Transkript
Allianz Gesundheits-Talk: Brustkrebs und Nahrungsergänzungsmittel

Podcastreihe: Brustkrebs – Risiken, Prävention und moderne Ansätze • Folge 3

Sabrina Volkmann:
Herzlich willkommen zum dritten und letzten Teil unserer Podcastreihe Brustkrebs, Risiken, Prävention und moderne Ansätze. Sie hören den Allianz Gesundheits Talk, den Podcast der Allianz privaten Krankenversicherungen rund um Gesundheit, Prävention und Geschichten, die bewegen. Mein Name ist Sabrina Volkmann und ich spreche auch in dieser letzten Folge wieder mit Professor Dr. Marion Kiechle. Und ich sage es immer wieder gerne schön, dass ihr auch dieses Mal wieder dabei seid.

Prof. Dr. Marion Kiechle:
Vielen Dank für die Einladung, freue mich dabei zu sein.

Sabrina Volkmann:
Ich freue mich auch.

In der ersten Folge haben wir über Gene gesprochen. In der zweiten Folge ging es um den Lebensstil. Und heute gehen wir noch einem Thema nach, das viele Betroffene und vielleicht auch einfach interessiert, sehr beschäftigt, nämlich Nahrungsergänzungsmittel.

Und, was soll ich sagen? Die Regale sind voll davon, ob in Drogerien oder Apotheken, Vitamin D, Omega 3, Antioxidantien. Und gerade Menschen, die eine Brustkrebsdiagnose erhalten haben, suchen vielleicht auch noch mal aktiv nach einem anderen Weg, ihren Körper zu unterstützen. Und ich würde sagen, wir fangen vielleicht mal erst mit einer grundlegenden Frage an. Was sind Nahrungsergänzungsmittel eigentlich und was sind sie nicht?

Prof. Dr. Marion Kiechle:
Also, man muss sich unterscheiden von Medikamenten. Nahrungsergänzungsmittel sind keine Medikamente. Das heißt, sie unterliegen nicht den Kontrollen wie Medikamente. Ein Medikament bekommt in Europa und in Deutschland eine Zulassung, es muss bewiesen sein, dass dieses Medikament wirkt und dass es sicher ist. Das heißt, da müssen Studien gelaufen sein und eine internationale Behörde bewertet das. Das machen viele Experten und Expertinnen, da ist eine ganz, ganz hohe Hürde, bis ein Medikament auf den Markt kommt.

Und Nahrungsergänzungsmittel, sind rechtlich kein Medikament, sondern die sind ein Lebensmittel. Obwohl viele das vielleicht nicht wissen, weil das auch in der Apotheke verkauft wird. Aber das ist ein Lebensmittel und das muss nur angemeldet werden und niemand prüft.

Dafür gibt es überhaupt keine Auflagen, ob es wirkt oder ob es nicht wirkt. Also, dazu gibt es keine verbindlichen Regelungen. Es muss einfach nur angemeldet sein.

Und es gibt auch, und das ist auch etwas, was viele Menschen nicht wissen, es gibt keine verbindlichen Höchstmengen dieser Substanz, die da drin ist. Also, es gibt es auch nicht.

Sabrina Volkmann:
Also, nicht wie bei Medikamenten, wenn Milligramm Angaben ja unterschiedlich sein können.

Prof. Dr. Marion Kiechle:
Doch, die Angaben sind schon auch da. Das wird ja auch zum Teil dann entsprechend beworben. Aber es gibt die Deutschland oder EU, weil das wissen viele vielleicht auch nicht, bestimmte Vitamine, wenn die zu viel gegeben werden, ist das auch nicht gut, ist das auch schädlich. Und da gibt es keine verbindlichen Höchstmengen. Also, das muss man auch einfach wissen, da ist man auf sich alleine gestellt.

Sabrina Volkmann:
Okay, und man muss, wie soll ich sagen, davon ausgehen, es hält, was es verspricht. Wenn dann auf der Verpackung steht, unterstützt das Immunsystem, dann hoffen wir es einfach mal. Dann heißt es, dass das nicht bewiesen sein muss, es kann bewiesen sein. Aber wir kommen ja, glaube ich, da gleich dazu. Da gibt es leider sehr, sehr wenig Evidenz oder wie wir sagen, Studien, die gezeigt haben, dass irgendetwas wirklich hilft. Und dass irgendetwas rezeptfrei ist, heißt nicht, dass es harmlos ist, es heißt nur, dass es nie geprüft wurde.

Prof. Dr. Marion Kiechle:
Sehr interessant und gut zu merken.

Sabrina Volkmann:
Ja, vielleicht schon auf eines der bekanntesten Präparate. Vitamin D wird ganz viel Werbung gemacht. Ich muss gestehen auch bei mir in der Frauenpraxis, also beim Gynäkologen, da wird auch Werbung dafür gemacht. Wie verhält sich denn das im Zusammenhang mit Krebs? Gibt es da wissenschaftliche Studien dazu?

Prof. Dr. Marion Kiechle:
Ja, das gibt es. Man hat geglaubt, dass eine ausreichende Vitamin D-Versorgung vor Krebs schützt. Aber das ist leider nicht so. Also, da gibt es eine große Studie dazu mit über 26.000 Teilnehmern. Und das hat keinen Effekt auf die Krebs-Neuerkrankungsrate. Also das nicht.

Aber nichtsdestotrotz ist Vitamin - D trotzdem wichtig. Und es ist auch wichtig, dass wir mit ausreichend Vitamin - D versorgt werden, weil es kein Krebsmittel ist, sage ich mal so, aber es ist ein Knochenmittel. Es ist ein wichtiges Vitamin, damit unser Knochen letztendlich aufgebaut werden kann. Dazu braucht es essentiell unser Körper des Vitamin - D. Und leider hat man es auch festgestellt in den großen Verzehrstudien in Deutschland, dass viele Menschen nicht ausreichend mit Vitamin - D versorgt werden.

Deswegen ist es wichtig, seinen Vitamin D-Spiegel zu kennen und mal prüfen zu lassen. Und wenn ein Mangel besteht, aber nur dann würde ich Vitamin - D substituieren. Und nicht einfach so.

Sabrina Volkmann:
Und das kann man über ein Bluttest wahrscheinlich wieder machen?

Prof. Dr. Marion Kiechle:
Das kann man über einen Bluttest machen. Kann man seinen Vitamin D-Spiegel, der so bei 50 Nanomol liegen sollte, prüfen lassen, ob der in der Norm ist. Also das wäre schon wichtig zu wissen.

Sabrina Volkmann:
Ja, da gibt es natürlich dann noch andere Vitamine, die im Fokus sind. Vitamin K2, habe ich gehört, wird öfter auch im Zusammenhang mit Vitamin - D genannt. Gibt es da einen Zusammenhang mit dem Krebsrisiko?

Prof. Dr. Marion Kiechle:
Nein. Es gibt überhaupt keine Studien oder überhaupt nicht den Ansatz einer Evidenz, wie wir sagen, oder nicht den Ansatz eines Beweises, dass Vitamin K1 oder 2 irgendetwas mit Krebs zu tun hätte. Es gibt jetzt eine ganz aktuelle neue Leitlinie zu komplementär Medizin in der Onkologie. Und Vitamin K wird dort nicht genannt. Also da gibt es praktisch gar nichts. Ja. Okay.

Ich muss ganz ehrlich sagen, auch je nachdem, wenn man bestimmte blutverdünnende Mittel nimmt, es gibt ja da eine große, es gibt moderne, es gibt noch ältere Medikamente wie Marcumar, dann sollte man nicht einfach ohne das mit seinem Arzt zu besprechen, Vitamin K einnehmen, denn dann kann es schädlich sein. Also da rate ich jedem, der blutverdünnende Mittel nimmt, mal mit seinem Hausarzt oder Frauenarzt oder Internisten darüber zu sprechen, ob es Sinn macht, hier überhaupt Vitamin K zu nehmen oder meistens macht es keinen Sinn. Okay. Gut zu wissen.

Sabrina Volkmann:
Ja, Omega - 3 Fettsäuren sind ja auch in aller Munde. Gelten als entzündungshemmend, soweit ich weiß. Aber was steckt denn da dahinter und kann es wirklich das Brustkrebsrisiko beispielsweise beeinflussen?

Prof. Dr. Marion Kiechle:
So gibt es überhaupt keinen Beweis, keine Studien. Auch dem Omega - 3 ist in der komplementären Leitlinie nichts zu lesen, nichts zu entnehmen. Was es machen kann, es kann Blutfette senken, das weiß man und wird auch da eingesetzt. Aber Achtung, in höheren Dosen kann es auch Vorhofflimmern fördern. Also ja, das ist nicht so ohne.

Dann gibt es eine einzige Studie, die ich gefunden habe in der Vorbereitung, wo man Omega -3 gegen ein Placebo getestet hat, hinsichtlich Gelenkschmerzen bei Brustkrebspatienten, da bestimmten Antiöstrogenen und da sogenannten Aromataseinhibitoren. Und man hat gesehen, dass in beiden Gruppen, ungeachtet dessen, ob Omega - 3 oder Placebo, die Gelenkschmerzen sich gebessert haben.

Sabrina Volkmann:
Ja, dann würde ich noch einmal kurz auf die Antioxidantien eingehen und bin gespannt, ob wir da jetzt was anderes hören. Wird nämlich auch gerne als Krebsschutz vermarktet. Aber wie realistisch ist es denn da?

Prof. Dr. Marion Kiechle:
Da muss ich leider auch abschlägig bescheinigen. Man hat Antioxidantien auch untersucht im Rahmen einer Chemotherapie und hat festgestellt, dass es eher schädlich ist, zwar nicht signifikant, aber tendenziell kommt es zu schlechteren Verläufen, wenn die Menschen Antioxidantien einnehmen.

Und wenn man Vitamin B12 einnimmt, das gehört ja auch in diese Gruppe rein, verdoppelt man sogar sein Sterberisiko. Also das ist gar nicht so ohne, also auf jeden Fall nicht unter einer Chemotherapie einnehmen.

In der gleichen Studie wurden auch Multivitaminpräparate in normalen Dosierungen angewendet und da zeigte sich kein Effekt. Also das ist harmlos. Aber da muss ich ganz ehrlich sagen, rate ich wirklich zur Vorsicht an die Oxidantien während der Chemotherapie, würde ich nicht nehmen.

Natürlich, wenn ich eine Anämie habe, also eine Blutarmut, nachgewiesen ist, genau, die auf einem Vitamin B12-Mangel oder einem Eisenmangel beruht, dann muss ich das natürlich ersetzen, dieses Ding, was fehlt, aber nicht einfach so.

Sabrina Volkmann:
Und das wird wahrscheinlich im Rahmen der Therapie dann sogar festgestellt, oder?

Prof. Dr. Marion Kiechle:
Ja, genau.

Und vor allen Dingen, ich würde allen raten, bitte es offen anzusprechen, mit dem Arzt darüber zu reden, was man nimmt, weil das ist für den Arzt auch sehr wichtig, zu wissen, weil hier in dem Fall ist es sogar sehr ungünstig.

Sabrina Volkmann:
Ja, also es hört sich wirklich so für mich an, es klingt erstmal alles harmlos, wenn ich da in der Drogerie stehe oder auch mal in der Apotheke, aber es gibt ja jetzt wirklich Situationen, da wo diese Mittel dann schädlich sind. Sie haben es gerade zur Chemotherapie angesprochen, ist wahrscheinlich auch bei einer Antihormontherapie dann auch nicht anders, oder?

Prof. Dr. Marion Kiechle:
Also da muss man vor allen Dingen auf das Johanneskraut achten. Das klingt ja erstmal total harmlos, ein Kraut. Und das hilft ja auch gegen depressive Verstimmungen, das stimmt so, es ist nachgewiesen. Aber es hat eine Eigenschaft, es, wie wir sagen, es induziert ein Enzym, also eine Substanz, die über die bestimmte Medikamente auch abgebaut werden. Und es kann dazu führen, dass bestimmte Krebsmedikamente, die gerade bei Brustkrebs eingesetzt werden, wie das Tamoxifen, also ein Östrogen oder andere Medikamente, jetzt noch neuere Medikamente, dass die dann eben nicht mehr so wirksam sind.

Und deswegen ist es wahnsinnig wichtig, dass die Frauen auch darüber sprechen und dem Arzt auch sagen, wirklich ehrlich sagen, was sie noch nehmen, damit der Arzt es richtig gut bewerten kann. Denn gerade Brustkrebspatientinnen, das ist untersucht worden, nehmen sehr häufig 90 Prozent aller Brustkrebspatientinnen, nehmen noch irgendetwas nebenbei, was ja auch nicht zu verdanken ist. Und man denkt doch nicht dran wahrscheinlich gleich. Genau, und möchte irgendetwas Gutes für sich tun, das ist den Frauen ja auch nicht zu verdanken.

Aber ich kann nur allen Frauen raten, bitte, wenn die Diagnose Brustkrebs steht und wenn sie noch andere Medikamente nehmen müssen oder gar nicht Chemotherapie ansteht, sprechen sie mit ihrem Arzt oder Ärztin darüber, was sie nehmen, damit es wirklich gut eingeordnet werden kann und nicht ihnen zu schaden kommt.

Sabrina Volkmann:
Vielen Dank für die Sensibilisierung, ganz wichtiges Thema an der Stelle.

Ich würde jetzt noch mal gern über Phyto-Östrogene und Sojaprodukte sprechen. Als erstes würde ich das gar nicht so im Zusammenhang sehen als Laie. Also es sind ja pflanzliche Stoffe, die dem körpereigenen Östrogen ähneln, wenn ich das richtig verstanden habe. Was ist denn da relevant zu wissen?

Prof. Dr. Marion Kiechle:
Also das muss man unterscheiden. Wenn ich, es gibt ja Soja, das sind Lebensmittel, also das ist Tofu oder Sojamilch oder Edamame, was ich persönlich sehr liebe, oder Miso und so weiter. Und es sind ja auch gesunde, pflanzliche Proteine, aber die haben die sogenannten Isoflavone drin. Das sind eben diese Phyto-Östrogene.

Und es ist was anderes, Sie müssen sich das vorstellen, wie mit einer Tasse Kaffee. Im Kaffee habe ich Koffein. Wenn ich eine Tasse Kaffee zu mir nehme, dann habe ich gewisse Dosis, Koffein, niedrige Dosis. Wenn ich das Ganze jetzt in eine Kapsel presse, nehm jetzt eine Koffein-Kapsel, da habe ich das Ganze, da habe ich was, was ich, was 100 Tassen Kaffee, Tassen Koffein da drin. Und so ähnlich ist es mit diesen Isoflavontabletten auch. Da habe ich hoch dosiert diese Pflanzenstoffe drin, diese Phyto-Östrogene. Und das macht natürlich einen Unterschied.

Ja, als wenn ich mal Edamame esse. Natürlich, also da tue ich mir überhaupt nichts Böses im Gegenteil. Ich lebe gesund, ich nehme ein gesundes Protein, ein fettarmes Protein zu mir. Und es ist was anderes, wenn ich das wirklich hoch dosiert zu mir nehme.

Und da gibt es zwar eigentlich auch keine Studien, aber in diesen neuen Leitlinien ist es auch extra erwähnt, dass man davon abrät, diese hoch dosierten Phyto-Östrogene in den Kapseln zu nehmen gegen Hitzewallungen. A. Wirkt es nicht. Und B. Gerade bei Brustkrebs kann man so möglicherweise auch eher einen Schaden erwarten. Weil diese Phyto-Östrogene an den gleichen Rezeptoren andocken. Genau.

Also auch hier wieder die Dosis macht das Gift. Es ist was anderes, wenn ich Edamame esse oder Tofu, Seidentofu, irgendetwas Leckeres. Oder ob ich diese Phyto-Östrogene hoch dosiert in Kapseln zu mir nehme. Also Achtung, das glaube ich, das muss man unterscheiden. Sabrina Volkmann:

Sabrina Volkmann:
Also auch da wieder mit dem Arzt oder der Ärztin sprechen, wie jetzt bei allen Themen, die wir gerade hatten.

Also so ja, Essen, da spricht überhaupt nichts dagegen. Aber diese Rotklee-Kapseln, die ja sehr beliebt sind, gegen Hitzewallungen hoch dosiert, nein, würde ich nicht machen. Es gibt in der Zwischenzeit auch andere sehr gute neue Medikamente gegen Hitzewallungen, die auch bei Brustkrebs eingesetzt werden dürfen. Und tatsächlich oder auch das Risiko gar nicht verschlechtern? Richtig, ja. Es gibt Medikamente ganz neu. Eins ist vor zwei Jahren zugelassen und eins dieses Jahr auch explizit für Brustkrebspatientinnen. Es ist ein Medikament geprüft, nachgewiesen. Es ist sicher für Brustkrebspatientinnen und es wirkt im Hirn dort, wo unser Temperaturregler sitzt. Der ist ja hochgedreht und in der Menopause und unter antihormoneller Therapie dieses Medikament dämpft es ab. Schwächt Hitzewallungen bis hin zu eliminiert sie und die Frauen schlafen auch besser.

Sabrina Volkmann:
Sehr gut, weil ich weiß, da leiden sehr viele darunter, gerade auch beim Thema Schlaf an der Stelle.

Prof. Dr. Marion Kiechle:
Ja, also ich fasse gerne nochmal kurz zusammen. Vor allem während einer Krebstherapie können bestimmte Nahrungsergänzungsmittel wirklich die Wirksamkeit beeinträchtigen oder auch gar Schaden. Und man soll wirklich immer mit dem behandelnden Arzt sprechen. Und auch hier würde ich sagen, wir hatten es im zweiten Teil ja schon. Gerade die Ernährung spielt ja eine wichtige Rolle und nicht immer leidet man unter einem Mangel. Manche sollte dann auch wissenschaftlich festgestellt werden und nicht einfach in die Drogerie. Und ja, und ich fand den Hinweis von Ihnen auch wirklich noch sehr wichtig. Manche Dinge nimmt man vielleicht auch vor, eine Diagnose schon regelmäßig und denkt gar nicht dran mit dem Arzt darüber zu sprechen, dass man da nochmal sensibilisiert und auf den Arzt zugeht. Genau, weil in manchen Situationen kann es ja auch wirklich schädlich sein. Und deswegen wäre es immer ganz gut, wenn man offen darüber redet.

Vielen Dank an der Stelle.

Prof. Dr. Marion Kiechle:
Ja, ich muss sagen, wir sind schon wieder am Ende des dritten Teils. Vielleicht nochmal so am Ende unserer Podcastreihe. Haben Sie denn vielleicht nochmal eine Botschaft für unsere Zuhörerinnen und Zuhörer, die Sie vielleicht jetzt nochmal mitgeben möchten. Unabhängig jetzt von Nahrungsergänzungsmittel.

Prof. Dr. Marion Kiechle:
Brustkrebs ist leider sehr, sehr häufig. Jede achte Frau erkrankt an Brustkrebs. Die Behandlung ist heute sehr individuell und zielt eben auch darauf ab, wie die Prognose ist. Je aggressiver die Krebserkrankung ist, aggressiver ist auch die Therapie, aber das ist gut so, weil um dieses Risiko eben abzufangen und was auch, glaube ich, eine gute Botschaft ist. Ich hatte es in einem der letzten Podcasts schon gesagt, die Heilungschancen sind sehr, sehr gut. 85 Prozent aller Brustkrebsfälle können geheilt werden. Das heißt, man hat die Diagnose,

man hat die Therapie, aber dann ist Schluss. Man hört nie wieder was davon, im ganzen Leben nicht.

Und ich kann alle nur ermutigen, die Brustkrebs-Früherkennung wahrzunehmen. Diese wird jetzt angeboten für alle Frauen, sogar ab dem 45. Lebensjahr, das hat der GBA beschlossen. Ganz vor Kurzem, genau. Und das Programm ist vor zwei Jahren schon auf 75 Jahre angehoben worden. Zwischen 45 und 75, das ist die Altersgruppe, wo Brustkrebs am häufigsten vorkommt. Das kann natürlich auch außerhalb dieser Altersgruppen vorkommen, aber da kommt es am häufigsten vor.

Und ich kann allen Frauen nur Mut machen, diese Einladung alle zwei Jahre zur Mammografie anzunehmen, weil die Früherkennung mit der Mammografie ist einfach sehr, sehr gut. Und ich finde, diese Chance sollte man nutzen, denn je früher erkannt, desto besser die Heilungschancen und desto weniger aggressiv sind die Therapien.

Sabrina Volkmann:
Ganz lieben Dank. Vielen Dank auch für die Zusammenfassung, dass Sie da waren.

Ja, wir haben unsere dreiteilige Podcastreihe gerade gemeinsam bestritten und wirklich einen weiten Bogen auch gespannt. Wir haben über genetische Grundlagen in Folge 1 gesprochen, über den Lebensstil in Folge 2, bis hin zu den kritischen Auseinandersetzungen jetzt mit Nahrungsergänzungsmitteln.

Und ich freue mich, dass wir einen kleinen Schritt zur Aufklärung beigetragen haben. Und ich hoffe, unsere Zuhörerinnen und Zuhörer sehen das ähnlich. Frau Prof. Kiechle, ich möchte mich nochmal ganz herzlich bei Ihnen bedanken für Ihre Zeit, Ihre offene Art und natürlich für all das Wissen, was Sie heute mitgebracht haben.

Prof. Dr. Marion Kiechle:
Es war mir eine große Freude, in den drei Teilen mit Ihnen zu sprechen.

Sabrina Volkmann:
Und ja, ich hoffe auch für Sie, liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, wer jetzt noch mehr erfahren möchte. Im Rahmen des Allianz Gesundheits - Talks gibt es auch ein Live-Webinar zum Thema Brustkrebs, auch wieder zusammen mit Frau Prof. Kiechle und mir. Das werden wir aufzeichnen und Sie können das gerne nochmal bei uns auf der gesundheitswelt.allianz.de nachsehen. Dort finden Sie im Übrigen auch weitere Gesundheitsservices von der Allianz Privaten Krankenversicherung. Es lohnt sich auf jeden Fall, einmal auf der Seite vorbei zu schauen.

Zum Schluss möchte ich Sie noch an etwas erinnern, was Sie vielleicht schon gehört haben, nämlich das Gewinnspiel. Gemeinsam stark gegen Brustkrebs läuft noch bis zum 5. November 2026 mit über 400 Reisen. Also auch hier einfach mal auf gesundheitswelt.allianz.de reinschauen.

Und ich sage jetzt an der Stelle vielen Dank fürs Zuhören. Das war der Allianz Gesundheits - Talk, der Podcast der Allianz Privaten Krankenversicherung rund um Gesundheit, Prävention und Geschichten, die bewegen. Und ich wünsche Ihnen, bleiben Sie gesund und bis zum nächsten Mal.