

– Ratgeber –

Was Sie als Frau über die Früherkennung von Brustkrebs wissen sollten:



Impressum

Text: Inge Bördlein-Wahl, Annette Kruse-Keirath, Tom Peters
Fotos: SIEMENS Healthcare, Curves Inc., Fotolia, Getty Images
Prof. Dr. Jensen, Campus-Klinik Gynäkologie Bochum
Prof. Dr. Christiane Kuhl, Radiologische Universitätsklinik Bonn
Layout: comm:act GmbH, Essen · www.comm-act.de
Stand: 04-2010, Druckauflage 5.000 Stück

Herausgeber:
mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.
Postfach 310220 · 86063 Augsburg · Telefon (0821) 5213-144
www.mamazone.de · info@mamazone.de

Mit freundlicher Unterstützung der Frauen-Fitnessclubs
von Curves Deutschland · www.curves.de · www.buycurves.de

Was Sie als Frau über die Früherkennung von Brustkrebs wissen sollten:



Brustkrebs kann jede Frau treffen!

2



Brustkrebs ist heilbar –
wenn er früh genug erkannt wird.

3



Welche Früherkennungs-
untersuchungen gibt es?

5



Wann und wie oft sollte die Brustkrebs-
früherkennung durchgeführt werden?

8



Kann man Brustkrebs vorbeugen? –
Was können Sie selbst tun?

10



Brustkrebs kann jede Frau treffen:

In Europa ist der Brustkrebs die häufigste bösartige Erkrankung der Frau. Nach Schätzung des Robert-Koch-Instituts in Berlin werden pro Jahr in Deutschland allein 57.000 Frauen mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert. Statistisch gesehen erkrankt jede neunte Frau in der Bundesrepublik im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Waren in der Vergangenheit meist Frauen etwa vom 50. Lebensjahr an betroffen, so trifft die Diagnose seit einigen Jahren immer häufiger auch jüngere Frauen, 18.000 Frauen versterben jährlich an der Erkrankung.

Warum eine Frau an Brustkrebs erkrankt und eine andere nicht, ist noch weithin unbekannt. Als wissenschaftlich gesichert gilt jedoch, dass hormonelle und genetische Faktoren sowie Umwelteinflüsse, Lebensweise und Lebensbedingungen bei der Entstehung von Brustkrebs eine Rolle spielen. Das bedeutet jedoch nicht, dass Frauen, auf die einer oder sogar mehrere dieser Risikofaktoren zutreffen, unbedingt an Brustkrebs erkranken müssen. Denn auch Frauen ohne familiäres oder hormonelles Risiko sind von Brustkrebs betroffen.

Ein erhöhtes Risiko für eine Brustkrebserkrankung haben Frauen,

- deren nahe Verwandte (Mutter, Schwester) Brustkrebs hatten,
- die bereits früher an Brustkrebs erkrankt waren,
- bei denen knotige Brustdrüsenveränderungen festgestellt wurden,
- die mehr als 50 Jahre alt sind,
- deren Brüste zahlreiche Mikroverkalkungen aufweisen und
- bei denen eine operative Gewebeprobe mikroskopische Hinweise auf eine erhöhte Neigung zu Zellentartungen ergeben hat.



Brustkrebs ist heilbar – wenn er früh genug erkannt wird:



Dank der Weiterentwicklung in der Medizin bedeutet die Diagnose Brustkrebs heute keineswegs mehr ein Todesurteil. Denn es existieren zahlreiche effiziente Therapieverfahren, durch die sich die Erkrankung in vielen Fällen heilen lässt – insbesondere dann, wenn sie rechtzeitig entdeckt wird.


► Ein jetzt ertasteter Knoten kann schon Jahre alt sein!

Viele Frauen meinen, mit dem ertasten eines Knotens in der Brust einen möglichen Brustkrebs frühzeitig genug entdeckt zu haben. Wenn Sie selbst oder Ihre Frauenärztin einen solchen Knoten erfühlen, hat der Brustkrebs schon häufig eine sehr lange, unentdeckte und stumme Vorgeschichte hinter sich.

Meist dauert es zehn bis 15 Jahre, oft sogar 20 Jahre, bis die Zahl der bösartigen Zellen auf Centgröße steigt und damit ertastbar wird. Während dieser langen Zeit haben Sie und Ihr Frauenarzt den Krebs nicht bemerkt, und Sie fühlten sich gesund. Die Tastuntersuchung der Brust, so gut und wichtig sie zur Schulung der eigenen Körperwahrnehmung ist, reicht deshalb zur Früherkennung des Brustkrebses nicht aus, zumal sich mit ihr die ruhenden Vorstufen des Krebses (sogenannte in-situ-Stadien) nicht ermitteln lassen.

- Brustkrebsfrüherkennung bedeutet deshalb, eine mögliche bösartige Zell- oder **Gewebeveränderung so früh wie möglich zu erkennen.**
- Früherkennung ist die **Suche nach dem „verdeckten Brustkrebs“**. Wenn der Krebs rechtzeitig erkannt wird, besteht für Sie eine **gute Chance auf Heilung!**
- **Warten Sie nicht** solange ab, bis Sie selbst oder Ihr Frauenarzt einen Knoten entdecken: Nutzen Sie rechtzeitig die Früherkennungsmöglichkeiten, die die moderne Medizin heute allen Frauen bietet, die ihre Gesundheits-**Vorsorge selbst in die Hand nehmen** möchten!

**BUSEN. TITTIS. MELONEN.
DINGER. KNOSPEN. BÄLLE.
MÖPSE. GLOCKEN.
BRÜSTE.**



**KREBS MACHT KEINEN UNTERSCHIED.
DESHALB GEH' ZUR FRÜHERKENNUNG*!**



Informationen unter: www.mamazone.de

* Wusstest Du schon, dass die Mammographie allein nur 60% aller Brustkrebs-
erkrankungen entdeckt? www.mamazone.de/brustkrebs/frueherkennung



Welche Früherkennungsuntersuchungen gibt es?

Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft ist nur mit Hilfe sogenannter bildgebender Verfahren eine umfassende Brustkrebsfrüherkennung möglich. Da die Brust jeder Frau in einem individuellen Verteilungsmuster Drüsen-, Fett- und Bindegewebe enthält und nicht mit jeder Untersuchungsmethode alle Gewebstrukturen gleich gut abgebildet werden können, kommen im Rahmen der Früherkennung unterschiedliche Diagnostikverfahren zur Anwendung, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Oft ermöglicht erst die gezielte Ergänzung der verschiedenen Untersuchungsmethoden eine sichere Diagnostik.

▶ Als Basisuntersuchung gilt die **Mammographie** als am besten zur Früherkennung geeignet. Bei dieser speziellen Röntgenuntersuchung werden in wenigen Sekunden Photoaufnahmen von der Brust gemacht. Um die Strahlenbelastung für Sie möglichst gering zu halten, wird die Brust zwischen zwei Platten gepresst, um die Schichtdicke zu verkleinern. Zudem sind die modernen Mammographiegeräte mit speziellen Schutzfiltern ausgestattet, und es werden hochempfindliche Filme eingesetzt, durch die sich die Belichtungszeit sehr kurz und damit das Strahlenrisiko sehr gering halten lässt.



Moderne Mammographiegeräte verfügen darüber hinaus über einen besonderen Vergrößerungsaufsatz, mit dem sich einzelne Anteile des Drüsenkörpers gezielt herausarbeiten und spotartig vergrößern lassen. Durch diese spezielle Vergrößerungstechnik, die **Microfocus-Mammographie**, lassen sich auch die Vorstufen des Brustkrebses entdecken. Nur mit Hilfe der modernen Mammographie sind wir heute in der Lage, die häufigste Brustkrebsart, den Milchgangskrebs (duktales Karzinom), in seinem Frühstadium an Hand von **Mikrokalk** zu erkennen. In diesem Stadium verursacht dieser Krebs keine Knoten und ist somit in der Tastuntersuchung nicht feststellbar. Da sich durch die Mammographie methodisch bedingt nicht alle Krebserkrankungen erkennen lassen, kommen weitere Methoden zum Einsatz.

- ▶ Die wichtigste ist die **Ultraschalluntersuchung** der Brust (Mammasonographie). Bei der Ultraschalluntersuchung wird die Brust mit einem speziellen, hochauflösenden Schallkopf abgefahren und abgetastet. Um das Bild zu erzeugen, verwendet man Ultraschallwellen, keine Röntgenstrahlen. Dabei zeigen sich die feineren Gewebsstrukturen der Brüste und eventuelle Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe. Zudem lassen sich durch die Ultraschalluntersuchung sogenannte Herdbefunde, die vielleicht im Mammographiebild sichtbar geworden sind, weiter abklären; denn die Ultraschallwellen können sozusagen durch das Gewebe hindurchsehen.
- ▶ Die MRT (**Magnetresonanztomographie** oder Kernspinuntersuchung) ist – wie der Ultraschall – eine Untersuchungsmethode, die ohne Röntgenstrahlung arbeitet. Anders als der Ultraschall ist die MRT aber in der Lage, Brustkrebs-Vorstufen zu erfassen. Ihre besondere diagnostische Stärke zeigt die





MRT beim Nachweis von biologisch aggressiven Vorstufen von Brustkrebs auf Grund der gesteigerten Durchblutung – speziell bei Vorstufen, die sich „nicht die Zeit nehmen“, Mikrokalkspuren zu hinterlassen, anhand derer man sie in der Mammographie entdecken könnte. Bei solchen Brustkrebs-Vorstufen, wie auch bei den aggressiven invasiven Karzinomen, die daraus entstehen können, ist die Mammographie ebenso „blind“ wie bei Brüsten mit dichtem Drüsengewebe. Doch auch für die MRT gilt: Die Methode ist nur dann sehr aussagekräftig, wenn Technik, Methodik und insbesondere die Erfahrung des Untersuchers stimmen.

► **Jede Methode hat ihre Grenzen –
deshalb kommt es auf die richtige Kombination an!**

Das bedeutet: Keine einzelne Untersuchungstechnik (Mammographie, Sonographie oder MRT) kann sämtliche Brustkrebsarten früh entdecken. Durch die Kombination der unterschiedlichen Diagnostik-Verfahren lässt sich jedoch die Aufdeckungsrate im Vergleich zur Anwendung einer Einzelmethode erheblich steigern. Jedes einzelne Verfahren hat seinen Stellenwert zur Brustkrebs-Früherkennung – es kommt auf die richtige Kombination an. Welche Kombination für Sie sinnvoll ist, hängt im Wesentlichen von Ihrem Alter, dem persönlichen Gewebeaufbau, der Dichte Ihrer Brust und Ihrem persönlichen Risikoprofil ab:

- Die **Mammographie** ist bei allen Frauen als Grundlage der Früherkennung anzusehen und hilft bei der Diagnose von Brustkrebs-Vorstufen (Dcis = ductales carcinoma in situ).
- Der **Brust-Ultraschall** ergänzt die Mammographie da, wo die Röntgenuntersuchung allein nicht ausreicht.
- Die **MRT** der Brust ist sinnvoll, wenn in ihrer Familie bereits Fälle von Brust und/oder Eierstockkrebsereignissen aufgetreten sind. Die MRT ist zudem das sicherste Untersuchungsverfahren bei Frauen mit dichtem Drüsengewebe. Sie bietet die höchste Sicherheit bei der Aufdeckung der Brustkrebs-Vorstufen von biologisch aggressivem Brustkrebs.



Wann und wie oft sollte die Brustkrebsfrüh

Brustkrebs tritt keineswegs nur bei älteren Frauen auf. Die Zahl junger Frauen, die an Brustkrebs erkranken, steigt von Jahr zu Jahr. Inzwischen wird jede neunte Frau im Lauf ihres Lebens mit der Diagnose „Brustkrebs“ konfrontiert - jede sechste davon war nach Angaben des Robert-Koch-Instituts jünger als 50 Jahre.

► **Jährliche Früherkennung schon ab dem 40. Lebensjahr**

Ab dem 40. Lebensjahr sollten Sie deshalb die Möglichkeit der Früherkennung nutzen, bei familiärem Risiko (Mutter oder Schwester sind an Brustkrebs erkrankt) auch früher. Das jetzt eingeführte, für gesetzlich Versicherte kostenfreie Mammographie-Screening für Frauen vom 50. bis zum 69. Lebensjahr ist lediglich ein Basis-Check und – hier sind sich die Experten weltweit einig – oft allein nicht ausreichend, zum Beispiel bei Frauen mit dichtem Brustgewebe. Zudem werden viele Frauen gar nicht zum Screening eingeladen – nämlich alle unter 50-jährigen und Frauen nach Vollendung des 69. Lebensjahrs. Und das, obwohl gerade bei jüngeren Frauen die Zahl der Brustkrebserkrankungen mit aggressiveren Tumoren seit Jahren steigt.

► **Screening möglichst mit ergänzender Ultraschalluntersuchung**

Beim Screening gibt es i.d.R. keine ergänzende Ultraschalluntersuchung, und die Frauen werden nach der Untersuchung ohne Befunderläuterung und ärztliche Beratung nach Hause entlassen. Sofern das Untersuchungsergebnis auffällig ist, erfolgt nach einigen Wochen eine schriftliche Benachrichtigung mit Einladung in ein Brustzentrum. Auch hierbei bleibt die Frau zunächst auf sich allein gestellt; denn die betreuende Frauenärztin, die die Frau seit langem kennt und ärztlich begleitet, wird über das Untersuchungsergebnis oft nicht detailliert informiert. Vor allem Frauen mit einem höheren Risiko für Brustkrebs, also wenn z.B. Mutter oder Schwester an Brustkrebs erkrankt sind, wird von ExpertInnen zu einer individuellen Brustkrebsfrüherkennung geraten.



erkenntnis durchgeführt werden?

Das bedeutet einen jährlichen Brustkrebs-Check mit 1. einer Tastuntersuchung, 2. einer Mammographie und 3. einer zusätzlichen Ultraschalluntersuchung:



Bei Frauen mit einem sehr dichten Brustdrüsengewebe – das betrifft vor allem jüngere Frauen unter 50 Jahren – ist neben der Ultraschalluntersuchung die **Magnetresonanztomographie** eine sehr aussagekräftige Methode ohne das Risiko einer Strahlenbelastung.

Als Frau haben Sie Anspruch auf eine **qualifizierte, individuelle Brustkrebsfrüherkennung und eine persönliche Therapiebegleitung** ! Diese finden Sie nur in Spezial-Praxen, deren Ärzte über eine spezielle Weiterbildung in der Mammadiagnostik verfügen und in denen die modernste Technik und besonders qualifizierte Röntgen-Assistentinnen eingesetzt werden. Auf der letzten Seite dieser Broschüre finden Sie eine Auswahl entsprechender Anlaufstellen.



Kann man Brustkrebs vorbeugen?

Forscher, die sich mit der Vorbeugung von Krebs beschäftigen, raten zu einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung. Auf dem Speisezettel sollten überwiegend pflanzliche Lebensmittel stehen. Ideal wäre es, fünfmal am Tag eine Portion Gemüse oder Obst zu sich zu nehmen, wobei dem Gemüse neuerdings ein höherer Stellenwert in der Krebsprävention gegeben wird als dem Obst. So besagt die „5 am Tag“ Regel heute:

▶ **3x eine Handvoll Gemüse und 2x eine Handvoll Obst!**

Von Nahrungsergänzungsmitteln wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen in Pillenform wird eher abgeraten. Besser sei es, diese mit der Nahrung zu sich zu nehmen, sagen die Experten.

▶ **Viel trinken, aber wenig Alkohol!**

So lautet eine weitere Empfehlung. Wer regelmäßig Alkohol trinkt, erhöht sein Brustkrebsrisiko. Das haben Studien gezeigt. Höchstens zehn Gramm Alkohol sind für Frauen pro Tag erlaubt; das entspricht etwa einem halben Glas Wein.

▶ **Nicht Rauchen!**

Rauchen erhöht nicht nur das Risiko für Lungenkrebs, sondern auch für Brustkrebs. Wie Studien gezeigt haben gilt dies besonders für Frauen vor den Wechseljahren.

▶ **Sonne in Maßen tanken!**

Bewegung an der frischen Luft hebt nicht nur die Stimmung, sondern senkt auch das Risiko für Brustkrebs. Denn Sonnenlicht ist eine Quelle für die Bildung von Vitamin D3 im Körper. Forscher haben einen Zusammenhang zwischen einer ungenügenden Vitamin D-Versorgung im Körper und einem erhöhten Brustkrebsrisiko ausgemacht. Wie immer gilt aber auch hier: Zu viel ist ungesund! Denn starke Sonneneinstrahlung fördert das Hautkrebsrisiko (Hauttyp beachten).

Das können Sie selbst tun:

► Sport schützt vor Brustkrebs!

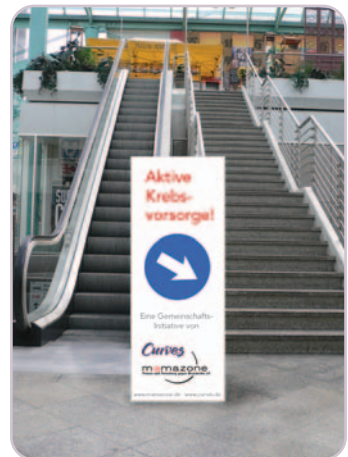
Sport gewinnt immer mehr an Bedeutung in der Krebsprävention. So belegen Studien, dass Frauen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, seltener Brustkrebs bekommen. Neben den grundsätzlichen positiven Auswirkungen auf den Stoffwechsel, auf die körperliche Leistungsfähigkeit und auf das allgemeine psychische Wohlbefinden hat Sport eine weitere wichtige Funktion: Er hilft dabei, Übergewicht zu vermeiden bzw. abzubauen.

Zu viele Pfunde auf der Waage sind ein bedeutender Risikofaktor für zahlreiche Krebsarten – auch für Brustkrebs, und hier insbesondere für den Hormonrezeptor positiven. So haben übergewichtige Frauen nach den Wechseljahren Studien zufolge ein deutlich höheres Risiko für Brustkrebs. Und bei Brustkrebspatientinnen erhöht sich das Rückfallrisiko signifikant.

Um Übergewicht grundsätzlich zu vermeiden oder um Fettgewebe abzubauen und das Bindegewebe zu straffen, ergänzen sich Sport und Ernährung in idealer Weise. Die Empfehlung der Präventionsmediziner: Der gesündeste Weg, um an Gewicht zu verlieren, ist eine gesunde Ernährung kombiniert mit regelmäßiger körperlicher Bewegung.

► Bewegung beginnt im Alltag

Es gibt zahlreiche, sehr einfache Möglichkeiten, die alltägliche Bewegungsbilanz positiver zu gestalten. Gelegenheiten, an die man im Alltagstrott häufig gar nicht denkt. Hier stehen neben Gartenarbeit an der frischen Luft zum Beispiel der kurze Fußweg zum Briefkasten, zum Einkaufen oder auch das grundsätzliche Benutzen von Treppen anstelle von Rolltreppen oder Fahrstühlen im Vordergrund.



Aus sportmedizinischer Sicht wirken sich insbesondere Ausdauersportarten wie Nordic-Walking, Ski-Langlauf, Jogging, Radfahren oder Schwimmen positiv auf die allgemeine Fitness, den Stoffwechsel, das Immunsystem, die Beweglichkeit und das seelische Wohlbefinden aus. Idealerweise wird der Ausdauersport mit Krafttraining für gezielten Muskelaufbau und -kräftigung, zur Gewebestraffung und zur Vermeidung bzw. Behandlung von Osteoporose ergänzt.

► **Mindestens 3x pro Woche 30 Minuten Bewegung**

Fitness-Studios, die sich auf Trainingsmöglichkeiten für Frauen spezialisiert haben, haben Programme für eine ideale Kombination aus Ausdauersport und Krafttraining entwickelt. Hierzu zählt auch das Ganzkörper-Fitnesskonzept von Curves: In nur 30 Minuten Training – dreimal pro Woche – wird jede größere



Muskelgruppe an sicheren, hydraulischen Fitnessgeräten trainiert – immer zwei Muskeln gleichzeitig. Zwischen den einzelnen Geräten befinden sich Aerobic-Boards, auf denen der Puls auf Konditionstrainingniveau gehalten wird. Bei diesem Fitness-training können jedes Mal bis zu 500 Kalorien verbrannt werden. Die Frauen sind unter sich, es gibt keine Männer, keine Spiegel, dafür aber sehr viel Spaß.



Kontakte und Anlaufstellen

mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V., Augsburg
Telefon (0821) 5213-144 · info@mamazone.de

Deutsche Gesellschaft für Senologie e.V., Berlin
Telefon (030) 8507474-0 · mail@senologie.org

Arbeitsgemeinschaft individuelle Mammadiagnostik (AIM) e.V., Berlin
Telefon (030) 30366-4156 · info@aim-mamma.de

Deutsche Krebsgesellschaft e.V., Berlin
Telefon (030) 322932900 · service@krebsgesellschaft.de

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK), Heidelberg
Telefon (06221) 138020 · information@biokrebs.de

Informationen im Internet

- www.mamazone.de (weiterführende Adressen und Links)
- www..senologie.org
- www.aim-mamma.de
- www.krebsgesellschaft.de
- www.biokrebs.de
- www.curves.de

30 Minuten für mich – und für mein neues Ich!

ERLEBEN SIE JETZT DIE
WELTWEITE NR.1 IN FRAUENFITNESS



**30 Minuten Training bei Curves –
3mal pro Woche** – helfen Ihnen, Ihren
gesamten Körper gesund und fit zu
halten. Unser 30-minütiges Ganzkörper-
Fitnessprogramm wirkt sich positiv auf
den Stoffwechsel, das Immunsystem,
auf die körperliche Belastbarkeit und
auf Ihr seelisches Wohlbefinden aus:
Curves verbindet lockeres Ausdauer-
training mit gezieltem Krafttraining,
das jede größere Muskelgruppe an-
spricht – immer zwei Muskeln gleich-
zeitig –, so dass Sie pro Training bis zu
500 Kalorien verbrennen können.

Curves[®]

Du kannst mehr als Du denkst.

Werden Sie noch heute Mitglied in Ihrem nächsten Curves-Fitnessclub oder helfen Sie selbst als Curves-Franchisepartnerin anderen Frauen in ihrem Streben nach einer gesünderen Lebensführung und mehr Lebensqualität! Mehr Informationen gibt's bei Curves Deutschland, Tel. (0 28 21) 713 18 07, und unter

www.curves.de