



Jede Frau sollte regelmäßig ihre Brust auf Knoten abtasten. 55 Prozent aller Tumore wachsen im oberen, äußeren Viertel der Brust.

Doch auch Frauen, auf die keiner dieser Risiko-Faktoren zutrifft, können Brustkrebs bekommen. Deshalb gilt für jede Frau: Untersuchen Sie Ihre Brust – regelmäßig und sorgfältig. Als risikomindernd gilt regelmäßige körperliche Aktivität.

Der Brustkrebs (auch Mamma-Karzinom oder Mamma-Ca genannt) ist die mit Abstand häufigste bösartige Tumorerkrankung bei Frauen in der westlichen Welt.

### Bei Früherkennung sind die Heilungschancen gut

Jede zehnte Frau wird im Laufe ihres Lebens mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert. Ein Schock, gewiss, aber kein Grund zu verzweifeln. Denn die Heilungschancen sind gut, vorausgesetzt der Tumor wird in einem frühen Stadium entdeckt und entfernt. Die Patientin hat dann – so belegen es zahlreiche internationale Studien – gute Chancen geheilt zu werden, denn 98 Prozent dieser Brustkrebs-Patientinnen überleben die nächsten fünf Jahre, gelten damit als geheilt. Wesentlich schlechter ist die Prognose, wenn der Tumor bereits sehr groß ist, sich ausgedehnt, vielleicht schon Tochtergeschwülste (Metastasen) gebildet hat.

## In Ihrer Hand

**Brustkrebs: 46.000 Frauen erkranken jährlich in Deutschland, etwa 19.000 sterben daran. Viele Frauen könnten noch leben, wenn man den Tumor rechtzeitig entdeckt hätte. Wird Brustkrebs in einem frühen Stadium behandelt, bestehen gute Chancen, wieder völlig gesund zu werden. Deshalb: Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt über die Möglichkeiten der Früherkennung – und nutzen Sie sie.**

von Dr. med. Thomas Münzer

**W**er raucht, kann Lungenkrebs bekommen. Wer häufig in der Sonne schmort, riskiert, an Hautkrebs zu erkranken. Und wer zu viel Alkohol trinkt, stirbt vielleicht an Leberkrebs. Es ist offensichtlich: Die Lebensweise hat Einfluss auf Krebs-erkrankungen.

Auch beim Brustkrebs? Seine Ursachen sind noch weitgehend unerforscht, sicher ist nur, dass hormonelle Veränderungen und Umwelteinflüsse eine Rolle spielen. Manche Frauen sind mehr gefährdet, aber gefeit vor ihm ist niemand.

### Brustkrebs-Risiko

Jede Frau kann an Brustkrebs erkranken. Das Risiko ist allerdings erhöht bei Frauen, ■ deren Mutter oder Schwester bereits an Brustkrebs erkrankt sind (genetisches Risiko); ■ die kinderlos sind bzw. das erste Kind nach dem 35. Lebensjahr bekommen haben; ■ die nicht gestillt haben; ■ die ihre erste Monatsblutung vor dem 12., die letzte nach dem 50. Lebensjahr hatten; ■ deren Brust viele Knoten aus Binde- oder Drüsengewebe oder Zysten enthält; ■ die älter als 50 Jahre sind.

Mediziner unterscheiden zwischen:

■ **Vor- bzw. Frühstadium** (dem Carcinoma in situ), in welchem sich der Tumor noch nicht auf das umgebende Gewebe ausgedehnt hat.  
■ **Spätstadium**, in welchem die Geschwulst bereits in umgebendes Gewebe eingewachsen ist. Unumgänglich bei fast allen Brustkrebs-Arten (es gibt viele verschiedene) ist aber immer noch die Operation, um den Tumor vollständig zu entfernen. Und auch hier gilt: Je früher operiert wird, desto wahrscheinlicher ist, dass – wie die Mediziner sagen – „brusterhaltend“ operiert werden kann. Die völlige Entfernung der Brust (radikale Mastektomie) wird heutzutage weitgehend vermieden.

Das Tückische am Brustkrebs ist, dass er sich meist unmerklich entwickelt, also auch keine Beschwerden bereitet. Manche Mamma-Karzinome befinden sich nämlich über Jahre in einer Art Ruhestadium, bis sie dann plötzlich aggressiv wachsen, sich ausbreiten. Manche Frauen entdecken den Tumor zum Beispiel zufällig beim Duschen – und dann ist es oft spät, manchmal zu spät.

### Was können Sie tun?

Man kann zwar kaum etwas tun, um eine Brustkrebs-erkrankung zu verhindern, aber man kann einiges tun, nicht an diesem Tumor zu sterben. Das Wichtigste: ihn so früh wie möglich zu entdecken. Aber was lässt sich dafür tun?

**Abtasten:** Tasten Sie jeden Monat Ihre Brüste ab. Der beste Zeitpunkt dafür: die ersten zehn Tage nach Beginn der Periode. Achten Sie dabei auch auf Veränderungen der Haut, der

Brustwarze und der Form der Brust. Anfangs, ohne Erfahrung werden Sie sich unsicher fühlen: Ist das nun ein gefährlicher Knoten oder ganz normales Drüsengewebe? Doch wer sich regelmäßig untersucht, entwickelt schon bald ein Gefühl für die individuellen Eigenschaften seiner Brust (auch für die Veränderungen innerhalb des Zyklus). Wenn sich dann etwas anders anfühlt als bei der letzten Selbstuntersuchung, oder wenn Sie gar einen Knoten entdecken, dann zögern Sie nicht, Ihren Frauenarzt um Rat zu fragen. In vielen Fällen wird er Sie

beruhigen: Oft sind Knoten harmlose Lipome (Fettgeschwülste) oder Zysten (mit Gewebeflüssigkeit gefüllte Kapseln).

### Was kann der Arzt tun?

**Abtasten:** Auch der Arzt wird Ihre Brüste und Achselhöhlen im Rahmen der jährlichen Vorsorge-Untersuchung sorgfältig abtasten (Palpation). Wichtig: Ein Ersatz für die monatliche Selbstuntersuchung ist die ärztliche Untersuchung – einmal im Jahr – aber nicht. Denn 80

## Die meisten Tumore entstehen in den Milchgängen



Eine gesunde Brust besteht in erster Linie aus Brustdrüsen, Fett- und Bindegewebe. In den Drüsen wird die Milch produziert, über die Milchgänge fließt sie zur Brustwarze. Die Menge an Fettgewebe bestimmt weitgehend die Größe

der Brust. Durchzogen ist sie von einem Netzwerk an Blut- und Lymphgefäßen. Die meisten Tumore entstehen in den. Diese Brustkrebsart kann vor, während und nach den Wechseljahren auftreten. Seltener betroffen

sind die Drüsenläppchen: Dieses Karzinom findet man vor allem bei jüngeren Frauen, es ist noch keine Krebserkrankung (Stadium 0), doch statistisch muss jede vierte dieser Frauen in den folgenden 25 Jahren mit Brustkrebs rechnen.

Prozent der Knoten werden von den Patientinnen, nicht von den Ärzten, entdeckt.

**Mammographie:** Wenn Sie ein erhöhtes Risiko haben, an Brustkrebs zu erkranken, wenn der Tastbefund aufgrund der Struktur des Drüsengewebes keine eindeutige Aussage zulässt oder wenn Sie über 50 Jahre sind, dann wird der

Frauenarzt raten, bei einem Radiologen eine Mammographie, eine Röntgenuntersuchung der Brust, machen zu lassen. Meist werden zwei Aufnahmen von jeder Brust gemacht: eine von oben, eine von der Seite. Mit Hilfe der Mammographie können Tumore entdeckt werden, die man noch nicht tasten kann, oder solche, die sich an einer unzugänglichen

Stelle der Brust entwickelt haben. Deshalb sollte man die etwas unangenehme Prozedur einer Mammographie in Kauf nehmen. Immerhin 90 Prozent der Fälle von Brustkrebs lassen sich mit dieser Röntgenuntersuchung in einem Vor- oder Frühstadium erkennen. Angst vor der Strahlenbelastung ist heutzutage unbegründet: Die modernen Geräte kommen mit einer minimalen Strahlendosis aus.

## WIE TASTE ICH MEINE BRUST AB?

Günstigster Zeitpunkt für die Selbstuntersuchung: die ersten zehn Tage nach Einsetzen der Periode. Nehmen Sie sich 10 bis 15 Minuten Zeit. Wenn Sie Ihre Brust zum ersten Mal abtasten, werden Sie vielleicht überrascht sein, wie knubbelig sie sich anfühlt. Das ist normal. Achten Sie bei späteren Untersuchungen dann vor allem auf Veränderungen – und besprechen Sie diese mit Ihrem Gynäkologen. Ein Tipp: Wenn die Haut feucht oder eingecremt ist, fällt das Abtasten leichter.



**2** Heben Sie langsam beide Arme, strecken Sie sie über den Kopf. Beobachten Sie, wie die Brüste der Bewegung folgen. Sind die Brustwarzen auf gleicher Höhe? Wiederholen Sie diese Bewegung.



**4** Legen Sie sich auf den Rücken. Zur Untersuchung der rechten Brust legen Sie den rechten Arm seitlich gestreckt neben den Kopf.

Nun tasten Sie mit der linken Hand die rechte Brust ab. Die Finger sind geschlossen nebeneinander, zum Abtasten bewegen Sie diese, als ob Sie Klavierspielen wollten. Gehen Sie in folgenden Schritten vor: vom Brustbein zur Brustmitte, von außen zur Brustmitte, von unten und von oben zur Brustmitte. Dann die Region rund um die Brustwarze, zuletzt den Bereich zwischen den Brüsten und schließlich die Achselhöhle. Nun untersuchen Sie mit der rechten Hand die linke Brust und Achselhöhle.



**3** Heben Sie mit der rechten Hand die rechte Brust. Dann umfassen Sie mit dem Daumen und Zeigefinger der linken Hand den Warzenhof und prüfen Sie, ob aus der Brustwarze ein Sekret (blutig, milchig) austritt. Dasselbe machen Sie dann mit der linken Brust.



**1** Stellen Sie sich vor einen Spiegel. Achten Sie auf gute Beleuchtung. Nun legen Sie die Hände auf die Hüften. Sehen Sie Ihre Brüste an: Hat sich die Größe einer Brust verändert? Oder ihre Lage (höher, tiefer)? Sieht die Haut anders aus?

**Mamma-Sonographie:** Wenn die Mammographie keine eindeutige Diagnose liefert, wird der Frauenarzt zusätzlich eine Ultraschall-Untersuchung der Brust (Mamma-Sonographie) vorschlagen. Mit ihr lassen sich harmlose Zysten von verdächtigen Knoten unterscheiden. Die Sonographie ist schmerzlos, viele Frauen kennen sie aus den Untersuchungen während der Schwangerschaft: Ein Gel wird auf den Kopf des Ultraschallgerätes aufgetragen, dann wird die Brust systematisch abgesucht. Da es keine schädliche Strahlenbelastung gibt, kann die Sonographie bei Bedarf beliebig wiederholt werden. Am häufigsten bildet sich ein Brustkrebs im oberen äußeren Viertel der linken Brust.

Übrigens: Nicht nur Frauen bekommen Brustkrebs, 1999 starben in Deutschland 182 Männer an einem Mamma-Karzinom.

Auch die beste Vorsorge – regelmäßiges Abtasten, Mammographie und Mamma-Sonographie – schützt nicht vor einer Erkrankung. Doch wie die Krankheit verläuft, kann man sehr wohl beeinflussen: Die Aussicht auf Heilung liegt im wahrsten Sinne des Wortes in Ihren Händen – und in denen des Arztes. ■