

# Brustkrebs: Aktiv gegen den Rückfall

Feb 13, 2025

## Brustkrebs: Rückfallrisiko nicht unterschätzen

Es beginnt mit einem kleinen Knoten in der Brust. Dann kommt alles Schlag auf Schlag: Diagnose Brustkrebs, zum Glück ohne Metastasen, dennoch mit kräftezehrenden Behandlungen – und alles ist wieder gut? Ganz so einfach ist es nicht, denn das Risiko eines Rückfalls bleibt, gerade bei hormonrezeptorpositiven Brustkrebs, der häufigsten Art. Dennoch sollte die Sorge nicht das Leben überschatten. Es gibt Behandlungen, die das Rückfallrisiko senken können.

Nach der Diagnose Brustkrebs schwanken die Gedanken zwischen Verzweiflung und Hoffnung. Ein Gefühlschaos und eine Flut an Informationen begleiten die Behandlung. Die Furcht vor Nebenwirkungen und einem möglichen Rückfall wechselt sich ab mit Vertrauen in das Behandlungsteam und in die Kraft des eigenen Körpers. Damit sind Betroffene nicht allein: Jedes Jahr erhalten über 70.000 Menschen in Deutschland die Diagnose Brustkrebs – 99 Prozent davon sind Frauen.<sup>1</sup> Sie machen einander Mut in Selbsthilfegruppen oder in den sozialen Medien und lehnen sich gegen ihre Krankheit auf. Eine wichtige Botschaft lautet: „Ich kann selbst etwas tun.“

## Aktive Rolle der Brustkrebspatient\*innen

Je informierter und aktiver die Patient\*innen sind, desto besser können sie ihre eigene Situation einschätzen und gezielter individuelle Probleme bei der Behandlung ansprechen. Das mag zu Beginn schwerfallen. Doch nach der Diagnose und dem ersten Schock hilft es vielen Betroffenen, eine aktive Rolle in ihrer Behandlung einzunehmen. Dazu gehört, sich mit begleitenden Aspekten wie dem schwierigen Thema Rückfallrisiko auseinanderzusetzen.

Zwar gilt Brustkrebs – medizinisch Mammakarzinom genannt (lateinisch mamma: Brust) – allgemein als gut behandelbar. Das ist besonders der Fall, wenn er früh erkannt wird und sich nicht über die Lymphknoten der Achseln hinaus ausgebreitet oder in andere Organe gestreut hat.<sup>2</sup> Doch auch wenn die initiale Behandlung erfolgreich war, kann Brustkrebs wiederkehren. Er entsteht aus Krebszellen, die in der Therapie nicht zerstört wurden. Sie können jahrelang unentdeckt im Körper bleiben und dann in derselben Brust erneut Tumoren bilden oder über die Blut- und Lymphbahnen in anderen Organen Metastasen hervorrufen.<sup>3</sup>

Das Risiko und der Zeitpunkt eines möglichen Rückfalls hängen von unterschiedlichen Faktoren ab. Dazu zählen das Alter der Patient\*innen bei der Erstdiagnose, die Art und Größe des Tumors und ob Lymphknoten befallen waren.<sup>4,5</sup>



## Ein Rückfall kann noch nach Jahrzehnten auftreten

Viele Brustkrebspatient\*innen glauben, nach fünf Jahren Nachsorge sei alles ausgestanden. Und tatsächlich ist die Gefahr eines Rückfalls in den ersten Jahren nach der Erstdiagnose besonders hoch.<sup>6</sup> Doch manche Arten von Brustkrebs können selbst nach 20 Jahren wiederkehren, auch wenn der ursprüngliche Tumor früh erkannt und behandelt wurde. Das ist etwa der Fall bei der häufigsten Brustkrebsart, mit der rund 70 Prozent der Brustkrebs-Patient\*innen diagnostiziert werden: dem sogenannten Hormonrezeptor-positiven (HR+) Mammakarzinom.<sup>5</sup>



## Wie sich das Rückfallrisiko senken lässt

Die gute Nachricht: Die Behandlungsmöglichkeiten haben sich in den vergangenen Jahren stetig verbessert. Nach der akuten Behandlung kommen häufig weitere <sup>2/4</sup>Therapien zum Einsatz, um das Rückfallrisiko zu

verringern. In der Regel werden dafür unterschiedliche Ansätze kombiniert, möglich sind beispielsweise Chemotherapie, Strahlentherapie und vor allem Antihormontherapie. Zusätzlich können zielgerichtete Medikamente eingesetzt werden, um das Rückfallrisiko noch weiter zu senken.<sup>7,8,9</sup> Neben der medizinischen Behandlung kann auch das Verhalten der Betroffenen das Rückfallrisiko beeinflussen.

- Nachsorge: Nach der abgeschlossenen Erstbehandlung sollen regelmäßige Untersuchungen helfen, einen möglichen Rückfall früh festzustellen.<sup>10</sup>
- Regelmäßige Bewegung: Schon während der Krebs-Behandlung kann Bewegung helfen, besser mit den Nebenwirkungen zurechtzukommen. Außerdem senkt regelmäßiger Sport nach der erfolgreichen Krebs-Behandlung das Risiko eines Rückfalls.<sup>11</sup>
- Psychische Unterstützung: Selbsthilfegruppen oder eine psychologische Begleitung helfen Betroffenen, nach der Behandlung den Weg in den Alltag zurückzufinden und mit der Sorge vor einem Rückfall besser umzugehen.

Brustkrebspatient\*innen können also auf unterschiedliche Arten aktiv werden, um ihr Rückfallrisiko zu senken. Neben einem gesunden Lebensstil ist eine der entscheidenden Maßnahmen, mit ihrem Behandlungsteam zu sprechen. Auf diese Weise können sie ihr individuelles Rückfallrisiko besser verstehen und gemeinsam eine informierte Entscheidung über die Therapie treffen.

Mehr Informationen zum Rückfallrisiko bei Brustkrebs finden Sie auch [hier](#).

#### Referenzen:

1. Robert Koch-Institut: Zentrum für Krebsregisterdaten.  
[https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Datenbankabfrage/datenbankabfrage\\_st...](https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Datenbankabfrage/datenbankabfrage_st...) (letzter Aufruf am: 18.11.2024)
2. Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin: Brustkrebs – was bedeutet das für mich?  
[https://register.awmf.org/assets/guidelines/032\\_D\\_Krebsgesellschaft/032...](https://register.awmf.org/assets/guidelines/032_D_Krebsgesellschaft/032...) (letzter Aufruf am: 18.11.2024)
3. Gomis RR, Gawrzak S. Tumor cell dormancy. *Mol Oncol.* 2017 Jan;11(1):62-78. doi: 10.1016/j.molonc.2016.09.009. Epub 2016 Oct 7. PMID: 28017284; PMCID: PMC5423221.
4. O'Schaughnessy J. et al.: Risk of Recurrence in Patients With HER2+ Early-Stage Breast Cancer: Literature Analysis of Patient and Disease Characteristics. *Clinical Breast Cancer* 2023, 23(4):350-362. doi: 10.1016/j.clbc.2023.03.007
5. Pan H. et al.: 20-Year Risks of Breast-Cancer Recurrence after Stopping Endocrine Therapy at 5 Years. *N Engl J Med* 2017, 77(19):1836-1846. doi: 10.1056/NEJMoa1701830
6. Salvo E. M. et al.: Risk of recurrence among patients with HR-positive, HER2-negative, early breast cancer receiving adjuvant endocrine therapy: A systematic review and meta-analysis. *Breast.* 2021 Jun;57:5-17. doi: 10.1016/j.breast.2021.02.009.
7. Deutsches Krebsforschungszentrum: Antihormontherapie bei Brustkrebs.  
<https://www.krebsinformationsdienst.de/brustkrebs/hormontherapie> (letzter Aufruf am: 18.11.2024)
8. Deutsche Krebsgesellschaft: Rückfallrisiko bei Brustkrebs im Frühstadium weiter senken.  
<https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/aktuelle-themen/ne...> (letzter Aufruf am: 18.11.2024)
9. Deutsches Krebsforschungszentrum: Strahlentherapie bei Brustkrebs.  
<https://www.krebsinformationsdienst.de/brustkrebs/strahlentherapie> (letzter Aufruf am: 18.11.2024)
10. Deutsches Krebsforschungszentrum: Nachsorge nach Brustkrebs.  
<https://www.krebsinformationsdienst.de/brustkrebs/nachsorge> (letzter Aufruf am: 18.11.2024)
11. Hamer J, Warner E. Lifestyle modifications for patients with breast cancer to improve prognosis and

optimize overall health. CMAJ. 2017 Feb 21;189(7):E268-E274. doi: 10.1503/cmaj.160464.

12. Deutsches Krebsforschungszentrum: Seelische Belastungen bei Krebs.

<https://www.krebsinformationsdienst.de/krebs-und-psyche/seelische-belas...> (letzter Aufruf am: 18.11.2024)

---

**Source URL:** <https://uat2.novartis.de/de-de/geschichten/brustkrebs-aktiv-gegen-den-rueckfall>

### List of links present in page

1. <https://uat2.novartis.de/de-de/de-de/geschichten/brustkrebs-aktiv-gegen-den-rueckfall>
2. <https://uat2.novartis.de/de-de/de-de/stories/wir>
3. <https://www.leben-mit-brustkrebs.de/diagnose-brustkrebs/rueckfallrisiko>
4. [https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Datenbankabfrage/datenbankabfrage\\_stufe1\\_node.html](https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Datenbankabfrage/datenbankabfrage_stufe1_node.html)
5. [https://register.awmf.org/assets/guidelines/032\\_D\\_Krebsgesellschaft/032-045OLki1\\_S3\\_Mammakarzinom\\_2019-05.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/032_D_Krebsgesellschaft/032-045OLki1_S3_Mammakarzinom_2019-05.pdf)
6. <https://www.krebsinformationsdienst.de/brustkrebs/hormontherapie>
7. <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/aktuelle-themen/news/rueckfallrisiko-bei-brustkrebs-im-fruehstadium-weiter-senken.html>
8. <https://www.krebsinformationsdienst.de/brustkrebs/strahlentherapie>
9. <https://www.krebsinformationsdienst.de/brustkrebs/nachsorge>
10. <https://www.krebsinformationsdienst.de/krebs-und-psyche/seelische-belastungen-angst>