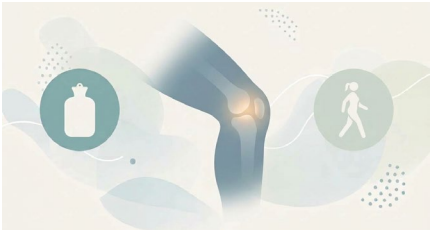
Gelenkschmerzen (Arthralgie)

© AMBORA

Ihr orales Krebsmedikament kann Gelenkschmerzen als Nebenwirkung auslösen.

Im Folgenden finden Sie Informationen und Tipps, die Ihnen helfen können, wenn Gelenkschmerzen auftreten.

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben oder die Empfehlungen im Alltag nur schwer umsetzen können.



Wie kommt es zu der Nebenwirkung und wie erkenne ich sie?

Durch eine **antihormonelle Therapie** mit Aromatasehemmern wie Anastrozol, Exemestan oder Letrozol oder Antiöstrogenen wie Elacestrant können Gelenkschmerzen auftreten. Diese Medikamente werden zur Behandlung von hormonabhängigem Brustkrebs eingesetzt, indem sie die Bildung weiblicher Sexualhormone (Östrogene) hemmen oder deren Wirkung blockieren. Die Ursache der Gelenkschmerzen ist bisher nicht vollständig geklärt. Vermutlich werden die Beschwerden aber durch die Unterdrückung der Östrogenproduktion ausgelöst, da Östrogene wichtig für die natürliche Funktion der Gelenkknorpel und Knochen sind. Meist setzen Gelenkschmerzen in den ersten 6 Monaten der antihormonellen Therapie ein. In vielen Fällen sind Gelenkschmerzen mit anderen Beschwerden wie **Gelenksteifigkeit, Muskel- oder Knochenschmerzen** oder einem sogenannten „Karpaltunnelsyndrom“ verbunden. Der niedrige Östrogenspiegel kann zu weiteren Beschwerden wie Hitzewallungen, Scheidentrockenheit oder Stimmungsschwankungen führen – Tipps dazu finden Sie in unserem Merkblatt „Wechseljahresbeschwerden".

Das antihormonelle Mittel Tamoxifen senkt den Östrogenspiegel nicht, sondern blockiert die Andockstellen für Östrogene. Gelenkbeschwerden und Wechseljahresbeschwerden treten darunter meist in geringerem Ausmaß auf als unter Aromatasehemmern.

Auch eine Immuntherapie (Infusionen mit sogenannten Checkpoint-Inhibitoren) kann Gelenkschmerzen auslösen. Diese haben andere Ursachen und werden anders behandelt. Wenden Sie sich deshalb zeitnah an Ihren Arzt / Ihre Ärztin, wenn Sie eine Immuntherapie bekommen und unter Gelenkschmerzen leiden.

Was kann ich tun, wenn die Nebenwirkung auftritt?

- **Körperliche Aktivität und Sport** können helfen, Gelenkbeschwerden zu bessern und wirken sich positiv auf Ihre Lebensqualität und den Krankheitsverlauf aus. Empfehlenswert ist **regelmäßiges und gelenkschonendes Ausdauertraining** (etwa 2 bis 3 Stunden pro Woche) wie Radfahren, Nordic Walking oder Schwimmen. Gezieltes Krafttraining kann ebenfalls helfen, Gelenkschmerzen zu lindern, sollte aber unter professioneller Anleitung durchgeführt werden. Falls Sie sich unsicher sind, besprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, in welchem Ausmaß Sport während Ihrer Krebstherapie für Sie geeignet ist.
- Wenn Sie **Übergewicht** haben, kann eine Gewichtsabnahme die Gelenke entlasten – besprechen Sie das bitte mit Ihrem Behandlungsteam.

Folgende Tipps können bei Gelenkschmerzen hilfreich sein:



- Die **Einnahme** des Aromatasehemmers **am Abend** (statt am Morgen) kann helfen, die Gelenkbeschwerden zu bessern.
- **Akupunktur** kann ebenfalls lindernd wirken.
- Gönnen Sie sich bewusste Ruhephasen. Ggf. kann das Führen eines **Schmerztagebuchs** sinnvoll sein.
- Liegt keine Entzündung vor (keine Schwellung, Rötung oder Überwärmung), kann das Gelenk mit **Wärme** behandelt werden (z.B. Wärmflasche oder warme Umschläge). Bei geschwollenen oder überwärmten Gelenken wird Kühlung meist als angenehmer empfunden.

Was sollte ich lieber vermeiden, wenn die Nebenwirkung auftritt?



- Bleiben Sie möglichst aktiv, aber überfordern Sie sich dabei nicht! Dies gilt auch für Ihren Alltag. Vermeiden Sie Aktivitäten, die Sie stark erschöpfen oder die Ihnen starke Schmerzen bereiten.

- Vermeiden Sie Sportarten mit starken, lang andauernden statischen (sogenannten isometrischen) Übungen. Bei isometrischen Übungen wird die Muskulatur angespannt und ohne Bewegung gehalten (z.B. Unterarmstütz / Plank oder gehaltener Klimmzug).
- Vermeiden Sie Nikotin- und übermäßigen Alkoholkonsum.

Welche Medikamente können eingesetzt werden?

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, ob eines der folgenden freiverkäuflichen Präparate für Sie in Frage kommt:

- **Enzympräparate** aus Ananas oder Papaya wirken entzündungshemmend und können Gelenkschmerzen verringern – mit Selen z.B. Equinovo®, Equizym®, selenfrei z.B. Karazym®. Vor der Einnahme selenhaltiger Präparate sollte der Selenspiegel bekannt sein.
- Um die Knochenstruktur zu stärken, kann es sinnvoll sein, **Vitamin D und / oder Calcium** einzunehmen. Sprechen Sie hierzu bitte mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, da vorab die Menge an Vitamin D im Blut kontrolliert werden sollte.

Bei starken Schmerzen kann Ihr Arzt / Ihre Ärztin Ihnen Medikamente verschreiben, die die Beschwerden lindern können.

- Entzündungshemmende Schmerzmittel (sogenannte NSAR wie **Ibuprofen**). Eine Langzeitanwendung sollte immer mit Ihrem Behandlungsteam abgesprochen werden, um Nebenwirkungen zu vermeiden!
- Medikamente mit dem Wirkstoff **Duloxetin** (z.B. Cymbalta®) können ebenfalls schmerzlindernd wirken. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, ob dieses Medikament für Sie in Frage kommt.

Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?

Bitte informieren Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin in folgenden Fällen, damit die Ursache geklärt werden kann:

- Wenn ein Gelenk anschwillt, gerötet oder überwärmt ist.
- Wenn die Beschwerden so stark sind, dass Sie im Alltag eingeschränkt sind.
- Wenn weitere Symptome wie Erschöpfung, Müdigkeit, Fieber ab 38 °C, ungewollte Gewichtsabnahme oder Nachtschweiß hinzukommen.

Bei starken Beschwerden kann eventuell eine **Therapiepause** des Aromatasehemmers oder ein Wechsel auf ein anderes Präparat bzw. einen anderen Aromatasehemmer oder auf Tamoxifen nötig sein. Das muss in jedem Fall mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin besprochen werden. Setzen Sie Ihr Krebsmedikament wegen der Beschwerden bitte nicht eigenmächtig ab.

Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Ihr Behandlungsteam:

Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117
Bei lebensbedrohlichen Notfällen: 112

Merkblätter zu weiteren Nebenwirkungen finden Sie unter www.ambora.org.

gefördert durch Dr. August und Dr. Anni Lesmüller Stiftung
Deutsche Krebshilfe – Helfen. Forschen. Informieren.

Dieses Merkblatt wurde für Sie erstellt von:
AMBORA AMTS-Kompetenz- und Beratungszentrum orale Tumortherapie

CCC Comprehensive Cancer Center Erlangen-EMN
Europäische Metropolregion Nürnberg

Trotz sorgfältiger Prüfung wird keine Gewährleistung für Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Angaben und keinerlei Haftung für eventuelle Fehler noch für Schäden übernommen. © Sämtliche Rechte (z. B. Urheber- und Leistungsschutzrechte) dieses Merkblattes liegen bei der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) und beim Universitätsklinikum Erlangen (UKER). Nebenwirkungsmerkblatt Gelenkschmerzen, Version: 2026-01, Stand: 04.09.2026. Bildquelle: KI-generiert mit Gemini (Google), Textquellen: Diagnostik und Therapie früher und fortgeschrittener Mammakarzinome, AGO Kommission Mamma, Empfehlungen 2026; Stiftung Deutsche Krebshilfe: Die blauen Ratgeber – Bewegung und Sport bei Krebs, 07/2021, https://www.krebsinformationsdienst.de/aktuelles/detail/brustkrebs-was-tun-gegen-gelenkschmerzen-unter-aromatasehemmern (Zugriff: 14.08.2026)