

## AGO Leitlinien 2019

### Wesentliche Punkte

- Deo
  - ✓ keine Klarheit für eine Verbindung zwischen Aluminium-enthaltende Deodorants und Brustkrebsrisiko
  
- Prävention  
Nachsorge  
Rezidivprävention
  - ✓ Einhalten Normalgewicht [BMI  $\geq$  25 in Abhängigkeit des Alters]
  - ✓ Körperliche Aktivität [3-5 Std. pro Woche]
  - ✓ Alkoholkonsum nicht über 6g / Tag [0,5l Bier = 20g / 0,1l Wein = 6g]
  - ✓ Nikotinverzicht
  - ✓ Bevorzugung einer ausgewogenen mediterranen Kost
  - ✓ Lifestyle Balance [achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung]
  
- Komplementärmedizin
  - ✓ Akkupunktur +
  - ✓ Akkupressur +
  - ✓ Hypnose +
  - ✓ Yoga +
  - ✓ Meditation +
  - ✓ Equinovo +
  - ✓ Antioxidantien -
  - ✓ Vitamine & Enzyme -
  - ✓ Isoflavone & Sojaprodukte -
  - ✓ Johanniskraut -
  
- Nachsorge
  - ✓ Brustselbstuntersuchung ++
  - ✓ Mammographie ++
  - ✓ Mammasonographie ++
  - ✓ Gynäkol. Untersuchung ++

- ✓ Untersuchungen wie bspw.
  - Tumormarker
  - Lebersonographie
  - Skelettszintigraphie
  - Thorax Röntgen
  - Ganzkörper MRT

sind für die routinemäßige Nachsorge dagegen nicht vorgesehen und mit (-) beurteilt.

Weitere Informationen unter [www.ago-online.de](http://www.ago-online.de)

### Ernährung

Eine spezielle, besondere Diät für onkologische Patienten mit wissenschaftlich nachgewiesener Wirksamkeit, ist nicht vorhanden.

Eine ausgewogene, bedarfsgerechte, nährstoff- und eiweißreiche Ernährung ist allgemein empfehlenswert.

Alle Nährstoffe sollen nach Möglichkeit über natürliche Lebensmittel und nicht über Ergänzungsmittel aufgenommen werden.

### Resilienz

Lateinisch → resilire

„zurückspringen / abprallen“ oder auch psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

[Quelle: Wikipedia]

