



Velofahren oder Spaziergehen – dreimal in der Woche, 30 Minuten reichten bereits – fördert die Gesundheit und wirkt präventiv auch bei Brustkrebs. Bild: irisblende.de

Dem Brustkrebs nicht hilflos ausgeliefert

Eine Erkrankung an Brustkrebs kann auch mit der gesündesten Lebensweise nicht ganz ausgeschlossen werden.

Und doch weiss man heute: Bewegung, kein Übergewicht und viel Gemüse reduzieren das Risiko bedeutend.

Auf das Hauptrisiko für die Entstehung von Brustkrebs haben wir keinen Einfluss: Es ist schlicht und einfach das Alter. Bis zum 55. Lebensjahr steigt die Kurve der Brustkrebskrankungen stetig an, bleibt dann ein paar Jahre auf etwa gleichem Niveau und sinkt gegen das 80. Lebensjahr wieder leicht ab. Auch ein dichtes Brustgewebe begünstigt Brustkrebs, sowie gewisse genetische Veranlagungen, erklärte Mathias Fehr an einem Vortrag im Kantonsspital Frauenfeld. «Es gibt einige Gene, die das Risiko leicht erhöhen und ein paar sehr seltene Gene, die das Risiko stark erhöhen», lehrte der Chefarzt der Frauenklinik. Rund 70 Zuhörer und Zuhörerinnen informierten sich im Januar darüber, wie das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, gesenkt werden kann.

Die Empfehlungen des Referenten basierten auf den Resultaten von sieben verschiedenen Studien, bei denen die Lebensweise von rund 30000 Frauen untersucht worden war. «Beim Brustkrebs wissen wir am meisten über die Risiken», begründete Fehr die Themenwahl. Eine so dichte Datenlage existiere sonst bei keiner anderen Tumorerkrankung.

Nicht zu viele Pfunde

Leicht erhöhend auf das Brustkrebsrisiko wirkt sich gemäss Fehr die Verhü-

tungspille vor der ersten Schwangerschaft aus, übermässiger Alkoholkonsum, langjährige Nacharbeit sowie Übergewicht nach den Wechseljahren. Wenn eine übergewichtige Frau nach Eintreten des Klimakteriums ihr Gewicht bedeutend reduziere, habe das einen gleich guten Effekt wie die Einnahme eines Medikaments, das Frauen mit erhöhtem Risiko präventiv verschrieben wird (sogenannte selektive Östrogenrezeptor-Modulatoren wie zum Beispiel Tamoxifen). Und was mehrfache Mütter freuen wird: Geburt und Stillen haben ebenfalls einen leicht risikosenkenden Effekt.

GESUNDHEIT

BRUSTKREBS
Ein gesunder Lebensstil hilft, das Risiko einer Erkrankung zu senken

Leicht erhöht würde das Risiko durch Hormonersatztherapien, die Beschwerden in den Wechseljahren lindern und gleichzeitig der gefährlichen Osteoporose entgegenwirken. Die Studien hatten jedoch gezeigt, dass nur eine Kombination von Östrogen und Progesteron das Risiko leicht erhöht. Frauen, die keine Gebärmutter mehr besitzen, werden nur Östrogene verschrieben. Diese Therapie senkt das Risiko für Brustkrebs sowie für Herzinfarkte und Thrombosen leicht – vor allem bei jüngeren Frauen. Je nach Alter, Kombination der Hormone und Einnahmedauer können die Risiken verschieden ausfallen: «Man muss die Sache differenziert anschauen», warnte der Spezialist vor vorschnellen Schlüssen.

Essen, was die Natur bietet

Wer sich regelmässig bewegt, kann sein Brustkrebsrisiko senken – unabhängig von einer allfälligen Gewichtsreduktion. Es reicht bereits, dreimal wöchentlich eine halbe Stunde spazieren zu gehen. Auch mit der Ernährung kann das Risiko gesenkt werden: Die Empfehlung, fünfmal täglich Früchte oder Gemüse zu essen, ist nicht nur für die Figur und die Verdauung gut, sondern senkt das Brustkrebsrisiko – besonders wenn man Gemüse zu sich

nimmt, die sogenannte Isoflavone enthalten: Äpfel, Broccoli, Kohl, Nüsse, Ölsamen und Soja. Dass Japanerinnen markant weniger von Brustkrebs betroffen sind als Europäerinnen, erklärt sich die Wissenschaft damit, dass die japanische Ernährung viele Produkte aus Sojabohnen enthält. Ganz auf japanisches Essen umzustellen, empfiehlt sich aber trotzdem nicht: Weil sie viel gerösteten Fisch essen, erkranken Japaner häufiger an Magenkrebs, der bei uns stark zurückgegangen ist.

Frühzeitig erkennen

Die Erkrankung an Brustkrebs gehört mit etwa 5000 neuen Fällen pro Jahr zu den häufigsten Krankheiten in der Schweiz. Seit den 90er-Jahren geht jedoch die Zahl der Frauen, die daran sterben, markant zurück; etwa drei Viertel der Betroffenen können heute geheilt werden. Dies ist einerseits neuen Erkenntnissen in der Behandlung zu verdanken, andererseits einer breiten Aufklärungsarbeit. Die Heilungschancen sind nämlich bedeutend besser, je früher eine Veränderung an der Brust erkannt wird. Mit regelmässigem Abtasten der Brust können Frauen Hautveränderungen, asymmetrische Verdichtungen und Knoten selber erkennen. Zudem empfehlen Ärzte ab den Wechseljahren alle zwei Jahre eine Mammografie vorzunehmen – Frauen mit erhöhtem Risiko gar jährlich.

«Bewegung, kein Übergewicht, gemüseriche Ernährung und Vorsorgeuntersuchungen – das sind die Mög-

lichkeiten, die eine Frau hat, um ihr Risiko zu minimieren», fasste Fehr seine etwas komplizierten Ausführungen zusammen. Wenig hielt der Frauenarzt dagegen von alternativen Therapien wie Glukoseentzug und dergleichen; auch die Idee, dass grosse Brüste und Deodorants die Entstehung von Brustkrebs begünstigen sollen, verwies er ins Reich der Mythen.

ANDREA SÖLDI

BRUSTKREBSTAG IM THURGAU

Unter dem Namen «Brustzentrum Thurgau» vernetzen sich Fachleute aus den Kantonsspitalern Frauenfeld und Münsterlingen sowie dem radiologischen Institut Weinfelden. Am ersten Thurgauer Brustkrebstag bietet das Brustzentrum Thurgau Kurzreferate von Fachspezialisten zu den Themen wie Abklärung verdächtiger Befunde, Angebote der Psycho-Onkologie, Methoden für eine Brustrekonstruktion und individualisierte Therapieformen. Fragen können direkt mit den Spezialisten des Brustzentrums Thurgau besprochen werden.

Samstag, 14. Februar, 10 bis 12 Uhr, Kantonsspital Frauenfeld, Vortragsaal Stock P.

Samstag, 28. Februar, 10 bis 12 Uhr, Kantonsspital Münsterlingen (Aula/Hörsaal).

www.brustzentrum-thurgau.ch

NETZWERK AUCH IN WINTERTHUR

Fachleute der Spitäler Winterthur, Uster, Wetzikon, Bülach und Schaffhausen haben sich zu einem Netzwerk für Brustgesundheit zusammengeschlossen. Neben dem fachlichen Austausch der Spezialisten will das Netzwerk Vorsorge, Abklärung, Behandlung und Nachsorge koordinieren und bietet auf seiner Homepage umfassende Informationen an. (asö)

www.senosuisse.ch

Tumortage in Winterthur

Ärztinnen und Ärzte besuchen Kongresse und bilden sich dabei ständig weiter. Gleichzeitig haben sie an diesen Kongressen die Gelegenheit, sich mit Kollegen und Expertinnen auszutauschen. Patientinnen und Patienten haben diese Möglichkeit normalerweise nicht. Die «Tumortage Winterthur» sollen dies ändern. Nach dem grossen Erfolg der ersten Tumortage mit über 200 Teilnehmerinnen und Teilnehmern führt das Tumorzentrum des Kantonsspitals Winterthur den zweitägigen Kongress für Betroffene, Angehörige und andere Interessierte am 6. und 7. Februar erneut durch. In Vorträgen vermitteln Spezialisten ihr Fachwissen in einer gut verständlichen Sprache auch für Laien. 25 Workshops mit verschiedenen Schwerpunktthemen bieten die Gelegenheit, in kleineren Gruppen vertieft auf ein Thema einzugehen und sich mit Betroffenen, Interessierten und Fachleuten auszutauschen. Hier können auch Fragen beantwortet werden und es gibt Zeit für Diskussionen.

Organisiert wird der Anlass vom Tumorzentrum des Kantonsspitals Winterthur, in Zusammenarbeit mit andern Spitalern, darunter das Spital Bülach sowie die Kantonsspitäler Frauenfeld, Schaffhausen und Münsterlingen.

Eine besondere Attraktion an den Tumortagen ist dieses Jahr «Cinema for Life» mit einer Lesung des Stücks «Treue oder Der Hochzeitstag», einer absurden Gangsterkomödie von Chazz Palimenter. Ziel der Veranstaltungen von «Cinema for Life» ist es, Patientinnen und Patienten – auch stationären – einen vergnüglichen Abend zu ermöglichen. Die Lesungen können unabhängig vom Kongress besucht werden und sind kostenlos. (red)

Die Teilnahmegebühr

für die «Tumortage Winterthur» beträgt Fr. 75.– für eine Hauptanmeldung, für eine Begleitperson Fr. 40.–. In dieser Gebühr sind inbegriffen: die Besuche der Hauptreferate, Workshops, «Cinema for Life», Tagungsunterlagen, Erfrischungsgetränke, Pausenimbisse, Mittagessen am Freitag sowie Abschlussapéro am Samstag.

Weitere Informationen

zu den Tumortagen und einen Flyer mit den genauen Angaben zu den Vorträgen und Workshops gibt es unter:

www.tumortage.ch