

## Brustzentrum Kiel-Mitte an der Park-Klinik

# Brustkrebsvorsorge – aber wie?

## Eine gemeinsame Herausforderung



Ein Moment, der Leben retten kann

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung der Frau. Obwohl die Erkrankung auch in jungen Jahren auftreten kann, nimmt ihre Häufigkeit mit dem Alter zu und so steigt mit dem Durchschnittsalter der Bevölkerung auch die Häufigkeit der Diagnose Brustkrebs. Aber es gibt auch gute Nachrichten. Meist kann heute brusterhaltend operiert werden und auch die Entfernung der Achsellymphknoten erfolgt viel zurückhaltender. Das kosmetische Ergebnis hat an einem modernen Brustzentrum einen Stellenwert wie nie zuvor. Aber die wichtigste gute Nachricht ist: obwohl die Diagnose häufiger gestellt wird, sinkt die Brustkrebssterblichkeit von Jahr zu Jahr kontinuierlich.

Diese Fakten machen deutlich, wie wichtig es ist, das Thema Brustkrebsvorsorge aus der Tabuzone herauszuholen. Betroffene Prominente leisten ihren Beitrag, um mit dem Thema weniger schambesetzt umzugehen. Dennoch ist bei vielen Frauen die Unsicherheit groß, wie sie sich ihre individuelle Vorsorge vorstellen sollen. Was nützt wirklich, was schadet mir vielleicht nur?

### *Nicht verdrängen – ein erster Schritt*

Wirkliche Vorsorge beginnt bei mir selbst: Was kann ich tun, um mein persönliches Risiko zu senken? Es mehren sich die Hinweise, dass viele Fragen des Lebensstils einen

beträchtlichen Einfluss auf das Risiko haben, an Brustkrebs zu erkranken. So scheint ein deutliches Übergewicht die Erkrankungshäufigkeit zu erhöhen, ebenso auch Nikotin- oder Alkoholmissbrauch. Dagegen wirkt sich gemäßiger Sport und eine gesunde Ernährung positiv aus. Eine Erklärung ist die Östrogenbildung in den Zellen des menschlichen Fettgewebes, welche wachstumsanregend auf Brustkrebszellen sein kann. Eine wichtige Rolle scheint auch einer ausreichenden Versorgung mit Vitamin D zuzukommen. Vieles an Hintergründen ist zurzeit noch unklar, aber festzuhalten bleibt: Jede Frau kann etwas tun.

### *Früherkennung eines Brustkrebses*

Wird ein Brustkrebs in einem früheren Stadium diagnostiziert, kann er schonender operiert werden, benötigt seltener aggressive medikamentöse Behandlungen und die Frau hat eine viel bessere Heilungschance. Die Bedeutung einer frühen Diagnose liegt daher auf der Hand. Eine erste wichtige Maßnahme der Früherkennung ist die systematische Selbstuntersuchung der Brust einmal im Monat. Die Frau lernt ihren eigenen Körper kennen und begegnet offen dem Thema Brustkrebs. Da dabei zu Beginn auch Unsicherheiten und Ängste auftreten, wird z.B. am Brustzentrum Kiel-Mitte an der Park-Klinik ein Kurs zum Erlernen der Methode angeboten. Auch die jährliche

Früherkennung beim Gynäkologen bietet die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Zudem wird hier ab dem 30. Lebensjahr die Brust abgetastet.

### *Apparative Untersuchungen*

Die heute wichtigsten Verfahren sind die Mammographie (Röntgenuntersuchung der Brust) und die Mammasonographie (Ultraschalluntersuchung der Brust). Oft werden beide Verfahren kombiniert. Um das individuell passende Vorsorgeprogramm aus Abtasten, Mammographie und Sonographie für die Frau zusammenzustellen, ist das ausführliche Gespräch mit den betreuenden Gynäkologen unerlässlich. Generell lässt sich sagen, dass ab dem 50. Lebensjahr die Mammographie eine große Bedeutung besitzt, zumal sich hier auch Hinweise auf Vorstufen eines eindringenden Brustkrebses finden lassen, die anders nicht erkennbar sind. Hingegen führt die Sonographie bei dem dichten Drüsengewebe junger Frauen oft zu besseren Ergebnissen.

Die hohe Aussagekraft der Mammographie in Verbindung mit der immer weiter sinkenden Strahlenbelastung durch technische Verbesserungen hat zur Einführung des Mammographiescreenings geführt. Jede Frau zwischen dem 50. und 69. Lebensjahr hat alle zwei Jahre Anspruch auf eine unentgeltliche Mammographie der Brust. Und auch wenn hier noch viele Fragen offen sind, scheint diese Maßnahme ein effektives Instrument im Kampf gegen den Brustkrebs zu sein.

### *Und wenn etwas gefunden wird?*

Zeigt sich bei der Früherkennung ein auffälliger Befund, heißt das noch längst nicht, dass ein Brustkrebs vorliegt. Anders als früher wird nicht sofort und möglicherweise unnötig operiert, sondern gezielt eine Gewebeprobe entnommen. Das ist im Brustzentrum Kiel-Mitte an der Park-Klinik ambulant und ohne Vollnarkose möglich. Und wenn am nächsten Tag das Ergebnis vorliegt, kann gemeinsam entschieden werden, ob und wenn ja welche Schritte vorgenommen werden sollen.

### *Es geht um Sie!*

Brustkrebs ist heute noch eine häufige, lebensbedrohliche Erkrankung. Aber dennoch konnte die Gefährlichkeit bereits deutlich gesenkt werden, wie sich in der seit Jahren abnehmenden Brustkrebssterblichkeit zeigt. Ob das an der besseren apparativen Diagnostik, an effektiveren Behandlungsformen oder an einer erhöhten Sensibilität der Frauen liegt, ist umstritten – vermutlich leisten alle diese Aspekte ihren Beitrag zum besseren Überleben der Frau. Nur wenn sich alle Beteiligten gemeinsam und unter Berücksichtigung der natürlichen Scham und der Ängste der Patientin dem Brustkrebs entgegenstellen, werden wir die Bedrohung dieser Erkrankung weiter zurückdrängen können.



Persönliche Befundbesprechung in der Brustsprechstunde



**BRUSTZENTRUM**  
Kiel-Mitte  
an der Park-Klinik

Weitere Informationen:

**Brustzentrum Kiel-Mitte**  
an der Park-Klinik

Prüner Gang 7 | 24103 Kiel

Tel. 0431 - 97 413-47

Fax 0431 - 97 413-39

info@brustzentrum-kiel-mitte.de

www.brustzentrum-kiel-mitte.de