

## Ratgeber Zuger Presse vom 20. Oktober 2010



Autor:

Dr. med. Dan Rauch

Leitender Arzt

Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe FMH

Leitung Brustsprechstunde

Zuger Kantonsspital

### Brustkrebs – wie kann vorgebeugt werden?

Der Monat Oktober ist auch dieses Jahr dem Thema Brustkrebs gewidmet. Jährlich werden in der Schweiz über 5'000 Frauen mit dieser Diagnose konfrontiert. Dank modernen Therapien können vier von fünf Betroffenen geheilt werden. Die Methoden der modernen Medizin kommen allerdings erst zum Tragen, wenn bereits ein Brustkrebs besteht. Wie kann vorgebeugt werden?

Als Vorbeugung gilt es vor allem die Risikofaktoren zu beeinflussen, welche die Entstehung von Brustkrebs unterstützen:

- > Aus Untersuchungen ist bekannt, dass Übergewicht das Brustkrebsrisiko erhöht. Man weiss auch, dass Frauen nach der Diagnose und Therapie eines Brustkrebses mit fettarmer und faserreicher Ernährung die Rückfallrate senken können.
- > Übermässiger Alkoholkonsum kann das Brustkrebsrisiko steigern.
- > Sport senkt das Risiko. Dabei ist nicht von Hochleistungssport die Rede. Zwei bis drei Stunden zügiges Gehen wöchentlich zeigen schon einen sehr guten Erfolg. Körperliche Aktivität kann auch den Krankheitsverlauf wesentlich beeinflussen. Das gilt ebenso für Frauen, die vor der Brustkrebsdiagnose keine regelmässige Bewegung hatten.
- > Schwangerschaften in jungen Jahren und Stillen haben eine messbare Schutzwirkung vor Brustkrebs.
- > Gewisse Konstellationen einer Hormonersatztherapie können das Brustkrebsrisiko leicht erhöhen, doch ist dieses weitaus weniger erhöht als durch oben genannte Faktoren. Deshalb sollte einer Patientin die Hormonersatzgabe nicht kategorisch vorenthalten werden, wenn der Leidensdruck in den Wechseljahren gross ist, aber sie sollte gut über die Risiken aufgeklärt werden.

Zur Früherkennung kann die Screening-Mammographie eingesetzt werden, welche in der gesunden Bevölkerungsschicht bei Frauen zwischen 50 und 70 jährlich diskutiert wird. Man geht davon aus, dass der Krankheitsverlauf und die Prognose besser sind, wenn ein Tumor im frühen Stadium erkannt wird.

Bei der leider häufigen und einschneidenden Diagnose Brustkrebs gibt es somit auch gute Nachrichten: Mit heutigen Abklärungsverfahren, Operationstechniken und Therapien gelingt es doch, eine grosse Mehrheit der betroffenen Frauen zu heilen. Zudem gibt es einige Risikofaktoren, welche die Frau selber positiv beeinflussen kann, in dem sie ihren Lebensstil anpasst.