

Wie Frauen nach einer Brustkrebsbehandlung ihre  
Lebensqualität verbessern können

## **Frauen brauchen genaue Informationen über die Möglichkeiten, Nebenwirkungen von Brustkrebsbehandlungen zu mindern / Frühes Handeln ist wichtig, um dauerhafte Probleme wie ein Lymphödem zu vermeiden**

**Köln, den 6. November 2008.** Möglichst schonende Behandlungen bevorzugen, aktiv bleiben und die Warnzeichen für ein Lymphödem kennen: Laut dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) können Frauen mit Brustkrebs auf diese Weise einem Lymphödem vorbeugen. Wie sie sich vor dieser häufigen und belastenden unerwünschten Wirkung der Krebstherapie schützen können oder besser damit zurechtkommen, erfahren Frauen auf der IQWiG-Website [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/nl.556.56.de.html>) . Das Institut hat auch eine Online-Umfrage für Frauen mit fortgeschrittenem Brustkrebs und ihre Angehörigen veröffentlicht, um mehr über ihre Informationsbedürfnisse zu erfahren.

### **Das Lymphsystem schützen**

Die Brustkrebstherapie ist heute wirksamer als früher: Über 80 Prozent der Betroffenen in Deutschland überleben die Erkrankung. Da die Überlebensrate steigt, wird die Lebensqualität umso wichtiger, so das IQWiG. Nach einer Brustkrebsbehandlung entwickelt sich nicht selten ein Lymphödem. Es kann entstehen, wenn das Lymphsystem geschädigt wird. Wenn das Lymphsystem die Flüssigkeit im Brust- und Armgewebe nicht mehr richtig abtransportieren kann, staut sie sich und der Arm schwillt an. Er lässt sich nicht mehr so gut bewegen und schmerzt. Ein Lymphödem kann chronisch werden und ist dann nur noch schwer zu behandeln.

Das Risiko für ein Lymphödem ist umso höher, je aggressiver die Brustkrebsbehandlung ist. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler schätzen, dass etwa 400.000 Frauen allein in Deutschland aufgrund einer Krebstherapie ein Lymphödem entwickelt haben. "Selbst wenn weniger aggressive Verfahren eingesetzt werden, entwickeln 10 bis 20 Prozent der Frauen ein Lymphödem", so der Leiter des IQWiG, Professor Dr. med. Peter Sawicki. "Wir Ärztinnen und Ärzte unterschätzen immer noch, welchen Einfluss unerwünschte Behandlungswirkungen wie ein Lymphödem auf die Lebensqualität der Patientinnen haben. Der erste Schritt zur Vorbeugung wäre es, eine Therapie zu wählen, die die Schädigung des Lymphsystems in Grenzen hält."

## **Bessere Lebensqualität nach überstandener Brustkrebs**

Der zweite Schritt auf dem Weg zu einer besseren Lebensqualität ist, aktiv zu bleiben. Über viele Jahre hinweg ist den Frauen nach einer Brustkrebsoperation geraten worden, ihren Arm nicht zu belasten und mit körperlichen Aktivitäten vorsichtig zu sein. Professor Sawicki: "Die althergebrachten und pauschalen Warnungen, Frauen müssten ihren Arm schonen, um kein Lymphödem zu entwickeln, haben keine stabile wissenschaftliche Grundlage. Tatsächlich haben Studien mit Frauen, die nach einer Brustkrebsbehandlung körperlich aktiv waren, gezeigt, dass dies ihre Lebensqualität steigern kann, ohne das Risiko für ein Lymphödem zu erhöhen."

Allerdings ist es wichtig, dass Frauen lernen, wie sie ein beginnendes Lymphödem erkennen und wie sie möglichst früh etwas dagegen unternehmen können. "Ein Gefühl von Schwere und Wärme sowie eine Schwellung des Arms - wenn Frauen in den ersten Jahren nach ihrer Brustkrebstherapie solche Anzeichen bemerken, müssen sie rasch handeln", sagt Professor Sawicki. "Im frühen Stadium ist ein Lymphödem einfacher zu therapieren."

Nach bisherigem Wissen hilft bei einem Lymphödem eine Druckbehandlung (Kompressionstherapie) mit Bandagen oder speziellen (Arm-)Strümpfen. Eine spezielle Massagetechnik, die Lymphdrainage, und physiotherapeutische Übungen könnten ebenfalls unterstützend wirken; dies ist jedoch nicht so gut untersucht. Über Lymphödeme und ihre Behandlung können sich Interessierte auf der IQWiG-Website [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/nl.556.56.de.html>) informieren.

### **Informationsbedürfnisse bei fortgeschrittenem Brustkrebs: Neue Umfrage**

Zur Weiterentwicklung eines Informationspakets hat das Institut heute eine Online-Umfrage veröffentlicht. Professor Sawicki: "Wir möchten gern wissen, welche Informationsbedürfnisse Betroffene mit fortgeschrittenem Brustkrebs und ihre Angehörigen haben. So können wir prüfen und darüber berichten, welche Fragen die Wissenschaft beantworten kann."

Die IQWiG-Website [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/nl.556.56.de.html>)

) informiert die Bevölkerung allgemeinverständlich und aktuell über medizinische Entwicklungen und Forschungsergebnisse zu wichtigen gesundheitlichen Fragen. Wer über die neuesten Veröffentlichungen der unabhängigen Gesundheits-Website auf dem Laufenden sein möchte, kann den Gesundheitsinformation.de-Newsletter (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.29.69.html>) abonnieren.

Kontakt: [information@iqwig.de](mailto:information@iqwig.de) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/mailto:information@iqwig.de>)

Weiterführende Informationen - Lymphödem:  
<http://www.gesundheitsinformation.de/nl.556.56.de.html>  
(URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/nl.556.56.de.html> )

Weiterführende Informationen - Umfrage zu fortgeschrittenem Brustkrebs:  
<http://www.gesundheitsinformation.de/nl.445.de.html>  
(URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/nl.445.de.html> )

## **Quelle zur Angabe der Häufigkeit von Lymphödemen in Deutschland:**

Seifart U, Albert U-S, Helm M-E, Hübner J et al. Lymphödem bei Mammakarzinom - Konsensus zur Sektoren übergreifenden Diagnostik und Therapie des postoperativen Lymphödems bei Patientinnen mit primärem Mammakarzinom. *Rehabilitation (Stuttg)* 2007; 46: 340-348. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18188805?dopt=Abstract>) in englischer Sprache]

## Glossar

### Therapie

Als Therapie (von „therapeia“, griechisch: Pflege, Heilung) wird in der Medizin die Behandlung von Krankheiten, einzelnen Beschwerden oder Verletzungen bezeichnet. Genauer sind damit die einzelnen Maßnahmen zur Behandlung einer Erkrankung gemeint. Diese Maßnahmen umfassen beispielsweise eine Änderung der Ernährungsweise, die Einnahme von Medikamenten, Operationen oder Krankengymnastik. Das Ziel einer Therapie ist Heilung oder zumindest eine Verbesserung der Beschwerden.

### Lymphödem

Bei einem Lymphödem (von „lymph“, lateinisch: klares Wasser und „ödem“, griechisch: Schwellung) schwillt meist ein Arm oder ein Bein an, weil sich Lymphflüssigkeit darin staut. Es können aber auch eine Brust oder ein anderes Körperteil betroffen sein. Die Lymphe ist eine klare Flüssigkeit, die durch den ganzen Körper fließt und unter anderem eine Rolle im Abwehrsystem spielt. Ein Lymphödem entsteht, wenn der Fluss der Lymphe durch Schädigung von Lymphgefäßen oder Lymphknoten gestört ist und sich Lymphflüssigkeit im Gewebe sammelt.

### Lymphdrainage

Die Lymphdrainage (von „drainage“, französisch: Entwässerung) ist eine spezielle, sanfte Massagetechnik, die dabei hilft, angestautes Gewebewasser über Lymphgefäße abzutransportieren. Diese Behandlung wird beispielsweise angewandt, wenn bei der Operation eines Brusttumors auch benachbarte Lymphknoten entfernt wurden.

## Quellen

## Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

## Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de).

## Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.