzulehnen. Ihr Umfeld wird es sicher verstehen, wenn Sie Ihrer Gesundheit zuliebe darauf verzichten.
- **Kontakt zu Menschen suchen, die nicht oder wenig trinken:** Verbringen Sie mehr Zeit mit Freundinnen, Freunden und Angehörigen, die keinen oder nur wenig Alkohol trinken. Das kann helfen, nicht in Versuchung zu geraten.
- **Alkoholfreies Zuhause:** Wer Alkohol im Haus hat, ist eher dazu geneigt, ihn zu trinken – daher die kritischen Flaschen entsorgen oder zumindest wegräumen und alkoholfreie Alternativen bevorraten. Noch besser: erst gar keinen Alkohol kaufen.

Sich etwas Gutes tun



Eine Brustkrebserkrankung bringt viele Sorgen mit sich. Doch wer liebevoll und achtsam mit sich umgeht, hat oft weniger Stress und Ängste.

Selbstfürsorge kann helfen, eine Erkrankung und eventuelle Veränderungen am Körper, etwa nach einer Brustkrebsoperation, besser zu akzeptieren. Sie stärkt außerdem das Selbstwertgefühl. Die gute Nachricht: Sie können Selbstfürsorge lernen. Hier ein paar einfache Übungen.

Die innere Kritikerin neu programmieren

Vergleichen Sie sich möglichst nicht mit anderen und machen Sie sich keine Vorwürfe. Kommen in Ihnen häufiger negative Gedanken wie „Ich bin schuld an meiner Krankheit“, „Ohne Haare gefalle ich mir nicht“ oder „Ich werde nie mehr arbeiten können“ auf? Dann sagen Sie laut „Stopp“. Richten Sie Ihren Fokus auf die Dinge, die Sie gerade sehen, hören, fühlen, riechen oder schmecken.

Positiv denken

Sie haben es in der Hand, ob Sie das Glas als halb voll oder als halb leer sehen. Schauen Sie bewusst nach Dingen, die Ihnen Freude machen und Energie schenken. Erinnern Sie sich an schöne Momente. Und versuchen Sie,

WEBTIPPS

Weitere Tipps für mehr Selbstfürsorge:

→ aok.de/magazin

> **Suche: Warum Selbstliebe uns glücklich machen kann**

Der Familiencoach Krebs der AOK kann Sie dabei unterstützen, Ihre Erkrankung zu bewältigen:

→ aok.de/familiencoach-krebs

mit sich umzugehen wie mit Ihren Freundinnen und Freunden: verständnisvoll, fürsorglich und unterstützend.

Sich auch mal loben

Während einer Krebstherapie haben viele Frauen das Gefühl, nichts mehr zu schaffen, und sind deswegen unzufrieden. Aber vielleicht hatten Sie die Kraft, mit einer Freundin zu sprechen oder eine Runde spazieren zu gehen? Loben Sie sich dafür. Es ist normal, dass vieles unter einer Krebserkrankung mehr Energie kostet. Helfen kann es auch, abends aufzuschreiben, was am Tag alles gut geklappt hat.

Zeit mit sich selbst

Nehmen Sie Ihre Wünsche und Bedürfnisse ernst. Was brauchen Sie, um sich wohler zu fühlen? Tun Sie das, was Ihnen guttut. Genießen Sie beispielsweise Ihren Lieblingstee, gönnen Sie sich ein neues Kleidungsstück oder gehen Sie lecker essen.

Unterstützung finden

Merken Sie, dass die Belastung durch die Krebserkrankung häufig auf Ihre Stimmung drückt, kann es sinnvoll sein, sich professionelle Hilfe zu suchen – zum Beispiel bei einer psychoonkologischen Beratungsstelle. Informationen dazu erhalten Sie über Ihre regionale Krebsberatungsstelle sowie über Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin Brustkrebs**

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, aok.de/bayern; **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktion:** Katja Winckler (verantwortlich), Pauline Zäh; **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern; **Druck:** ADV Schoder GmbH; **Papier:** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“; Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Brustkrebs.

Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

**AOK-
Curaplan**