Pressemitteilung

Starnberg, 09.11.2026

Starnberger Kliniken GmbH

Oßwaldstraße 1
82319 Starnberg
T +49 8151 18-0
F +49 8151 18-2222
www.starnberger-kliniken.de

Vorsitzender der Geschäftsführung
Dr. Thomas Weiler

Pressekontakt
Christian Andrae
Pressereferent
Unternehmenskommunikation
T +49 8151 18-1404
christian.andrae@starnberger-kliniken.de

Gesellschaft
Starnberger Kliniken GmbH
Amtsgericht München
HR-B 235409

„Krebsfrei ist nicht dasselbe wie gesund“

Ein Gespräch mit Chefärztin Dr. Sabine Anthuber über das, was nach der Krebstherapie kommt – zum Patientinnentag am 19. November im Klinikum Starnberg

Starnberg | Die Operation ist geschafft, die letzte Bestrahlung vorbei. Für viele Frauen fangen die Fragen dann erst richtig an: nach der eigenen Kraft, dem veränderten Körper, nach Nähe. Um diese Fragen geht es beim Patientinnentag des Brust- und Gynäkologischen Krebszentrums am Donnerstag, 19. November, im Klinikum Starnberg. Vorab ein Gespräch mit Dr. med. Sabine Anthuber, Chefärztin der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe.

Frau Dr. Anthuber, der Patientinnentag steht unter dem Motto „Raum für Ihre Fragen“. Welche Frage hören Sie von Ihren Patientinnen am häufigsten?
Am Anfang fast immer dieselbe: Werde ich wieder gesund? Später, wenn Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung hinter ihnen liegen, kommt erstaunlich oft eine sehr kurze: Und jetzt?

Das klingt nicht nach Erleichterung.
Die Erleichterung ist da, natürlich. Aber das Ende einer intensiven Behandlung ist auch ein Einschnitt. Monatelang gibt es einen Plan, feste Termine, Menschen, die sich kümmern. Dann ist der Kalender plötzlich leer, und die Fragen bleiben: Warum bin ich immer noch so müde? Was darf ich mir wieder zumuten? Was, wenn der Krebs zurückkommt? Krebsfrei ist nicht dasselbe wie gesund.

Was fehlt denn noch zwischen krebsfrei und gesund?
Oft mehr, als man von außen sieht. Viele Frauen bekommen nach Brustkrebs über Jahre eine antihormonelle Therapie. Sie schützt vor einem Rückfall, bringt

aber häufig Beschwerden mit sich, wie man sie aus den Wechseljahren kennt: Hitzewallungen, Schlafstörungen. Manche dieser Medikamente verursachen zudem Gelenkschmerzen. Bei nicht wenigen Frauen kommt eine Erschöpfung hinzu, die sich nicht einfach ausschlafen lässt. Und ein Körper, der sich nach der Behandlung anders anfühlt als vorher. Das alles ist Frauengesundheit. Und genau darum geht es beim Patientinnentag.

Warum bekommt dieses Danach so viel Gewicht?

Weil die Medizin erfolgreicher geworden ist. Die meisten Frauen mit Brustkrebs haben heute gute Heilungschancen, viele leben noch lange Jahre nach der Diagnose. Das ist ein großer Fortschritt. Aber er stellt uns vor eine neue Aufgabe: Es reicht nicht, die Krankheit zu behandeln. Wir müssen auch fragen, wie gut die Frauen danach leben.

Dafür gibt es doch die Nachsorge.

Ja, und dort gehören diese Themen auch hin. Aber die Zeit in einem Nachsorgetermin ist begrenzt, und zuerst geht es um die Frage, ob alles in Ordnung ist. Was den Alltag betrifft, kommt dabei leicht zu kurz, oft weil Frauen es gar nicht erst ansprechen. Sie wollen nicht undankbar wirken. Oder sie halten ihre Beschwerden für den Preis, den man eben zahlt.

Ist er das nicht?

Manchmal schon. Aber vieles lässt sich lindern, wenn man davon weiß. Und manchem kann man vorbeugen, bevor es überhaupt zum Problem wird.

Zum Beispiel?

Dem Knochenschwund. Darüber spreche ich in meinem Vortrag. Östrogen schützt den Knochen. Manche Krebstherapien senken aber genau dieses Hormon, darunter die sogenannten Aromatasehemmer. Andere ziehen die Wechseljahre vor, etwa eine Chemotherapie oder die Entfernung der Eierstöcke. Der Knochen verliert dann schneller an Dichte, und das tut nicht weh. Oft merkt man es erst, wenn er bei einem eigentlich harmlosen Sturz bricht. Deshalb empfehlen die Fachgesellschaften, die Knochendichte vor Beginn einer antihormonellen Therapie und bei vorzeitigen Wechseljahren zu

messen. Ein Grund, die Krebstherapie abzusetzen, ist das ausdrücklich nicht. Man kann viel für den Knochen tun.

Reicht ein Spaziergang am See?

Der tut Herz, Kreislauf und Seele gut. Der Knochen hätte gern etwas mehr Widerstand. Krafttraining fordert ihn und hilft, ihn stabil zu halten. Übungen für Gleichgewicht und Koordination senken das Risiko zu stürzen. Dazu kommen ausreichend Kalzium und Vitamin D. Wie viel davon nötig ist, bespricht man am besten mit der Ärztin oder dem Arzt.

Damit sind wir beim zweiten Vortrag: „Die Säulen der Gesundheit – Leben in Balance". Klingt ein bisschen nach Wellness.

Ist es aber nicht. Bewegung etwa ist bei Krebs gut untersucht. Studien zeigen, dass regelmäßiges Ausdauer- und Krafttraining die tumorbedingte Erschöpfung lindern kann, die sogenannte Fatigue. Was einen darüber hinaus im Alltag stärkt, darüber spricht Dr. Florian Wiedemann. Mir gefällt an diesem Thema, dass es um Dinge geht, die jede Frau selbst in der Hand hat. Nach einer Diagnose, die einem so vieles aus der Hand nimmt, ist das nicht wenig.

Und dann: „Sexualität und Krebs – offen angesprochen". Ein Thema, bei dem viele lieber weghören.

Genau deshalb steht es auf dem Programm. Auch hier spielt das Östrogen eine Rolle. Fehlt es, wird die Vaginalschleimhaut dünner und trockener, und das kann Schmerzen beim Geschlechtsverkehr verursachen. Dazu kommen Müdigkeit, ein verändertes Körperbild nach einer Operation und die Angst vor einem Rückfall. Viele Frauen sprechen das nicht an, weil sie es nach allem, was sie durchgemacht haben, für ein Luxusproblem halten. Das ist es nicht. Es geht um Nähe und um Lebensqualität.

In der Sprechstunde einer Frauenärztin müsste das doch das Selbstverständlichste der Welt sein.

Sollte man meinen. Aber wenn es um Befunde, Therapiepläne und Nebenwirkungen geht, rutscht dieses Thema leicht nach hinten, auf beiden Seiten des Schreibtischs. Dabei gibt es Hilfe, von hormonfreien Gleitgelen bis

zu Pflegeprodukten für die Schleimhaut. Hormonhaltige Präparate zur örtlichen Anwendung sind bei einem hormonabhängigen Tumor eine sorgfältige Abwägung, die man gemeinsam mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten trifft. Und manches lässt sich nicht mit einem Gel lösen. Darüber spricht die Psychoonkologin Yasmine Weiss.

Drei Kurzvorträge in zwei Stunden. Bleibt da überhaupt Raum für Fragen?
Das ist der Sinn der Sache. Die Vorträge sind kurz, damit das Gespräch nicht zu kurz kommt. Es soll kein Kongress sein, sondern ein Abend, an dem wir zuhören.

Und wenn eine Frau nur mit der Frage vom Anfang kommt: Und jetzt?
Dann ist sie genau richtig. Bringen Sie diese Frage mit, und alle anderen auch. Auch die, die Sie für zu klein oder zu peinlich halten. Gerade die.

| Infokasten |

Der Patientinnentag – kurz erklärt

Was?
„Raum für Ihre Fragen" – Patientinnentag des Brust- und Gynäkologischen Krebszentrums am Klinikum Starnberg, mit drei Kurzvorträgen und Zeit für das Gespräch.
Wann?
Donnerstag, 19. November 2026, 17 bis 19 Uhr
Wo?
Klinikum Starnberg, Residence, Oßwaldstraße 3a, 82319 Starnberg

Programm:

- „Wissen, was hilft: Knochengesundheit und Krebs – Was Sie tun können", Dr. Sabine Anthuber, Chefärztin der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
- „Die Säulen der Gesundheit – Leben in Balance", Dr. Florian Wiedemann, mammaLIFE

- „Sexualität und Krebs – offen angesprochen“, Yasmine Weiss, Psychoonkologin

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Gut zu wissen:
Das Brustkrebszentrum und das Gynäkologische Krebszentrum am Klinikum Starnberg sind von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziert.

Begleitmaterial

Foto: Dr. med. Sabine Anthuber, Chefärztin der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Klinikum Starnberg.

Die Holding Starnberger Kliniken GmbH vereint die Unternehmenstöchter Klinikum Starnberg, Klinikum Penzberg, Klinikum Seefeld, Klinikum Herrsching und die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe Außenstelle Wolfratshausen unter einem Dach. Vorsitzender der Geschäftsführung ist Dr. Thomas Weiler; Alleingesellschafter der Landkreis Starnberg. Ebenfalls zusammengeführt unter der Dachmarke „Starnberger Kliniken“ sind die Residence, die Berufsfachschulen für Pflege und für Krankenpflegehilfe, das Schulungszentrum für Notfallmedizin und Simulation sowie die Medizinischen Versorgungszentren Herrsching, Penzberg und Starnberg.