

Vitamin D bei Brustkrebs

Wichtige Schutzfunktion nachgewiesen

Um Vitamin D ist in den letzten Jahren ein regelrechter Hype entstanden. Manchmal wird es als „Wunderhormon gegen alle Zivilisationskrankheiten“ bezeichnet, was übertrieben ist. Allerdings: Neue Erkenntnisse über den möglicherweise schädlichen Einfluss eines Vitamin-D-Mangels bei Frauen mit Brustkrebs ließen **Mamma Mia!** aufhorchen. Die Redaktion sprach mit dem gynäkologischen Onkologen Dr. med. Steffen Wagner aus Saarbrücken, Vorstandsmitglied der NATUM e.V. (Arbeitsgemeinschaft für Naturheilkunde, Akupunktur, Umwelt- und Komplementärmedizin in der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe).

Mamma Mia!: Herr Dr. Wagner, brauchen wir wirklich noch mehr Vitamine?

Dr. Steffen Wagner: Strenggenommen ist Vitamin D gar kein Vitamin, sondern ein Hormon, das vom Körper in der Haut unter Sonneneinstrahlung auch selbst produziert werden kann. Es hat neben der bekannten positiven Wirkung auf die Knochenbildung eine Vielzahl weiterer Effekte. Hervorzuheben ist seine besondere Rolle für ein funktionierendes Immunsystem.

Mamma Mia!: Warum ist Vitamin D so wichtig für Brustkrebspatientinnen?

Dr. Steffen Wagner: Es gibt Untersuchungen, die nahelegen, dass ein Vitamin-D-Mangel das Rezidivrisiko deutlich erhöhen kann. Eine 2009 veröffentlichte Studie aus Toronto/Kanada mit 512 Brustkrebspatientinnen zeigte: Frauen mit sehr niedrigen Vitamin-D-Spiegeln erlitten fast doppelt so häufig ein Rezidiv wie solche mit normalen Werten. Eine so genannte Metaanalyse, die alle Studien zu einem Thema zusammenfasst (insgesamt fast 5.000 Patientinnen), wurde auf dem diesjährigen amerikanischen Krebskongress in Chicago vorgestellt und kam zum gleichen Ergebnis. Die AZURE-Studie (34.000 Patientinnen!) konnte zudem nachweisen, dass Frauen mit normalem Vitamin-D-Spiegel seltener an Knochen- und Organmetastasen erkranken.

Mamma Mia!: Warum wird nicht generell bei Brustkrebs immer Vitamin D verabreicht?

Dr. Steffen Wagner: Brustkrebspatientinnen, die eine antihormonelle Therapie erhalten (vor allem Aromatasehemmer), bekommen generell aufgrund des Osteoporoserisikos Vitamin D, meist in Kombination mit

Calcium. Bezüglich der vermuteten „Anti-Tumor-Wirkung“ wurde bislang noch nicht der Beweis geführt, dass wirklich Vitamin D an sich die positiven Wirkungen hervorruft. Möglicherweise sind es auch so genannte Kofaktoren wie viel Bewegung unter freiem Himmel oder generell eine gesündere Lebensweise. Vielleicht sind es auch andere positive Wirkungen des Sonnenlichts in der Haut oder im Hormonhaushalt. Viele Laboruntersuchungen legen jedoch den Schluss nahe, dass wirklich Vitamin D eine wichtige Schutzfunktion hat.

Mamma Mia!: Kann man auch ohne Tabletten eine ausreichende Vitamin-D-Zufuhr erreichen?

Dr. Steffen Wagner: Sicher! Zum einen über die Ernährung: Ein hohes Vitamin-D-Vorkommen weisen Fettfische wie Makrele und Hering auf, außerdem auch Eier, Pilze, Nüsse und Milchprodukte. Zum anderen sollte man auch Sonnenlicht an die Haut lassen! Beispielsweise sind 10 bis 20 Minuten im Tageslicht (möglichst Sonne!) ideal. Es reicht dabei, sich die Ärmel hochzukrempeln und ohne breitkrempige Kopfbedeckung im Freien aufzuhalten.

Mamma Mia!: Das hört sich gut an, ist aber nicht immer alltagskompatibel...

Dr. Steffen Wagner: Das stimmt, besonders im Winter oder auch bei älteren Frauen, die bewegungseingeschränkt sind. Gar nicht zu sprechen von Frauen, die eine Chemotherapie bekommen. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) schätzt zudem, dass etwa die Hälfte der (gesunden) Deutschen zu wenig Vitamin D über die Nahrung zu sich nimmt.

Mamma Mia!: Können Sie den regelmäßigen Besuch einer Sonnenbank zur Vitamin-D-Bildung empfehlen?

Dr. Steffen Wagner: Nein! Das Spektrum der Strahlung in Solarien ist nicht ideal zur Vita-



min-D-Bildung. Viel wichtiger: Das Risiko von UV-bedingtem Hautkrebs bei regelmäßigem Besuch einer Sonnenbank steigt drastisch an.

Mamma Mia!: Was empfehlen Sie Brustkrebspatientinnen in Ihrer onkologischen Praxis?

Dr. Steffen Wagner: Empfehlenswert ist eine Laborbestimmung von Vitamin D. Diese ist allerdings keine Kassenleistung und kostet etwa 20 bis 30 Euro. Bei sehr niedrigen Werten empfehle ich die Einnahme eines Vitamin-D-Präparates. Hier kann eine anfängliche „Stoßtherapie“ über zwei Monate notwendig werden, um sicher normale Werte zu erreichen. Bei leicht erniedrigten Werten weise ich vor Tabletteneinnahme auf entsprechende Ernährung und Sonnenbestrahlung hin. Nach drei Monaten sollten die Werte kontrolliert und die Dosierung angepasst werden.

Mamma Mia!: Kann es zur Überdosierung kommen?

Dr. Steffen Wagner: Ja, in sehr seltenen Fällen. Denkbare ist dies nach wochenlanger Überdosierung. Deshalb sind die hochdosierten wöchentlichen Präparate (Kapseln oder Öl) verschreibungspflichtig. Es kann dann zu Kalkablagerungen im gesamten Körper und Nierensteinen mit Nierenversagen kommen.

Mamma Mia!: Wie sind Ihre persönlichen Erfahrungen in der Praxis?

Dr. Steffen Wagner: Etwa ein Drittel der etwa 1100 im Jahr von mir betreuten und auf Vitamin-D-Mangel untersuchten Brustkrebspatientinnen hatten sehr niedrige Werte, von denen sich die allermeisten Patientinnen für eine hochdosierte Vitamin-D-Einnahme entschieden. Zu erwähnen ist, dass bereits einige niedrigdosierte Kombipräparate eingenommen hatten. Die Kosten für eine Jahresration hochdosierter Vitamin-D-Präparate belaufen sich auf etwa 55 Euro.

Mamma Mia!: Gibt es noch weitere positive Effekte?

Dr. Steffen Wagner: Ich habe den Eindruck, dass sich Fatigue-Beschwerden, vor allem unter Chemotherapie, bessern. Viele Patientinnen berichten außerdem von einer Besserung der unter Aromatasehemmertherapie entstandenen Gelenk- und Muskelschmerzen. Letzterer Effekt konnte übrigens auch in einer Studie 2012 nachgewiesen werden (VITAL-Studie). [& es](#)

Kontakt

Dr. med. Steffen Wagner
Onkologische
Schwerpunktpraxis
Frauenärzte Saarbrücken
West/ Brustzentrum
Saar Mitte
Lebacher Str. 78
66113 Saarbrücken



Anzeige

Brustkrebstherapie: Nebenwirkung „Scheidentrockenheit“

Sie können sich sofort selbst helfen

Trockenheitsgefühle, Juckreiz, Brennen, Schmerzen im vaginalen Bereich können die Nebenwirkungen einer Brustkrebstherapie sein. Zur Linderung dieser Beschwerden gibt es Vagisan® FeuchtCreme, die erste hormonfreie Creme gegen Scheidentrockenheit. Die Verträglichkeit und eine hochsignifikante Besserung der Beschwerden sind durch eine klinische Studie* belegt.



Die hormonfreie **Vagisan® FeuchtCreme** gibt Ihnen „ein Stückchen Lebensqualität“ zurück. Rezeptfrei in der Apotheke



Auch als Vagisan® FeuchtCreme Kombi. Vaginalzäpfchen zur Anwendung in der Scheide (ohne Applikator) und Creme für den äußeren Intimbereich.

www.vagisan.de

* Anwendungsuntersuchung zur Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vagisan® FeuchtCreme bei Brustkrebspatientinnen mit dem Beschwerdebild der vulvovaginalen Trockenheit. Abschlussbericht 14.09.2010, Dr. August Wolff; Veröffentlichung in Vorbereitung

Für Ihre Apotheke: **Intimer Kauf ohne Worte**

Bitte einmal

Vagisan® FeuchtCreme (PZN 6786786) oder

Vagisan® FeuchtCreme Kombi (PZN 6882372)

Dr. August Wolff GmbH & Co. KG Arzneimittel, 33532 Bielefeld