



KURZE
ZUSAMMENFASSUNG
VOM

PINK!

Aktiv gegen Brustkrebs

Online Kongress

am 18.11.22

für Frauen mit und ohne Brustkrebs



Brustkrebs

6 Tipps, die nützlich sind und in Studien nachgewiesen wurden

1

GEWICHT

Kein Über- und kein Untergewicht. BMI zwischen 18 und 30 ist o.k.



2

INTERVALL FASTEN

Nächtlicher Nahrungsverzicht von mindestens 13 Stunden



3

KEIN ALKOHOL

Am Besten auf Alkohol verzichten oder nur mäßig genießen, d.h. nicht mehr als 6 g Alkohol pro Tag (0,1 l Weißwein oder 250 ml Bier)



4

FETTREDUZIERTE DIÄT

Kalorienzufuhr beim Gesamt-Fett um mindestens 15% reduzieren



5

NICHT RAUCHEN

Studien zeigen einen deutlichen Zusammenhang zwischen Rauchen und der Häufigkeit von Brustkrebs bei Frauen



6

MODERATE BEWEGUNG

Empfehlung: 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche ODER 75 Minuten anstrengende Bewegung pro Woche. Besonders gut in der Natur.



Was ist sinnvoll in der Nachsorge

...und was nicht

SINNVOLL

Bildgebende Nachsorge, wie
Mammographie/Ultraschall

Klinische Untersuchung

Selbstuntersuchung

Gynäkologische Vorsorge

Knochendichtemessung bei
Beginn endokriner Therapie
und in regelmäßigen
Abständen

Bei endokriner Therapie:
Leberwerte

Nach Chemotherapie mit
Antrazyklinen oder
Trastuzumab: EKG und
Herzecho, und zwar 6, 12 und
24 Monate nach
Therapieende, dann jährlich
(bis Jahr 5), dann alle 5 Jahre

NICHT SINNVOLL

Tumormarkerkontrolle

Leberultraschall

Knochenszintigraphie

CT-Untersuchungen

Suche nach zirkulierenden
Tumorzellen

CYP2D6-Test (bei Tamoxifen
Einnahme)

Was hilft bei

Fatigue, Schlafstörung und Schmerz

Was	Fatigue	Schlafstörung	Schmerz
Körperliche Aktivität	Soll		
Tai Chi/Qigong	Sollte	Sollte	
Yoga	Sollte	Kann	
MBSR (Achtsamkeit)	Kann	Kann	
Akupressur	Kann	Kann	Kann
Akupunktur	Kann	Kann	Sollte
Ginseng	Kann		

Was hilft bei was

AKUPUNKTUR

Schmerz
Fatigue
Schlaf
Übelkeit & Erbrechen
Hitzewallungen
Ängstlichkeit
Depressivität
Kognitive Beeinträchtigung
Lebensqualität



YOGA

Fatigue
Schlaf
Ängstlichkeit
Depressivität
Kognitive Beeinträchtigung
Lebensqualität



AKUPRESSUR

Schmerz
Fatigue
Übelkeit & Erbrechen



TAI CHI/QIGONG

Fatigue
Schlaf
Depressivität
Lebensqualität



Polyneuropathie

NACH TAXANHALTIGER CHEMOTHERAPIE

Meist in den Füßen Taubheit,
Kribbeln, Brennen

bei ca. 2/3 gehen Symptome
spontan zurück

bei 20% jedoch langfristig.
Wenn länger als 1 Jahr, dann
ist eine Chronifizierung
wahrscheinlich. Aber auch
hier Besserung möglich.
(Dänische Studie 2020)

THERAPIE

Sportprogramm mit Balance
& Koordination

Sensomotorisches Training,
wie Vibration, Feinmotorik



Lymphödem

KOMPLEXE ENTSTAUUNGS- THERAPIE (KPE)

Nur bei einem vorhandenen
Lymphödem sollte eine KPE
gemacht werden - nicht
prophylaktisch.

Auch:

- Hautpflege
- manuelle Lymphdrainage
- Bewegungstherapie
- Kompressionsbehandlung

PROPHYLAXE & THERAPIE

Physio- und Sporttherapie

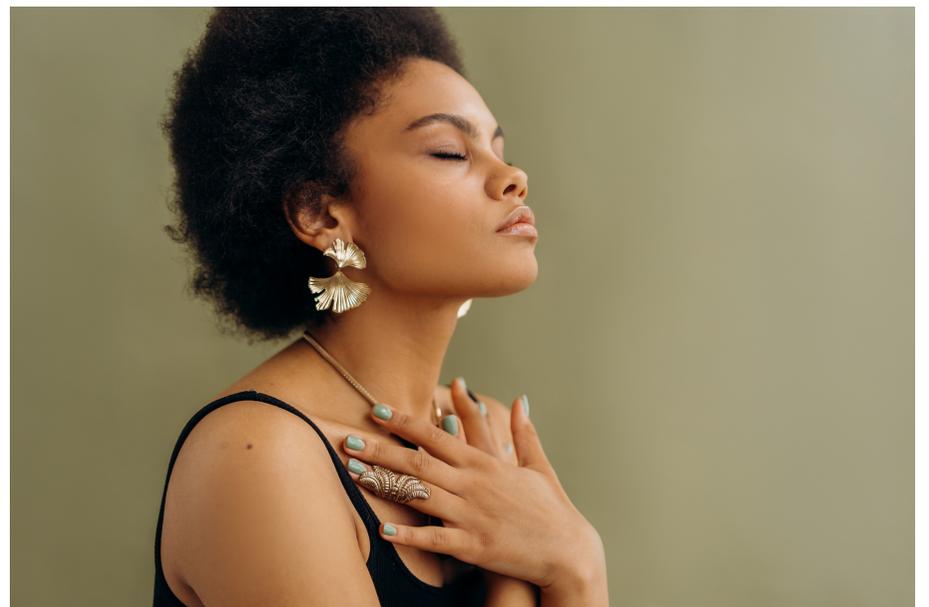
moderates Muskeltraining
mit Gewichten



Achtsamkeit

FRAUEN, DIE SICH WÄHREND DER BRUSTKREBSBEHANDLUNG IN ACHTSAMKEIT SCHULEN

- sind weniger ängstlich
- sind weniger niedergeschlagen/
depressiv
- schlafen besser
- fühlen sich weniger erschöpft
(Fatigue)





GENUSS

Essen ist mehr als nur
Nährstoffzufuhr
= Lebensfreude

Gesundes
Körpergewicht

Optimale Dauer-
ernährung
vollwertig
pflanzenbasiert
nährstoffdicht
abwechslungsreich

Vorsicht vor sogenannten
"Krebsdiäten"

Gesunde Ernährung

IM RAHMEN DER
REZIDIVPRÄVENTION

Optimale Versorgung mit
Mikronährstoffen
Vitamin D, Selen

Alkohol vermeiden

Hohe Fettqualität
Omega3, Algenöl
- nicht Fettreduktion



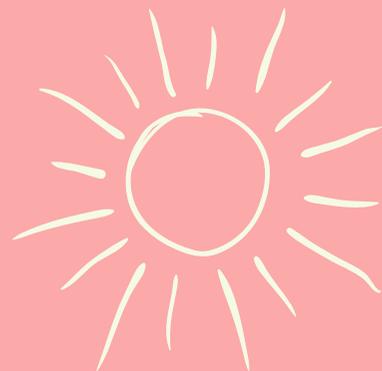
enjoy



Vitamin D

EINE OPTIMALE VERSORGUNG
VERBESSERT IHRE PROGNOSE

25 (OH) D Serumkonzentration	nmol/l	ng/ml
mangelhaft	0 - 30	0 - 12
suboptimal	30 - 50	12 - 20
ausreichend (-)	50 - 75	20 - 30
ausreichend (+)	75 - 125	30 - 50
mögliche Überversorgung	125 - 375	50 - 150
toxisch	ab 375	ab 150





Danke fürs Lesen

ICH HOFFE, DU KONNTEST
ETWAS FÜR DICH MITNEHMEN

WENN ICH DIR HELFEN ODER
DICH BEGLEITEN KANN, DANN
MELDE DICH GERNE BEI MIR



diananeumann.de