



Trockene Schleimhäute

Therapieunterstützende Maßnahmen während einer Brustkrebsbehandlung

Für Patient*innen und Wegbegleiter*innen





Inhaltsverzeichnis

- 4 **Vorwort**
- 6 **Trockene Schleimhäute verstehen**
- 8 **Vaginale Trockenheit**
- 12 **Trockene Augen**
- 14 **Mundtrockenheit**
- 16 **Glossar**
- 18 **Notizen**





Liebe Patient*innen, liebe Wegbegleiter*innen,

die Diagnose fortgeschrittener Brustkrebs ist für Betroffene und ihr Umfeld ein großer Schock. Die Behandlungsoptionen haben sich jedoch in den vergangenen Jahren maßgeblich verbessert und genauso auch die Verträglichkeit vieler Medikationen. Nichtsdestotrotz kann es auch bei wirksamen Therapien zu Nebenwirkungen kommen, die Patient*innen unterschiedlich stark empfinden.

Mit dieser Broschüren-Reihe zu „Therapieunterstützende Maßnahmen während einer Brustkrebsbehandlung“ bieten wir Ihnen eine Hilfestellung im Umgang mit möglichen Begleiterscheinungen. Unsere Autorinnen Frau Dr. Paepke und Frau Dr. Würstlein haben mit Unterstützung von Frau Welter Informationen zu verschiedenen praxisorientierten Hilfestellungen zusammengetragen. Mit den in dieser Broschüre enthaltenen Informationen und Tipps möchten wir Ihnen Ihren Alltag mit fortgeschrittenem Brustkrebs erleichtern.*

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

PD Dr. med.
Daniela Paepke

PD Dr. med.
Rachel Würstlein

Biggi Welter & Ihr Gilead Onkologie Team

i Mit diesem Symbol markierte Fachbegriffe finden Sie in unserem Glossar im vorletzten Abschnitt der Broschüre.

* Bitte beachten Sie, dass die in dieser Broschüre aufgeführten Angaben und Hilfestellungen ausschließlich Informationszwecken dienen und keinen Ersatz für Beratungs- oder Behandlungsleistungen oder Empfehlungen durch eine Ärztin bzw. einen Arzt oder eine sonstige Fachkraft des Gesundheitswesens darstellen. Die Informationen dienen keinesfalls der Selbstdiagnose bzw. der Verschreibung und erheben auch keinen Anspruch auf fachliche Vollständigkeit.

Unsere Autorinnen



PD Dr. med. Daniela Paepke

Frau Dr. Paepke ist leitende Oberärztin in der Frauenklinik am Spital Zollikerberg Zürich. Sie ist Expertin in Anthroposophischer Medizin, Naturheilverfahren und Homöopathie sowie Ernährungsmedizin. Mit ihrer Expertise in komplementärmedizinischer Therapie **i** unterstützt sie ihre Patient*innen begleitend zur klassischen Krebstherapie.



PD Dr. med. Rachel Würstlein

Frau Dr. Würstlein ist leitende Oberärztin am Brustzentrum des LMU Klinikum München. Dort behandelt und betreut sie täglich Brustkrebspatient*innen mit klassischen und supportiven Therapien **i**. Mit großem Engagement setzt sich die Gynäkologin für die Verbesserung der Versorgung ihrer Patient*innen ein.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Biggi Welter

Frau Welter erkrankte selbst 2007 an Brustkrebs. Damals hat ihr die Selbsthilfeinitiative mamazone e. V. geholfen. Heute ist sie dort Vorstandsmitglied und leitet außerdem Selbsthilfegruppen und führt Einzelberatungen durch. Für ihr ehrenamtliches Engagement bekam sie 2022 die Auszeichnung „Weißer Engel“ von Bayerns Gesundheitsminister Klaus Holetschek verliehen.





Trockene Schleimhäute verstehen

Im Rahmen der Krebsbehandlung, aber auch durch natürliche Alterungsprozesse, die mit Änderungen des Hormonhaushaltes (natürlicherweise oder medikamentös bedingt) einhergehen, können die Schleimhäute **i** austrocknen. Betroffen sind die Schleimhäute in Mund und Rachen, an Augen und Gelenken sowie im Bereich der Vagina.

Das Austrocknen der Schleimhäute führt dazu, dass diese dünner werden und damit auch anfälliger für Verletzungen. Die Symptome können Juckreiz und Brennen umfassen und gehen mit organabhängigen Schmerzen einher (z. B. Gelenksbeschwerden, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, sowie Brennen in den Augen). Die Symptome sind im besten Fall nur unangenehm, nicht selten aber auch schmerzhaft und schränken die Lebensqualität ein.

Vor allem unter einer anti-hormonellen Therapie **i** mit Aromatasehemmern **i** kommt es zu einem gewollt starken Abfall des Östrogens. Dies kann bei vielen Frauen zu oft heftigen Symptomen führen.¹

Die Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie e. V. (AGO) hat speziell der Thematik „Gynäkologische Probleme bei Mammakarzinompatientinnen“ ein eigenes Kapitel gewidmet, was die Relevanz nochmal betont.²

Um Ihre eigene Lebensqualität und -freude zu verbessern, empfiehlt es sich, dass Sie Beschwerden auch im sexuellen und partnerschaftlichen Bereich mit Ihrer Frauenärztin bzw. Ihrem Frauenarzt, Ihrer Onkologin bzw. Ihrem Onkologen oder Ihrem Pflorgeteam an- und besprechen. Diese Themen müssen Ihnen nicht peinlich sein. Für ihr Behandlungsteam sind sie ganz normal.



Fragebogen zur Einschätzung Ihrer sexuellen Gesundheit²

Eine Einschätzung Ihrer aktuellen Situation ergibt sich z. B. aus dem folgenden Fragebogen, den Sie für sich immer wieder heranziehen und als Grundlage für das Gespräch mit Ihren Ärzt*innen nutzen können.

1. Sind sie zufrieden mit Ihrem Sexuellenleben? Ja/Nein

Wenn „Nein“, dann beantworten Sie bitte die nächsten Fragen.

2. Seit wann/wie lange sind Sie mit Ihrem Sexuellenleben unzufrieden? _____

3. Welche Probleme sehen Sie in Ihrem Sexuellenleben und welche stören Sie am meisten?

(Markieren Sie hier alle zutreffenden Optionen mit einem einfachen Kreuz und die Optionen, die Sie am meisten stören, mit einem Doppelkreuz.)

- a. Problem mit weniger oder gar keinem Interesse bzw. Lust.
- b. Problem mit reduzierter Empfindlichkeit/Sensibilität im Genitalbereich (Gefühl).
- c. Problem mit verringerter vaginaler Lubrikation (Trockenheit der Scheide).
- d. Problem, einen Orgasmus zu erreichen.
- e. Probleme aufgrund von Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.
- f. Andere Probleme oder Sorgen: _____

4. Wollen Sie über diese Probleme mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt reden? Ja/Nein

Angepasst nach den Empfehlungen der AGO Kommission Mamma: Diagnostik und Therapie früher und fortgeschrittener Mammakarzinome, 2024.²





Viele Frauen leiden darunter, aber nur wenige sprechen darüber.

Die Symptome einer vaginalen Trockenheit reichen von Berührungsempfindlichkeit bis zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, der dadurch in seltenen Fällen sogar ganz unmöglich wird.

Das Epithel **i** der Vagina kann einreißen und es kann zu Blutungen kommen. Da die gesunde Scheidenflora **i** verschwindet, können häufiger Infekte auftreten, auch Harnwegsinfekte. Bedingt durch den Hormonmangel kann sich der Scheideneingang zudem verengen und dazu führen, dass das Eindringen des Penis schmerzhaft ist oder ganz unmöglich wird.



Wichtig!

Sie sollten wissen: Sie sind mit dem Problem nicht alleine. Spätestens nach Eintreten der Wechseljahre – ob natürlich oder ausgelöst durch Medikamente – kennen fast alle Frauen diese Problematik.

Auch der **Afterbereich** kann von Trockenheit betroffen sein. Es gibt verschiedene Präparate, z. B. in Form von Zäpfchen oder Salben, die Ihnen in diesem Bereich helfen können. Lassen Sie sich hierzu von Ihren Ärzt*innen oder Apotheker*innen beraten.

Was können Sie tun?

- Sprechen Sie mit Ihrer Gynäkologin bzw. Ihrem Gynäkologen.
- Besprechen Sie Ihre Symptome und Ängste mit Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner, wenn nötig mit Hilfe von Therapeut*innen.
- Fragen Sie Ihre Freund*innen, wie sie damit umgehen.

Sexuelle Stimulation erhöht die Durchblutung der Vagina. Dies führt dazu, dass Zellen am Eingang der Scheide und in der Scheidenwand Flüssigkeit absondern, was innerhalb von Sekunden eine gesteigerte Scheidenfeuchtigkeit nach sich zieht. Klappt die Penetration nicht so leicht, bedeutet das meist, dass man noch nicht ausreichend erregt ist oder die Feuchtigkeit in der Scheide nicht ausreicht. Dann kann z. B. die Ausdehnung des Vorspiels und die Anwendung eines Gleitgels hilfreich sein.

Gleitgel

Der Mangel an Feuchtigkeit beim Geschlechtsverkehr lässt sich mit Gleitgelen ausgleichen. Sie sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.





Ist die Vagina zu verengt (z. B. nach einer Strahlentherapie **i**), sodass das Eindringen eines Penis schmerzhaft oder unmöglich geworden ist, können Sie sie mit Hilfe eines **Vaginaldilators** **i** bzw. eines **Vaginaltrainers** wieder langsam dehnen. Die meisten Dilatatorensätze bestehen aus 5 verschiedenen Größen, sodass die Vagina ganz sanft aufgedehnt werden kann.

Mit Beginn der Wechseljahre, die auch durch eine Chemo- oder Antihormontherapie **i** ausgelöst werden können, braucht die Vagina prinzipiell mehr Pflege und Aufmerksamkeit.



Hormonhaltige vaginale Zäpfchen: Ein Östrogenmangel als Grund für die vaginale Atrophie **i** (wahrnehmbarer Gewebeschwund) lässt sich mit lokalen Östrogenpräparaten ausgleichen. Sie sind auf Rezept in der Apotheke als Zäpfchen erhältlich. Dabei ist eine geringe Dosierung von 0,03 mg Estriol **i** schon ausreichend:

- Estriol Ovula
0,03 mg 1–2-mal wöchentlich.
Auch als Kur anwendbar:
4 Wochen lang 1-mal täglich
1 Zäpfchen, dann 8 Wochen lang
3-mal pro Woche 1 Zäpfchen.

Diese Maßnahme ist leider immer noch nicht weitläufig bekannt, ist jedoch in den AGO-Empfehlungen verankert.²

Es gibt natürlich auch für andere typische menopausale Beschwerden wie Schlafstörungen, Hautveränderungen, Gelenkveränderungen und Osteoporose **i** aktuelle Empfehlungen sowie Informationen bzgl. nicht effektiver oder sogar kontraindizierter **i** Maßnahmen. Auf diese gehen wir in dieser Broschüre nicht ein, ihr Behandlungsteam hilft Ihnen aber gerne mit weiteren Informationen. Beachten Sie außerdem bei allen Einnahmen von Nahrungsergänzungsmitteln und / oder Zusatzstoffen, dass Sie erst eine Prüfung auf Wechselwirkungen durch Ihre Ärzt*innen durchführen lassen sollten.

Hormonfreie Alternativen: Dazu gehören Gele, Cremes oder Zäpfchen, die ohne den Zusatz von Hormonen zur Behandlung der Scheidentrockenheit eingesetzt werden können. Sie enthalten zum Beispiel Hyaluronsäure **i**, Milchsäure **i**, Granatapfelextrakte oder Ascorbinsäure **i**.

Sie pflegen die Vagina und helfen, eine gesunde Scheidenflora beizubehalten. Fragen Sie Ihre Ärzt*innen nach den für Sie passenden Präparaten. Manche gibt es sogar rezeptfrei in der Apotheke.





Trockene Augen (Xerophthalmie)

Die Tränendrüsen **i** der Augen produzieren Tränenflüssigkeit und sorgen so für die Befeuchtung der Augen. Diese Flüssigkeit legt sich wie ein Film auf die Hornhaut der Augen und versorgt sie mit Nährstoffen.

Der sogenannte Tränenfilm enthält aber auch Abwehrzellen gegen Keime und schwemmt Fremdkörper aus dem Auge heraus.

Der Wegfall der Hormone führt dazu, dass die Tränendrüsen nicht mehr ausreichend Tränenflüssigkeit produzieren. Das führt dazu, dass das Auge nicht mehr adäquat befeuchtet ist.

Trockene Augen sind daher in den Wechseljahren eine häufige Beschwerde. Sie äußern sich durch Brennen und Jucken. Oft sind die Augen gerötet oder sie tränen vermehrt. Manchen Frauen klagen über ein Fremdkörpergefühl.

Das Tragen von Kontaktlinsen kann die Augen zusätzlich austrocknen und daher die Symptome verschlimmern.



Was Sie selbst tun können:

- Meiden Sie Klimaanlage und Zugluft.
- Erhöhen Sie die Luftfeuchtigkeit im Raum, z. B. durch einen Luftbefeuchter.
- Wenn Sie viel vor dem Bildschirm arbeiten, legen Sie gezielt regelmäßige Pausen ein, in denen sich Ihre Augen entspannen können.
- Schützen Sie Ihre Augen mit einer Sonnenbrille.
- Trinken Sie viel.
- Greifen Sie zur Brille statt zu Kontaktlinsen, wenn Ihre Augen gereizt sind.



Pflegen Sie Ihre Augen mehrmals täglich mit feuchtigkeitsspendenden Augentropfen. Viele Präparate sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

- Chelidonium RH D4 Augentropfen **i**
- Malven Augentropfen
- Hyaluron-haltige Augentropfen
- Dexpanthenol-haltige Augentropfen **i**



Mundtrockenheit (Xerostomie)^{3,4}



Unsere Schleimhäute im Mund-Rachenraum sind durch den Speichel gegen äußere Einflüsse geschützt. Unsere Speicheldrüsen produzieren täglich zwischen 0,5 und 1,5 Liter Speichel. Durch Austrocknung wird die Schutzbarriere im Mund geschädigt, die Schleimhaut liegt frei und ist anfälliger für Angriffe durch Keime. Dann kann es zu Entzündungen der Schleimhäute und dadurch wiederum zu Beschwerden im Mundbereich kommen. Auch Mundgeruch oder Zungenbrennen tritt bei Mundtrockenheit deutlich häufiger auf, ebenso wie Karies und Parodontose.

Mundtrockenheit lässt sich durch Kaugummikauen, saure Bonbons, Dörrobst oder Zitrusfrüchte bessern. Achten Sie darauf, genug zu trinken, damit Sie ausreichend Speichel bilden können.



Wichtig!

Trinken Sie mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Versuchen Sie, ungesüßte Fruchteees, z. B. Malven-, Hagebutten- oder Hibiskustee zu trinken. Bei eventuellen Unverträglichkeiten können Sie auch auf andere milde Tees ohne Fruchtsäure, sowie Kräuter- und Rooibos-Tees zurückgreifen.

Zusätzlich können Sie Ihre Flüssigkeitsaufnahme durch den Verzehr von Lebensmitteln mit einem hohen Flüssigkeitsgehalt unterstützen.

Zur regelmäßigen Pflege des Mund-Rachenraumes hilft ein altes Rezept aus dem Talmud.

Das Ölziehen

Spülen Sie den Mund morgens und abends vor dem Zubettgehen 5 Minuten mit kaltgepresstem Olivenöl aus. Die Säure des Öls wirkt antibakteriell.

Vorbeugung einer Entzündung im Mundbereich

Mundinfektionen lassen sich durch eine effektive Mundpflege vermeiden. Zur Routine-Mundpflege gehören das Putzen der Zähne zweimal täglich, die Anwendung von Zahnseide und ein Zungenreiniger. Auch sollte man 2-mal im Jahr eine professionelle Zahnreinigung durchführen lassen.

Zur zusätzlichen Mundpflege eignet sich z. B. Ratanhia-haltiges Mundwasser **i** oder eine medizinische Salbeimundspülung.

Für unterwegs gibt es in der Apotheke diverse zuckerfreie Halspastillen oder Mundsprays.



Sie können Ihren Speichelfluss unter anderem durch das Kauen speichelanregender Kaugummis oder das Lutschen von zuckerfreien Salbeibonbons unterstützen.





Antihormontherapie

Die Antihormontherapie ist eine medikamentöse Behandlung, die bei einem positiven Hormonrezeptor-Status angewandt werden kann. Dabei wird entweder die Bildung von Östrogen verhindert oder die „Andockstellen“ (Rezeptoren) auf den Zellen für die Hormone werden blockiert. Damit wird das Wachstum des Tumors unterdrückt.

Aromatase

Ein Enzym, das die Bildung von Östrogen katalysiert.

Aromataseinhibitoren bzw. -hemmer (AI)

Arzneistoffe, die das Enzym Aromatase blockieren und damit die Östrogenbildung hemmen. In der Krebsbehandlung bewirken sie eine Störung des Wachstums hormonabhängiger Tumoren.

Ascorbinsäure

Ascorbinsäure, auch bekannt als Vitamin C, ist ein wasserlösliches Vitamin. Es ist wichtig, es regelmäßig über die Nahrung aufzunehmen, da ein langfristiger Mangel ernsthafte Gesundheitsprobleme verursachen kann.

Atrophie

Mit diesem Begriff wird in der Medizin ein wahrnehmbarer Gewebeschwund bezeichnet.

Chelidonium

Chelidonium majus oder auch Schöllkraut gehört zu den Mohngewächsen. Es wird u. a. zur Behandlung von Warzen eingesetzt. Achtung! Die Pflanze selbst ist giftig und sollte nicht ohne ärztliche Absprache angewendet werden.

Chemotherapie

Behandlung bösartiger Tumoren mit Arzneimitteln, die in den Vermehrungszyklus der Krebszellen eingreifen.

Dexpanthenol

Dexpanthenol, ein Vitamin-B-Derivat, wird zur Hautpflege und bei oberflächlichen Wunden eingesetzt.

Epithel

Oberste Zellschicht der menschlichen Haut und Schleimhaut.

Estriol

Estriol oder Östriol ist ein natürliches Hormon aus der Gruppe der Östrogene, das zur Linderung von Symptomen aufgrund eines Östrogenmangels eingesetzt wird.

Hyaluronsäure

Eine chemische Substanz, die bei Menschen u. a. in der Haut, im Knorpel und in den Bandscheiben in höherer Konzentration auftritt. Therapeutische Hyaluronsäure unterscheidet sich in einigen Parametern von der natürlichen Hyaluronsäure. Dadurch kann sie z. B. zur Veränderung der Geschwindigkeit des behandelten Gewebes eingesetzt werden.

Kontraindikation

Eine Kontraindikation ist ein Grund, warum eine bestimmte medizinische Untersuchung oder Behandlung, wie z. B. die Einnahme eines Medikaments, nicht empfohlen wird. Das können verschiedene Faktoren wie Alter, bestehende Krankheiten, Verletzungen oder besondere Zustände wie Schwangerschaft sein.

Milchsäure

Eine chemische Verbindung, die u. a. in der Vagina aus der Verarbeitung von Kohlenhydraten durch Milchsäurebakterien entsteht. Sie dient dem Aufrechterhalten der Scheidenflora indem sie dabei hilft, den pH-Wert zu regulieren.

Osteoporose

Eine Erkrankung, bei der die Knochendichte aufgrund von Veränderungen in der Struktur und dem Aufbau der Knochen abnimmt. Menschen mit Osteoporose haben eine höhere Wahrscheinlichkeit, Knochenbrüche zu erleiden.

Ratanhia

Ratanhia, eine Pflanze aus Südamerika, wird medizinisch genutzt, besonders gegen Entzündungen im Mund und Analfissuren.

Scheidenflora

Die Scheidenflora bzw. Vaginalflora bezeichnet die natürliche bakterielle Besiedlung der Vagina. Sie dient u. a. dem Schutz vor Krankheitserregern und stabilisiert den pH-Wert der Vagina.

Schleimhaut

Die Mukosa oder Schleimhaut ist die Auskleidung innerer Körperhöhlräume. Sie besteht aus einer Epithel- und einer Schleimschicht.

Strahlentherapie

Die Strahlentherapie oder auch Radioonkologie war früher ein Teilgebiet der Radiologie, ist jedoch heutzutage ein eigenständiges medizinisches Fachgebiet zur Behandlung von Erkrankungen u. a. durch die Anwendung elektromagnetischer Wellen.

Supportive Therapie

Unterstützende Therapiemaßnahmen, die sich nicht primär gegen die Tumorerkrankung selbst richten. Es geht um die Linderung oder Verminderung therapiebedingter Nebenwirkungen und krankheitsbedingter Symptome.

Tränenrüse

Die Tränenrüse ist ein Teil des Tränenapparats und stellt Tränenflüssigkeit her.

Vaginaldilator

Diese an die weibliche Anatomie angepassten medizinischen Geräte sind auch bekannt als Vaginaltrainer bzw. -dehner. Sie helfen u. a. bei der Linderung von Penetrationsschmerzen und beim Vaginaltraining.





onkopilotin.de

Gilead Sciences GmbH

Fraunhoferstraße 17
82152 Martinsried/München
Deutschland

Tel.: +49 (0) 89 899 8900

Fax: +49 (0) 89 899 89090

