

## **Alternative Behandlungsmöglichkeiten der hormonellen Entzugssymptomatik nach einer Brustkrebserkrankung**

Dr.med. Eliane Sarasin Ricklin, Brustzentrum Seefeldstrasse 214, 8008 Zürich  
[e.sarasin@brust-zentrum.ch](mailto:e.sarasin@brust-zentrum.ch)

Durch die verbesserten Therapiemöglichkeiten sowie die Frühdiagnostik mittels Mammographie steigt die Zahl der Brustkrebsüberlebenden erfreulich an. Viele betroffene Frauen leiden jedoch unter dem Entzug der weiblichen Geschlechtshormone meist aufgrund der notwendigen Antihormontherapie (Tamoxifen, Zoladex, Aromatasehemmer).

Die häufigsten Symptome sind Wallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen sowie die vaginal Trockenheit mit häufigen Entzündungen und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.

Auch wenn diese Beschwerden bezüglich Intensität von den Frauen sehr individuell erlebt werden, können sie die Lebensqualität massiv beeinträchtigen.

Die Behandlung dieser sogenannten „Entzugssymptomatik“ auf **nicht**hormoneller Basis ist vielfältig und leider nicht immer erfolgreich. Primär empfiehlt sich ein stufenweises Vorgehen zu wählen:

Die Anpassung des Lebensstil an die veränderte hormonelle Situation steht dabei im Vordergrund (Kleidung im Zwiebellook, Normalgewicht, Vermeidung von Auslösern von Wallungen: Alkohol und scharfe Gewürze). Regelmässige körperliche Aktivität kann das Auftreten von Wallungen nachgewiesenermassen reduzieren. Gleichzeitig hilft der Sport ein normales Körpergewicht einzuhalten und wirkt der Osteoporose, einer Spätfolge des Hormonentzugs, entgegen. Besonders empfehlenswert können Yoga oder das Erlernen anderer Entspannungstechniken wie Meditation, Tai chi etc. sein. Die Komplementärmedizin kann durchaus in professionellen und erfahrenen Händen einen Platz in der Behandlung der Menopausesyndromatik haben. Es gibt Daten, dass Akupunktur erfolgreich gegen Wallungen eingesetzt werden kann.

Von medikamentöser Seite bieten sich folgende Substanzen an:

**Traubensilberkerze** (Cimifemin, Climavita)

Hilft in 70% gegen Wallungen. Die Wirkung ist dosisabhängig (Climavita forte, Cimifemin uno).

**Johanniskraut** (Rebalance, Deprivita, Jarsin...)

Hilft bei Stimmungsschwankungen, kann auch mit Traubensilberkerze kombiniert werden.

Achtung bei Kombination mit anderen Medikamenten, immer mit behandelndem Arzt absprechen!

Kann evtl. Nebenwirkungen von Tamoxifen verstärken!

**Antidepressiva** (Efexor, Deroxat, Citalopram)

Gute Wirkung bei Wallungen und auch Stimmungsschwankungen.

Sollten nicht mit Tamoxifen kombiniert werden, da sie den Effekt von Tamoxifen mindern können!!! (Ausnahme Efexor)

Können teilweise sexuelle Lust (Libido) reduzieren!

**Gabapentin** (Antiepileptikum)

Gute Wirkung bei Wallungen. Allerdings sind Nebenwirkungen wie Benommenheit und Schwindel nicht selten.

Ein häufiges Problem der Antihormontherapie, insbesondere der Aromatasehemmer sind Muskelschmerzen und –krämpfe. Fast jede 3. Patientin entwickelt in den ersten 6 Monaten der Behandlung solche Beschwerden und leider führen diese nicht selten zu einem Therapieabbruch.

Auch hier helfen regelmässige Bewegung, evtl. unter physiotherapeutischer Anleitung, und das Einhalten eines Normgewichts. Meistens braucht es jedoch auch Analgetika (Schmerzmedikamente) wie Codafalgan oder Antirheumatika (Achtung: Magen!), welche mit der Zeit wieder ausgeschlichen werden können. Studien zeigen, dass auch eine gute Versorgung mit Vitamin D die Schmerzen lindert. Eine Unterversorgung ist insbesondere im Winter bei uns sehr häufig. Die Bestimmung des Spiegels im Blut und bei Bedarf die Supplementierung mit Tröpfchen oder als Injektion, ist unbedingt sinnvoll!

Sollten trotzdem alle Massnahmen versagen, so kann ein Medikamentenwechsel auf einen anderen Aromatasehemmer oder Tamoxifen eine Lösung sein.

Das Problem der vaginalen Trockenheit kennen fast alle brustkrebsbetroffenen Frauen. Durch den Oestrogenentzug kommt es zu einem veränderten Milieu in der Scheide mit vermehrten Infektionen sowie zum Ausbleiben des Feuchtwerdens beim Geschlechtsverkehr. Häufiger sind auch Blasenentzündungen und unkontrollierter Harnverlust.

Wichtig ist hier die vermehrte Aufmerksamkeit auf den Genitalbereich, insbesondere in Form von regelmässiger Pflege. Tägliche Anwendung von befeuchtenden Cremes und Gel helfen z.B. **Multigyn Actigel, Hydro santa, Gynofit, Calendula, Colpotrophine.**

Unbedingt sollte beim Geschlechtsverkehr ein Gleitmittel (z.B Pjur Med) verwendet werden, damit möglichst keine Schmerzen auftreten. Manchmal geben Frauen auch eine Verminderung der sexuellen Lust und Erregbarkeit an. Wichtig ist, dass diese Problematik in den Nachsorgekontrollen thematisiert wird, damit eine eventuelle Ueberweisung in eine Spezialsprechstunde möglich ist.

Zu den langfristigen Nebenwirkungen der Antihormontherapie gehört die Osteoporose (Knochenschwund). Während nach der (natürlichen) Menopause bei jeder Frau die Knochenmasse abnimmt, so tritt dies unter der Antihormontherapie oft früher und beschleunigt auf. Wichtig ist eine frühzeitige Messung der Knochendichte zur Standaufnahme ( insbesondere bei Vorliegen von weiteren Risikofaktoren) und regelmässige Verlaufskontrollen. Gleichzeitig sollte jede Frau auf eine Eiweiss- und Calciumhaltige Ernährung achten und sich regelmässig bewegen. Wiederum sollte auf eine genügende Versorgung mit Vitamin D geachtet werden.