

Onkologie



Hormonbehandlung mit einem Aromatasehemmer bei Brustkrebs

Die wichtigsten Informationen
für Sie zusammengefasst

SANDOZ A Novartis
Division

WARUM EINE HORMONTHERAPIE?

Ihr Arzt hat Ihnen eine Hormonbehandlung mit einem Aromatasehemmer verordnet.

Sie erhalten diese Therapie, weil der bei Ihnen festgestellte Brustkrebs hormonabhängig ist. Das bedeutet, **der Tumor wird durch die weiblichen Geschlechtshormone zum Wachsen angeregt**. Dies ist auch nach der Menopause der Fall. Obwohl die Eierstöcke nach der letzten Monatsblutung das Geschlechtshormon Östrogen nicht mehr produzieren, wird es durch andere Gewebe gebildet, die weiter aktiv sind. Dies passiert vor allem **im Fettgewebe mithilfe des Enzyms Aromatase**.

Die Menge ist zwar gering, dennoch kann sie hormonempfindliche Tumorzellen zum Wachsen bringen.



Aromatasehemmer senken die von Ihrem Körper produzierte Menge an Östrogen, indem sie die Aromatase hemmen. **Die Bildung von Östrogen wird weitgehend unterbunden** und die Menge an Östrogen im Körper auf einen sehr tiefen Wert gesenkt. **Das vermindert den Wachstumsreiz auf die hormonabhängigen Brustkrebszellen.**

WELCHE BESCHWERDEN KÖNNTEN AUFTRETEN?

Aufgrund der Verminderung der im Körper zirkulierenden weiblichen Geschlechtshormone, den Östrogenen, können bestimmte Nebenwirkungen unter der Behandlung mit Aromatasehemmern auftreten.

Am häufigsten berichten Patientinnen von **Hitzewallungen**.

Durch die Senkung des Östrogenwertes im Körper kann es zu Beschwerden bei denjenigen Körperteilen kommen, die Östrogen benötigen. Dies sind unter anderem die **Knochen und Gelenke**, was Schmerzen verursachen kann.

Die Knochendichte kann abnehmen (Osteoporose), was zu einem erhöhten Frakturrisiko führen kann.

Bei manchen Frauen führt der Östrogenmangel zu vaginaler Trockenheit.



Falls Sie Beschwerden haben, halten Sie diese nicht einfach aus, sondern nehmen Sie **Kontakt mit Ihrem Arzt** bzw. Ihrer Ärztin auf und sprechen Sie darüber.

Er bzw. sie wird Sie beraten, wie Sie **am besten Abhilfe schaffen können**. Daneben gibt es auch einige Möglichkeiten, die Sie selber umsetzen können, um besser damit umzugehen.

WAS KANN ICH GEGEN HITZEWALLUNGEN MACHEN?

Hitzewallungen sind eine der am häufigsten auftretenden Begleiterscheinungen einer Hormonbehandlung.

Hervorgerufen werden sie durch die Veränderung des Hormonhaushalts, den Östrogenmangel, der einerseits durch die Menopause, aber auch durch das Medikament verursacht wird. Daneben kann Ihr Lebensstil einen Einfluss auf die Hitzewallungen haben, weshalb Ihnen diese Tipps möglicherweise helfen:

Kommen Sie den Verursachern Ihrer Hitzewallungen auf den Grund, indem Sie sich zum Beispiel aufschreiben, was Sie im Zeitraum davor gegessen, getrunken und getan haben. Schon bald können Sie vielleicht entdecken, was ein Auslöser sein kann und ihn vermeiden.



Hier einige Beispiele:

- **Getränke:**
zu heisse oder koffeinhaltige Getränke
- **Nahrungsmittel:**
zu scharfe oder zu warme Gerichte
- **Genussmittel wie Alkohol oder Tabak**

Ein häufiger Auslöser ist **Stress**. Gönnen Sie sich etwas Ruhe oder Ablenkung, lesen Sie in Ruhe oder schauen Sie einen Film, vielleicht gefällt Ihnen auch Yoga?

Sportliche Betätigung kann helfen, Stress abzubauen. Das muss nicht gleich ein Marathon sein, ein Spaziergang oder Nordic Walking tun es auch.

Als praktisch zum Stressabbau hat sich auch der kleine **Anti-Stress-Ball** erwiesen. Sie können Ruhe finden, während Sie den Ball in der Hand kneten, rollen oder mit ihm spielen.

WAS KANN ICH BEI GELENKSCHMERZEN TUN?

Einige Frauen haben während der Therapie mehr oder weniger starke Gelenkschmerzen.

Häufig treten diese morgens auf, die Gelenke fühlen sich steif an. Auch wenn das zunächst paradox klingt: Bewegung hilft gegen die Steifheit und gegen die Schmerzen.

Stellen Sie sich ein kleines Gymnastikprogramm zusammen, kostenlose Anregungen dazu finden Sie z. B. im Internet. Eventuell kann Ihnen der Arzt eine Physiotherapie verordnen.



Sie können hierzu Hilfsmittel wie einen kleinen **Knetball für die Hand nutzen**. Durch das Kneten, Drücken und Rollen des Balls in der Hand können Sie Verkrampfungen entgegenwirken.

Auch Wärme kann helfen, z. B. ein Wärmekissen (erhalten Sie in der Apotheke) oder eine entspannende warme Dusche.

WIE KANN ICH OSTEOPOROSE VORBEUGEN?

Bedingt durch die Menopause und eventuell auch den zusätzlichen Östrogenentzug durch Ihre Behandlung, können Sie ein erhöhtes Risiko für Osteoporose (Knochendichteverlust) haben.

Der Arzt bzw. die Ärztin sollte die Knochendichte deshalb regelmässig kontrollieren, um festzustellen, ob eventuell eine Prophylaxe oder eine Behandlung einer Osteoporose angezeigt ist.



Ernähren Sie sich ausgewogen und achten Sie auf eine ausreichende Kalzium- und Vitamin D-Zufuhr.

Vermeiden Sie **Tabak und übermässigen Alkoholkonsum.**

Auch **Bewegung** ist wichtig, um Osteoporose vorzubeugen. Bewegen Sie sich darum regelmässig.

WAS KANN ICH BEI TROCKENER SCHEIDE UNTERNEHMEN?

Der Östrogenmangel kann bei manchen Frauen neben der gewollten Wirkung auch zu einer trockenen Scheide führen.

Typische Symptome sind Jucken und Brennen in der Scheide und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.



Linderung bringen Befeuchtungs-Vaginalgele, die Sie in der Apotheke oder Drogerie erhalten.





- Die in der Broschüre aufgeführten Tipps sind nicht abschliessend.
- Dieses Material dient ausschliesslich der Dokumentation und Information und ersetzt nicht die Packungsbeilage.
- Bitte halten Sie sich an die Anweisungen Ihres Arztes und lesen Sie die Packungsbeilage.
- Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder die für Sie zuständige medizinische Fachperson.

Sandoz Pharmaceuticals AG

Suurstoffi 14

Postfach

6343 Rotkreuz

Tel. 0800 858 885

Fax 0800 858 888

www.sandoz-pharmaceuticals.ch

SANDOZ A Novartis
Division

