

## Brustkrebs: Risiko Lebensstil

Übergewicht und Alkohol erhöhen das Brustkrebsrisiko. In der Früherkennung kommt ein Mammografie-Programm.

Letztes Update am 27.09.2011, 15:29



Mit einem Anteil von 28 Prozent ist Brustkrebs nach wie vor die häufigste Krebserkrankung von Frauen in Österreich. 4900 erkranken pro Jahr daran. "Das Risiko steigt mit dem Alter. Rund 80 Prozent aller Brustkrebsfälle treten nach dem 50. Lebensjahr auf", sagt Univ.-Prof. Thomas Helbich, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Senologie, einem fächerübergreifenden Forum für Brustgesundheit.

Die Gründe dafür sind vielfältig - etwa die steigende Lebenserwartung sowie die in den vergangenen 25 Jahren deutlich verbesserte Früherkennung und Therapie. Doch die Schlüsselfaktoren betreffen den Lebensstil und sind deshalb beeinflussbar. Vor allem bei Übergewicht und Alkoholkonsum sollten Frauen ansetzen, betont Brustkrebsspezialistin Prim. Teresa Wagner vom Wiener Kaiser-Franz-Josef-Spital. "Je mehr Fettzellen man hat, desto höher ist das Risiko, zu erkranken." Dadurch werden auch mehr weibliche Hormone produziert, die die Entstehung von Brustkrebs begünstigen. "Dass Übergewicht und Alkohol auch bei Brustkrebs so direkte Auswirkungen hat, hat sich noch nicht herumgesprochen. Bei anderen Krebsarten schon", sagt Univ.-Prof. Günther Steger, MedUni Wien.

### Stiegen steigen

#### Je kleiner der Knoten, desto größer die Heilungschance

Ab 40 sollten jährlich eine Mammografie und ein Brustultraschall - er ist besonders wichtig bei dichtem Brustgewebe - durchgeführt werden. Beide Untersuchungen zusammen erkennen mehr als neun von zehn Brusttumoren. Ein Mal im Jahr sollte eine Tastuntersuchung beim Arzt eingeplant sein, die Selbstuntersuchung der Brust sollte monatlich erfolgen.



Wagner verweist auf weltweite Daten. "Japanerinnen zählen weltweit zu den ältesten Menschen. Im Vergleich zu



Amerikanerinnen oder Mitteleuropäerinnen haben sie aber ein deutlich geringeres Gewicht und trinken kulturell bedingt keinen Alkohol." Gewicht und Alkoholkonsum könne jede Frau selbst steuern. Dafür braucht es übrigens kein teures Fitnesscenter, das für viele sowieso aus Zeitgründen unrealistisch ist. "Ich rate Frauen immer, die Stiegen statt dem Lift zu nehmen oder zwei Straßenbahnstationen früher auszusteigen

und mehr zu Fuß zu gehen."

Andere Faktoren sind nämlich nicht mit so einfachen Mitteln beeinflussbar wie der Lebensstil. Eine früh einsetzende Regelblutung und ein später Wechsel etwa erhöhen das Risiko ebenso wie genetische Faktoren oder Kinderlosigkeit.

Neben der Vorsorge ist die Früherkennung (Mammografie, Ultraschall) wesentlich. "Wenn der Tumor unter einer Größe von einem Zentimeter entdeckt wird, sind die Therapie- und Heilungschancen sehr hoch", betont Radiologe Helbich. Derzeit kommen aber nur 40 Prozent aller Frauen zur regelmäßigen Mammografie. 2013 wird endlich das lang diskutierte, flächendeckende Mammografie-Screening samt Ultraschall installiert. "Wir wissen aus Pilotprojekten, dass damit die Todesrate bei Brustkrebs um 30 Prozent gesenkt werden kann."

### **Ablauf des Screenings: Einladung für 45- bis 69-Jährige**

Basis des "Nationalen Brustkrebs-Früherkennungsprogramms" sind EU-Vorgaben und Ergebnisse von heimischen Pilotprojekten. Die Eckpunkte:

**Einladung** Alle Frauen zwischen 45 und 69 Jahren erhalten ab 2013 voraussichtlich alle zwei Jahre schriftliche Einladungen zur Mammografie bei einem Radiologen, der nach Qualitätskriterien (mind. 2000 Mammografien/Jahr, digitale Geräte etc.) arbeitet. Zusätzliche ärztliche Zuweisung entfällt.

**Doppelbefundung** Zwei Radiologen begutachten die Röntgenbilder unabhängig voneinander (Vier-Augen-Prinzip). Verpflichtende Dokumentation.

**Ultraschall** Bei dichtem Brustgewebe wird er automatisch eingesetzt.

Letztes Update am 27.09.2011, 15:29

Artikel vom 27.09.2011 15:00 | KURIER | Ingrid Teufel |