

Ausgabe 1

Klara

Das Magazin für Ihre Brustgesundheit
des Mammographie-Screeningzentrums
Herford/Minden-Lübbecke

Zum
Mitnehmen!

Brustkrebs- Früherkennung rettet Leben

Warum Gisela Woltaire
dank Screening ihre Enkel
kennenlernen konnte

Diagnose Brustkrebs

Kein Grund, die Hoffnung aufzugeben –
Dr. Urban und Dr. Rudolf im Interview



Mammographie
Screeningzentrum
Herford/Minden-Lübbecke



»Genießen Sie Ihr Leben.«

Brustkrebs-Früherkennung kann Ihr Leben retten!
Für alle Frauen von 50 bis 69 – kostenfrei.

www.junit-netzwerk.de

Mammographie-Screeningzentrum
Herford/Minden-Lübbecke

Dr. med. Gisela Urban, Fachärztin für Radiologie und Strahlentherapie

Dr. med. Annette Rudolf, Fachärztin für Nuklearmedizin und Diagnostische Radiologie

Herford, Kurfürstenstraße 14, 32052 Herford, Telefon 05221 85484-60

Minden-Lübbecke, Kurfürstenstraße 2, 32423 Minden, Telefon 0571 941947-33

www.screening-herford-minden.de



MAMMOGRAPHIE
SCREENING
PROGRAMM

EMPFANG

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit knapp 70.000 Neuerkrankungen jährlich ist Brustkrebs die häufigste Krebserkrankung unter Frauen. Sich mit dem Thema zu beschäftigen, kann Angst machen und beunruhigen. In dieser Ausgabe von **Klara** möchten wir Sie an die Hand nehmen, aufklären und Ihnen so Ängste vor Vorsorgeuntersuchungen und möglichen Erkrankungen nehmen.

Das Mammographie-Screening-Programm ist einer der wichtigsten Pfeiler, wenn es um die Brustkrebs-Früherkennung geht. Jede Frau in Deutschland zwischen 50 und 69 Jahren hat Anspruch darauf, am Programm teilzunehmen. Als Programmverantwortliche Ärztinnen des Mammographie-Screeningzentrums Herford/Minden-Lübbecke stehen wir Ihnen im Interview Rede und Antwort und klären Sie rund um die Themen „Mammographie-Screening“ und „Brustkrebs“ auf. Wir möchten Ihnen ans Herz legen: Nehmen Sie die Chance des Screening-Programms wahr, denn von 1.000 teilnehmenden Frauen werden bis zu sechs vor dem Tod durch Brustkrebs bewahrt!

In diesem Heft widmen wir uns außerdem den vielen Mythen, die sich rund

um das Thema „Brustkrebs“ ranken: Was ist dran an Aussagen wie „Bei der Diagnose Brustkrebs muss man immer die Brust abnehmen“?

Weiterhin möchten wir Sie darum bitten, Ihre Brust regelmäßig selbst zu untersuchen – Ihrer Gesundheit zuliebe! Wir geben Ihnen eine wertvolle Anleitung dazu, wie Sie Ihre Brust ganz einfach selbst abtasten und untersuchen können. Sollte Ihnen etwas auffallen, so gilt besonders eins: Verzweifeln Sie nicht, sondern beraten Sie sich mit Ihrem Arzt – denn es kann alles ganz harmlos sein.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen!

Dr. med. Gisela Urban
Fachärztin für Radiologie und Strahlentherapie

Dr. med. Annette Rudolf
Fachärztin für Nuklearmedizin und Diagnostische Radiologie

Programmverantwortliche Ärztinnen
im Mammographie-Screeningzentrum
Herford/Minden-Lübbecke

Inhalt



Diagnose Brustkrebs

Dr. Gisela Urban und Dr. Annette Rudolf sprechen über die Krebserkrankung der Brust – und darüber, dass sie kein Grund ist, die Hoffnung aufzugeben.

20

»Ohne Mammographie hätte ich meine Enkel nicht kennengelernt.«

Gisela Woltaire erzählt von ihrem Weg von der Brustkrebsdiagnose über die Operation bis hin zur Therapie und dem Leben danach.

10



Neun Brustkrebsmythen im Faktencheck

An Brustkrebs muss man sterben und nur Frauen bekommen Brustkrebs? Wir haben neun Brustkrebsmythen auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft.

18



Ein gesundes Leben für eine gesunde Brust!

Ein gesunder Lebensstil kann das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, senken – wir zeigen Ihnen wie!

25

Mammographie-Screening-Programm

Was ist das Mammographie-Screening? Wer führt es durch und was passiert bei der Untersuchung? Hier gibt es Antworten.

26



31

Testen durch Tasten!

Werden Sie selbst aktiv für Ihre Brustgesundheit und untersuchen Sie Ihre Brust ganz einfach regelmäßig selbst!

Mit großem Rätselteil
Seiten 14-17

STIPPVISITE 6

SPRECHSTUNDE
Portrait: „Ohne Mammographie hätte ich meine Enkel nicht kennengelernt.“ 10
Neun Brustkrebsmythen im Faktencheck 18
Interview: Diagnose Brustkrebs – Kein Grund, die Hoffnung aufzugeben 20
Risikofaktoren Brustkrebs 24
Ein gesundes Leben für eine gesunde Brust 25

AUS DER PRAXIS
Mammographie-Screening: Auf einen Blick 30
Geh hin! 32
Daten & Fakten 34

ERNÄHRUNG
Rezepte zum Wohlfühlen 26

FITNESS & WELLNESS
Das 6-Schritte-Programm für ein gepflegtes Dekolleté 28
Mit Yoga zur straffen Brust 29

WARTEZIMMER
Rätsel 14

CHECK-UP
Brustkrebs selbst erkennen: Testen durch Tasten 35

Bewegung senkt Brustkrebsrisiko

Laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bewegen sich jede dritte Frau und jeder vierte Mann weltweit zu wenig. Den größten Bewegungsmangel gibt es in Lateinamerika, den geringsten in Ozeanien. Sich nicht ausreichend zu bewegen, kann fatale Folgen haben, denn eine gute Fitness sorgt nicht nur für eine gute psychische und körperliche Gesundheit, sondern vermindert auch das Risiko, an Brust- und Darmkrebs zu erkranken. Experten raten dazu, mindestens 6.000 Schritte am Tag zu gehen; einen nachhaltigen Effekt auf seine Gesundheit erzielt man mit etwa 10.000 Schritten täglich. Deshalb: Lassen Sie morgens doch einmal das Auto stehen, nehmen Sie das Rad und gehen Sie zu Fuß zum Einkaufen – Ihrer Gesundheit zuliebe. ●



Bestimmte Kosmetika vor Mammographie tabu

Wer kennt es nicht – die Vorsorgeuntersuchung steht an und man weiß gar nicht so genau, was man beachten sollte. Am Tag vor der Mammographie gilt: Auf das Deo muss verzichtet werden. Denn die Spuren, die es hinterlässt, können auf dem Röntgenbild Ähnlichkeiten mit einer Verkalkung der Brust haben, die auf einen bösartigen Tumor hinweisen könnte. Außerdem bitte am Tag der Mammographie keine Bodylotion verwenden, da die einen rutschigen Film auf der Brust hinterlassen kann, der die Aufnahmeerstellung erschweren kann. ●



Gene beeinflussen Brustkrebsrisiko

Es ist mittlerweile vielen bekannt, dass es zwei Risikogene sind, die dafür verantwortlich sind, wenn erblicher Brustkrebs entsteht. Nun haben Wissenschaftler der Universitätsklinik Köln in einer Studie 313 weitere solcher Risikogene entdeckt. Auf Basis dieses Erkenntnis können zukünftig für Betroffene von erblichem Brustkrebs genauere Vorhersagen zum Erkrankungsrisiko gemacht werden. ●

Forscher vermuten: Kaffee kann Brustkrebsrisiko senken

Morgens aufstehen und erst einmal eine dampfende Tasse Kaffee zu sich nehmen – das ist das Ritual vieler Deutscher. Eine schwedische Studie hat nun enthüllt: Schon drei Tassen täglich können dazu führen, dass sich die Brüste verkleinern. Doch es gibt Entwarnung: Damit Kaffee zu solch einer Verkleinerung führt, muss man ein bestimmtes Gen in sich tragen. Davon sind allerdings nur sehr wenige Frauen betroffen. Die Studie beinhaltet auch eine gute Nachricht: So gehen die Forscher davon aus, dass das braune, koffeinhaltige Getränk das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, senkt, da Koffein den Östrogenstoffwechsel beeinflusst. ●



4 Tipps für eine straffe Brust

Viele Frauen wünschen sie sich: straffe Brüste. Doch je älter man wird, desto mehr kommt die Schwerkraft zum Tragen, der Busen fängt an zu hängen. Der Grund: Die Kollagen- und Elastinfasern haben nicht mehr so viel Kraft. Gleichzeitig müssen sie aber, je älter wir werden, ein größeres Gewicht halten, da sich die Brustdrüsen zurückbilden und der Anteil an Fettgewebe größer wird. Das kann man zwar nicht gänzlich vermeiden, den Verlauf aber etwas aufhalten. Wir kennen die vier besten Tipps für straffe Brüste. ●



1. Den richtigen BH tragen

Viele Frauen tragen nicht den für ihre Größe passenden BH. Dies kann das Bindegewebe schwächen, als Ergebnis lässt die Spannkraft der Brüste nach. Deshalb sollte man sich in einem Fachgeschäft gut beraten lassen und die persönliche BH-Größe bestimmen lassen.

2. Eine gesunde Lebensweise

Rauchen, Alkohol, Stress, UV-Licht – all dies sollte vermieden werden, um die Brust straff zu halten. Denn durch diese Dinge gelangen freie Radikale in unseren Körper, die uns und die Haut schneller altern lassen. Das Ergebnis: Das Bindegewebe wird geschwächt und die Brust hat nicht mehr so viel Spannkraft.



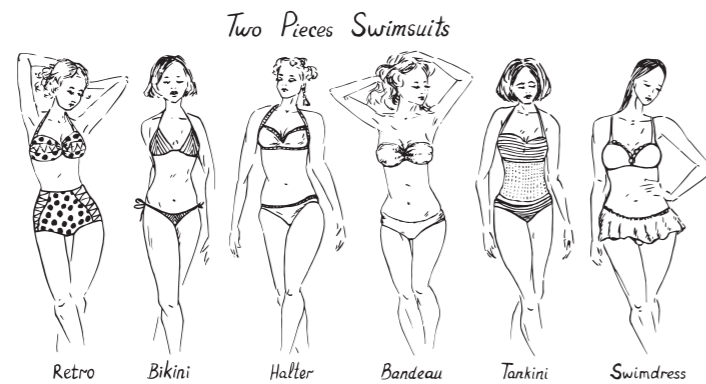
3. Die richtige Haltung

Nicht nur dem Rücken tut es gut, auch die Brüste profitieren, wenn wir ihn gerade halten. Denn so nehmen sie keine hängende Form ein, die Haut wird weniger gedehnt und leiert nicht so stark aus.

4. Sport treiben

Das Ausüben von Sport hält uns nicht nur gesund, es strafft auch den Körper und die Haut. Davon profitiert auch die Brust! Doch auf die richtige Sportart kommt es an: Während die Bewegungen beim Springen oder Laufen das Bindegewebe eher überdehnen können, kann ein Training der Brustmuskulatur die Brust anheben. Besonders gut eignen sich hier Schwimmen oder Liegestütze.





Bikinis: Nicht so neu, wie man meint

Wir schrieben schon das Jahr 1962, als der Bikini durch den Filmklassiker „James Bond – 007 jagt Dr. No“ zum Mainstream-Kleidungsstück wurde: Viele werden sich an die attraktive Ursula Andress erinnern, die im weißen Zweiteiler aus dem Meer schreitet. Doch den Bikini gibt es schon viel länger: Ein altertümliches Mosaik in der Villa Romana del Casale in Italien belegt, dass schon römische Frauen in der Antike – und zwar 300 n. Chr. – im Zweiteiler u.a. bei Ballspielen unterwegs waren. In den folgenden Jahren sollte der weibliche Körper jedoch weitestgehend bedeckt bleiben und das freizügige Kleidungsstück verschwand erst einmal wieder. Entwickelt wurde der Bikini, wie wir ihn heute kennen, übrigens im Jahre 1946 – von einem Mann! Louis Réard war noch nicht einmal Modedesigner, sondern ein französischer Ingenieur. ●



Brustkrebs in den Fokus rücken

Hätten Sie's gewusst? Jedes Jahr wird der Herbst international zum Anlass genommen, die Öffentlichkeit für das Thema „Brustkrebs“ zu sensibilisieren. Im Brustkrebsmonat Oktober soll die Krankheit verstärkt in das Bewusstsein der Menschen gerückt werden und auf die Vorbeugung, Behandlung und Erforschung von Mammakarzinomen hingewiesen werden. Wie genau das passiert, ist von Land zu Land unterschiedlich: So hat 2015 eine schwedische Bäckerei in Stockholm anlässlich des internationalen Brustkrebsmonats Oktober eine lustige Idee gehabt und Kuchen in Busenform verkauft. ●



Schon gewusst?

Sechs Fakten über die Brust,
die garantiert überraschen



WANDELBARE FORM

Hätten Sie es gewusst? Die Schlafposition kann die Brustform beeinflussen. Nach einigen Jahren Schlafen auf dem Bauch kann sich diese verändern. Deshalb sollte man lieber auf der Seite schlummern. Auch Sorgen, Stress oder Rauchen können die Form verändern und die Brüste erschlaffen lassen.

ZU BEGINN WAR DIE FRAU

Es ist allgemein bekannt: Auf der Welt gibt es sowohl Männlein als auch Weiblein. Doch zu Beginn unseres Lebens sind wir alle weiblich: Erst nach sechs Wochen entscheidet sich, ob der Fötus durch die Ausschüttung von Testosteron weiblich bleibt oder männlich wird, und somit, ob sich im Laufe des Lebens Brüste bilden.

EINE FRAGE DER GRÖSSE

Rund 85 Prozent aller Frauen tragen den falschen BH für ihren Brustumfang. Die kleinste BH-Größe ist AAA, die größte L. Übrigens werden täglich rund acht Millionen BHs produziert.

UNGLEICHES PAAR

In der Pubertät wachsen die linke und die rechte Brust meist nicht gleich schnell. Voll entwickelt sind sie meist in einem Alter von 18 bis 20 Jahren. Bei einem Großteil der Frauen bleiben die Brüste auch nach Ende der Pubertät jeweils unterschiedlich groß.

STRAFFENDE MASSAGE

Im Laufe des Lebens kommt die Schwerkraft stärker zum Einsatz, die Brüste verlieren an Spannkraft und können anfangen zu hängen. Neben Sport kann man dem mit Massagen und Wechselduschen entgegenwirken. Spezielle Seren versorgen das Dekolleté mit Feuchtigkeit und straffen die Haut.

GESUNDE MILCH

Nicht umsonst produzieren die Brüste der meisten werdenden Mütter Milch: Das erste Nahrungsmittel für die Säuglinge enthält ca. 400 verschiedene Nährstoffe und Stammzellen, die die kleinen Erdenbürger in ihrer ersten Zeit auf der Welt mit allem versorgen, was sie benötigen. Die Zusammensetzung ändert sich regelmäßig, sodass die Bedürfnisse des Babys bestens getroffen werden.



»Ohne
Mammographie
hätte ich
meine Enkel nicht
kennengelernt.«

Dank des Mammographie-Screenings wurde ein
bösartiger Tumor in der Brust bei Gisela Woltaire
früh- und rechtzeitig erkannt.

»Ich hätte im Leben nicht daran gedacht, dass ich Brustkrebs haben könnte.«

Ich habe viel Glück gehabt“, sagt Gisela Woltaire und lächelt. Die heute 80-Jährige machte sich früher nicht viel Gedanken über Krebsvorsorge oder Früherkennungsprogramme. Bis zum Jahre 2006. Sie ließ sich überzeugen, am Mammographie-Screening teilzunehmen – und ein Knoten in der Brust wurde entdeckt. Zu einem frühen Zeitpunkt. Heute gilt sie als geheilt.

Es war ein Frühlingsmonat im Jahr 2006, als Gisela Woltaire in der Zeitung über einen Tag der offenen Tür im Herforder Screeningzentrum von Dr. Gisela Urban, Programmverantwortliche Ärztin im Mammographie-Screening, las. Spontan entschied sie sich dazu, die Veranstaltung zu besuchen. „Dort wurde ich gefragt, ob ich einen Termin für eine Mammographie haben möchte. Ich stimmte zu, war aber eigentlich fest davon überzeugt, dass man bei mir sowieso nichts Auffälliges finden würde“, so die gebürtige Hiddenhauserin, die heute in Herford lebt. „In meiner Familie gab es keinen Brustkrebs, ich war nicht vorbelastet und deshalb keine Risikogruppe, so dachte ich“, erzählt Woltaire weiter.

Im Mai, zwei Wochen nach dem Tag der offenen Tür, war es dann so weit: Die Mammographie stand an und wurde durchgeführt. Zum Ende der Woche sollte Gisela Woltaire den Befund per Post erhalten, doch die Antwort blieb aus. Am Montag kam dann der erwartete Brief – und enthielt nicht die erhoffte Entwarnung, sondern eine Einladung zu einer Abklärungsuntersuchung im Mai. „Langsam schlich sich ein un gutes Gefühl ein“, erzählt Gisela Woltaire.

ABKLÄRUNGSUNTERSUCHUNG FÜHRTE ZUR GENAUEN DIAGNOSE

Auf die Abklärungsuntersuchung folgte wieder eins: Warten. Nach fünf Tagen lag das Ergebnis bei Dr. Gisela Urban vor. Im Gespräch mit ihrer Patientin Woltaire erläuterte die Ärztin, dass in der linken Brust ein Knoten gefunden worden sei. Der Tumor sei mit einem Durchmesser von 1,4 Zentimetern sehr klein, jedoch müsse er operiert werden, so die Expertin. Gisela Woltaire: „Ich hätte im Leben nicht daran gedacht, dass ich Brustkrebs haben könnte. Man konnte den Knoten auch nicht spüren. Durch die Mammographie wurde der Tumor entdeckt,

bevor ich selbst etwas gemerkt habe – und das war ein riesiges Glück, denn sonst hätte die Prognose mit Sicherheit sehr viel schlechter ausgesehen.“

Auch wenn sie nach der Diagnose kurzzeitig geschockt war – wirkliche Angst bekam Gisela Woltaire nicht. „Ich bin ein sehr positiv denkender Mensch. Dass es schlecht ausgehen könnte, diesen Gedanken hatte ich nie. Es war von Anfang an klar, dass ich leben will und werde“, erzählt sie weiter. Ihr Kampfgeist war geweckt.

Ende Mai 2006 wurde die Operation an der Brust im Mathilden Hospital in Herford durchgeführt. Elf Lymphknoten



WIR BEDANKEN UNS BEI CAFÉ KONTOR HERFORD, DASS WIR DAS INTERVIEW UND DIE FOTOS VOR ORT ERSTELLEN DURFTEN.

»Es war von Anfang an klar, dass ich leben will und werde.«

wurden entfernt, neun waren gutartig, zwei Fettgewebe. Das Ergebnis: Der Tumor war bösartig, aber nicht aggressiv. Er konnte entfernt werden, es wurde nichts weiter Auffälliges gefunden und: Die Brust konnte erhalten werden. Der Eingriff selbst verlief unkompliziert und ohne größere Schmerzen. „Es war wirklich keine große Sache. Schon nach ein paar Stunden war ich wieder weitestgehend fit“, so Gisela Woltaire. Es folgten 27 Bestrahlungen im Klinikum. Die Betroffene hatte mit keinen Nebenwirkungen zu kämpfen. Nach der Operation und den Bestrahlungen stand die dreiwöchige Reha im Schwarzwald auf dem Programm. „Da der Tumor links in Richtung Arm saß, war mein Arm etwas geschwollen. In der Reha machten wir unter anderem Wassergymnastik und Lymphdrainage, um dem entgegenzuwirken“, erzählt die 80-Jährige.

WOLTAIRE: „MAMMOGRAPHIE RETTET LEBEN.“

Eine große Stütze in der Zeit nach der Diagnose und während der Therapie war ihre Familie. „Mein Mann Bernhard war stets an meiner Seite und strahlte Zuversicht und Stärke aus“, so die Mutter von drei Kindern. „Auch meine zwei Töchter und mein Sohn verfielen nicht in Panik, sondern gaben mir Halt. Das war wirklich toll.“

Nachdem die Behandlungen abgeschlossen waren, wurde Gisela Woltaire in das Brustkrebs-Nachsorge-Programm aufgenommen. Bis heute wird sie einmal jährlich per Ultraschall und Mammographie untersucht. „Doch in den letzten zwölf Jahren wurde nie wieder etwas Auffälliges entdeckt. Ich gelte als geheilt“, so die Betroffene glücklich. Auch gelang es ihr, die

Krankheit abzuhaaken und ihr Leben nicht von der Angst vor einer möglichen Rückkehr beherrschen zu lassen. Darüber sei sie mehr als froh.

Mit ihrer Geschichte möchte Gisela Woltaire Frauen Mut machen – und sie vor allem davon überzeugen, am Mammographie-Screening-Programm teilzunehmen – denn das Brustkrebs-Früherkennungsprogramm kann Leben retten! „Ich bin wahnsinnig dankbar dafür, dass die Krankheit bei mir so früh erkannt wurde – hätte ich keine Mammographie durchführen lassen, hätte ich wahrscheinlich nicht die Möglichkeit gehabt, meine großartigen Enkelkinder kennenzulernen – und mit ihnen im vergangenen Jahr meinen 80. Geburtstag feiern zu können“, erzählt Gisela Woltaire und strahlt über das ganze Gesicht. ●

Verwalter einer Bücherei	unecht, nachgemacht	Strafe; Sühneleistung	Papstname	rechter Nebenfluss der Donau	Staat in Südamerika	Vorrichtung zum Kochen, Backen	Längenmaß-einheit	Kontrollur von Messgeräten	Ausdehnungs-begriff	Empfänger	Hauptstadt von Albanien	begründeter Anspruch
									elektronischer Speicherort			
Abfall, Kehricht					nicht notwendig, überflüssig							
vereinsamt, allein						7	direkt, original (englisch)			Wasserstandsmesser		Horntier
flach, von geringer Höhe			wohlschmeckend		Schonkost				Sperling	6		
		4				Qualität, Beschaffenheit	niedersächs. Stadt am Harz					schwerer Vertrauensbruch
Süßigkeit, Stück Konfekt	dürrig, karg		Nachtvogel				ital. Mittelmeerinsel	Brei aus Früchten, Kartoffeln	Pflanze mit fleischigen Blättern			
					Staatenbildendes Insekt						Nervosität, Erregung	
Wirkstoff im Tee				Getreideart, Kukuruz	früher; lieber		norweg. Schauspieler (Liv)	fleißig, unermüdlich	altes nordisches Blasinstrument			
starke Kriegsflotte	Quizmannschaft		Bai, Golf			3				meist ungiftige Schlange		Jahreszeit
				kurz gebratene Fleischschnitte	Baldriangewächs			indische Stadt (früherer Name)				
Schrott	5					Transportfahrzeug						
eine Zahl		ein Nutztier	straff, gespannt				Körperorgan			Eier legen und ausbrüten		Diebesgutabnehmer
				Winkelfunktion (Mathematik)	Neuheit, noch nie dagewesenes	erfreulich, wohltuend			8			
Königreich in Hinterindien						Spiel-, Wettkampfkategorie		Krieger, Held			Wintersportdisziplin	
Versehen, Irrtum (lat.)	ärmeloser Umhang		Bewohner einer Stadt am Rhein					in hohem Maße				
				von der Zeit an	ein Bild in viele Punkte zerlegen	Kriechtier				9		früherer Papstpalast in Rom
Stadt an der Saale							Geräuschinstrument		kleines Lasttier			
Tragstuhl	fressen (Wild)		Eichhörnchenpelz	Senke vulkanischen Ursprungs			Skatwort					
					Verkehrsstockung	Lebenshauch			Burg in der Eifel		Fluss durch Lissabon	
ein Planet				Großvater	Schubs, Anprall; Stapel			persönl. Fürwort (erste Person)	Wasservogel			
Untereinheit von Euro u. Dollar		Gästebetreuerin					lebhafter Rundtanz					
			zwei Dinge, Menschen			amerik. engl. Dichter (T.S.)				Wort der Zustimmung		
römischer Kaiser				verschwommen, vage				Tempelberg in Jerusalem			2	

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ORIGINAL UND FÄLSCHUNG

Die beiden Röntgenaufnahmen unterscheiden sich um zehn Einzelheiten. Können Sie diese entdecken?



	2				5	
		3		9	1	2
	6	1		7		
6			9	3		5
			6	5	4	
9			8	2		7
			4		5	8
8		5	3		6	
	4					1

6			3			7
		5			2	
	4	9	7	6	5	8
			3	8		
		2			6	
			4	2		
	9	8	2	3	7	6
		6			4	
4			9			2

SUDOKO
Der japanische Rätselspaß für Fans der Zahlenlogik und die, die es noch werden wollen. Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3x3-Kästchen alle Zahlen von 1 bis 9 nur jeweils einmal vorkommen.

WÖRTERSUCHE

Wir haben 88 Begriffe in diesem Buchstabenwirrwarr versteckt. Die Wörter können in jede Richtung laufen. Wenn Sie die Buchstaben der 88 Wörter austreichen, bleiben sechs Buchstaben übrig und ergeben die Schlusslösung.

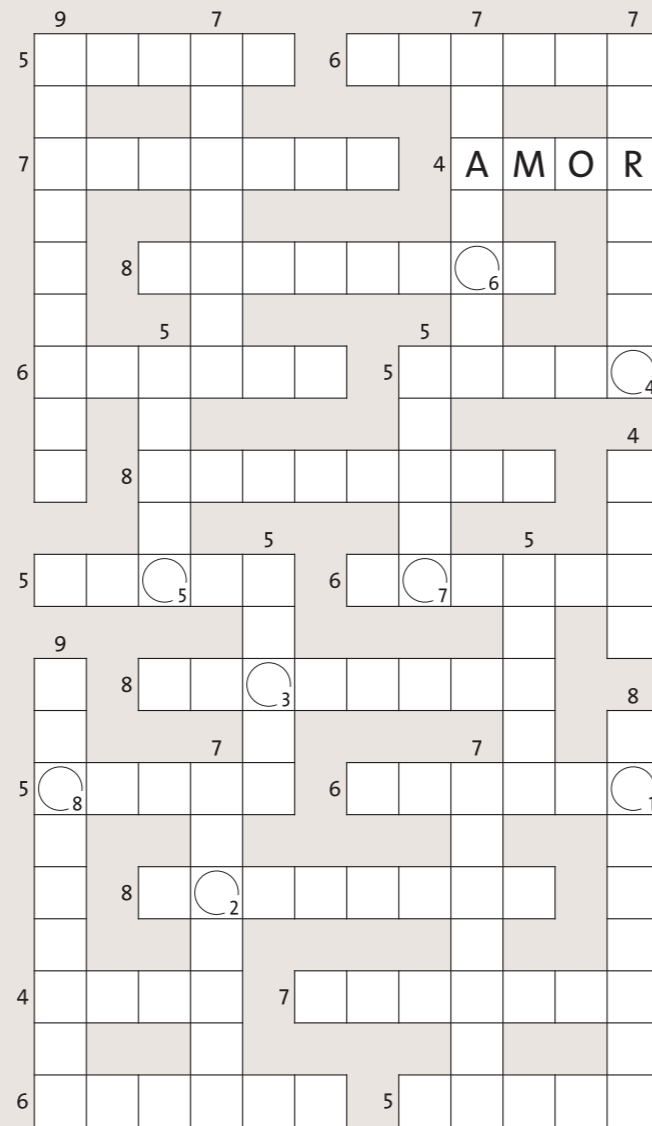
- AKAZIE – ALAUN – ANGOLA – ANRUF – ATOM –
- AUFBAUPRAEPARAT – BAND – BONUS – BUEFFEL –
- BUNDESLIGA – CABRIO – CAPUA – CHIC – DAZUMAL – DILL –
- DISPUT – DUMPF – ENZIAN – ESSIG – ETHOS – ETON – FAECHER –
- FLAU – FREAK – GAZE – GERAET – GNADE – HAHN –
- HAKEN – HEGE – HEROS – HEXE – HOLD – HOLM – INJIZIEREN –
- JANUAR – JUDE – KIES – KLECKS – LAST – LAUBE – LEIB –
- LODEN – MANET – MANUFAKTUR – MUSTER – NANU – NAPF –
- NEWA – OFTMALS – PALME – PATE – PERGOLA – PIRSCHEN –
- PODEST – POLO – PUMA – REZEPT – RIFF – RIST – RITUS –
- ROHR – SITZEN – SPAGAT – SPESEN – SQUAW – STEHLAMPE –
- STEIL – STETS – STIER – TAKT – TALKUM – TEMPO – TROTZ –
- TUSCHE – VAMP – VERB – VIPER – WANN – WART – WERK –
- WIEN – WIESEL – ZIRKULATION – ZOLL – ZOPF – ZULU – ZWIRN



GITERRÄTSEL

Die hier aufgeführten Wörter sind so in das Diagramm einzutragen, dass ein komplett ausgefülltes Rätsel entsteht. Ein Wort haben wir bereits eingetragen.

- 4 Buchstaben: PETZ – VOLT
- 5 Buchstaben: BLASS – DUENN – EBENEN – EHREN – GNADE – GRUBE – NAGEL – ONKEL – RONDO
- 6 Buchstaben: BUETTE – POINTE – RAUNEN – REZEPT – SEENOT
- 7 Buchstaben: BRUMMER – ERAHNEN – ERRATEN – IMMOBIL – NAMHAFT – TARTANE – WIRBELN
- 8 Buchstaben: ANKLEBEN – KENNTNIS – MAESTUNG – PROGRAMM – RELIQUIE
- 9 Buchstaben: DABLEIBEN – VANCOUVER

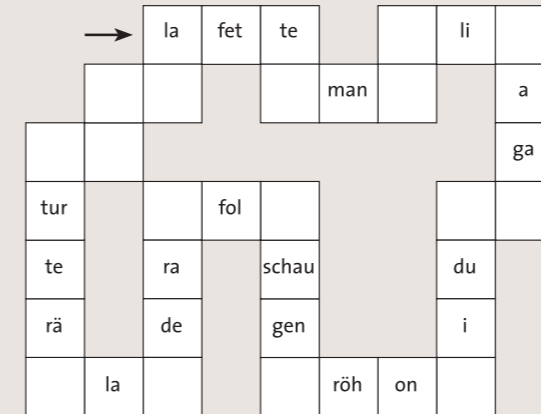


Lösungswort: 1 2 3 4 5 6

SILBENDOMINO

Bei diesem Silben-Legespiel sind die Endsilben auch die Anfangssilben der anzulegenden Wörter. Setzen Sie die nachstehenden Silben so ein, dass die gesuchten Wörter entstehen. Starten Sie oben links in Pfeilrichtung. Dort ist auch das Ende.

aus – be – bel – er – ge – ge – ne – ne – nen – ner – ni – nor – ra – re – se – va



Impressum
Herausgeber: Radiologie Herford
Dres. Urban & Rudolf
Kurfürstenstraße 14, 32052 Herford
Telefon 05221 85484-10
presse@urban-rudolf.de
www.urban-rudolf.de

Redaktion
VAU Kommunikation
Eckendorfer Straße 91–93, 33609 Bielefeld
Telefon 0521-92388230
info@vau-kommunikation.de
www.vau-kommunikation.de
Vanja Unger M.Sc. (Chefredaktion)

Grafik
junit – Netzwerk Visuelle Kommunikation, Frauke Walter
www.junit-netzwerk.de

Bildnachweis
andrey_orlov, stock.adobe.com (S. 1); Fotolia/Alexandr_DG (S. 2); Katrin Biller (S. 4, 22); Ute Bartels (S. 4, 10, 12, 13, 15, 17, 31, 32); Kittichai, stock.adobe.com (S. 4); drubig-photo, stock.adobe.com (S. 5, 25); baramefotolia, stock.adobe.com (S. 5); koti, stock.adobe.com (S. 5, 35); Kzenon, stock.adobe.com (S. 6); racamani, stock.adobe.com (S. 6); Artco, stock.adobe.com (S. 6, 18, 19); styleuneeed, stock.adobe.com (S. 7); bystudio, stock.adobe.com (S. 7); Racle Fotodesign, stock.adobe.com (S. 7); juniart, stock.adobe.com (S. 7); stockpics, stock.adobe.com (S. 7); psartstudio, stock.adobe.com (S. 8); samards, stock.adobe.com (S. 8); cienpiesnf, stock.adobe.com (S. 8); Marina Zloch, stock.adobe.com (S. 9); csp-bds, fotosearch.de (S. 20); hanack, stock.adobe.com (S. 24); voltan, stock.adobe.com (S. 27); Ustinova, stock.adobe.com (S. 27); Markus Mainka, stock.adobe.com (S. 27); deagreez, stock.adobe.com (S. 28); graphixmania, stock.adobe.com (S. 29); ink-drop, stock.adobe.com (S. 31, 33, 34); Frauke Walter (S. 36)

Lösungen Seiten 14/15



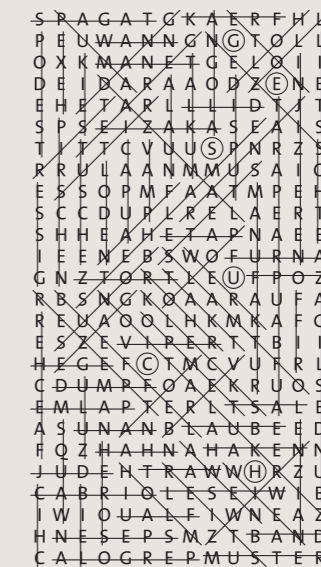
Lösungswort: NOBELPREIS

4	2	9	1	3	8	7	5	6
7	8	3	5	6	9	1	4	2
5	6	1	2	4	7	9	3	8
6	1	8	9	7	3	4	2	5
2	3	7	6	5	4	8	9	1
9	5	4	8	1	2	3	6	7
1	7	2	4	9	6	5	8	3
8	9	5	3	2	1	6	7	4
3	4	6	7	8	5	2	1	9

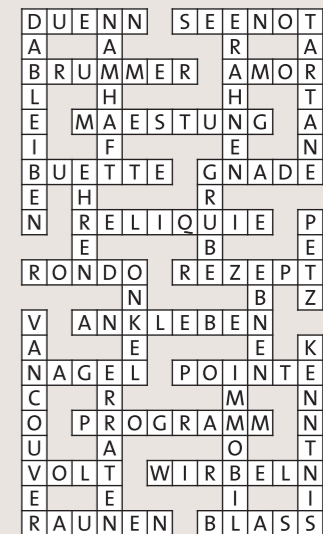


6	2	1	8	3	5	9	4	7
7	8	5	9	1	4	2	3	6
3	4	9	7	2	6	5	8	1
5	6	4	3	7	8	1	2	9
8	3	2	1	5	9	6	7	4
9	1	7	4	6	2	3	5	8
1	9	8	2	4	3	7	6	5
2	7	6	5	8	1	4	9	3
4	5	3	6	9	7	8	1	2

Lösungen Seite 16



Lösungswort: GESUCH



Lösungswort: ERKENNEN

Lösung Seite 17

Lafette, Tenor, Normanne, Nebel, Bellini, Niagara, Rabe, Beduine, Neonröhre, Regenschauer, Erfolge, geradeaus, Auslage, Gerätetürnen, Nenner, Nerva, Vase, Sela

An Brustkrebs muss man sterben, nur Frauen sind von Brustkrebs betroffen, bei der Diagnose Brustkrebs muss immer die Brust abgenommen werden, durch ein Mammographie-Screening steigt das Brustkrebsrisiko – um die Themen „Brustkrebs“ und „Mammographie“ ranken sich die spannendsten Mythen. Doch was ist dran an diesen weit verbreiteten Weisheiten? Klara hat sich neun verschiedene Brustkrebsmythen angeschaut und sie auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft.

Richtig oder falsch: Neun Brustkrebsmythen im Faktencheck



MYTHOS NR. 1: AN BRUSTKREBS MUSS MAN STERBEN.

Das ist so nicht richtig. Ein großer Faktor dafür, ob die Krankheit geheilt werden kann, ist das Stadium, in dem der Tumor erkannt wird. Ist der Tumor beispielsweise kleiner als zwei Zentimeter, so sind 9 von 10 Frauen nach fünf Jahren krebsfrei. Deshalb sind eine regelmäßige Vorsorge sowie die Teilnahme am Früherkennungsprogramm essenziell für den Erfolg der Behandlung, sollte man betroffen sein.

MYTHOS NR. 2: BEIM MAMMOGRAPHIE-SCREENING ERHALTEN VIELE FRAUEN DIE DIAGNOSE BRUSTKREBS.

Falsch! Von 1.000 untersuchten Frauen erhalten 970 sofort nach dem Screening einen unauffälligen Befund. Nach Folgeuntersuchungen erhalten sogar 994 von 1.000 untersuchten Frauen die Diagnose: kein Brustkrebs!



MYTHOS NR. 3: JEDER RADIOLOGE KANN EIN MAMMOGRAPHIE-SCREENING DURCHFÜHREN.

Nicht korrekt! Das Mammographie-Screening darf nur von Ärzten in sogenannten Screening-Einheiten, wie z.B. dem Mammographie-Screeningzentrum Herford/Minden-Lübbecke durchgeführt werden. Diese müssen weitaus mehr Fähigkeiten nachweisen können als ein normaler Radiologe. So müssen beispielsweise Größenordnungen auf Röntgenbildern erkannt werden, die bei anderen Röntgenuntersuchungen nicht relevant sind. Auch das Personal in den Screeningzentren verfügt über spezielle Zusatzausbildungen, da das Röntgenbild zwar von einem Arzt begutachtet, die Untersuchung selbst jedoch von Assistentinnen durchgeführt wird.

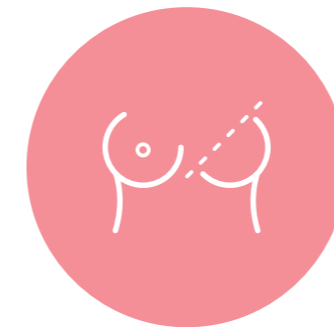


MYTHOS NR. 4: IST DIE MUTTER VON BRUSTKREBS BETROFFEN, ERKRANKT IMMER AUCH DIE TOCHTER.

Nein! Zwar haben Frauen, bei denen Brustkrebs in der Familie ist, ein höheres Risiko, an der Krebsart zu erkranken; jedoch heißt das nicht zwangsläufig, dass diese auch betroffen sein werden. Frauen, bei denen Familienmitglieder an Brustkrebs erkrankt sind, sollten ihr persönliches Risiko stets mit ihrem Gynäkologen besprechen und Früherkennungsmaßnahmen wie das Mammographie-Screening-Programm regelmäßig wahrnehmen.

MYTHOS NR. 5: EIN GESUNDER LEBENSSTIL REDUZIERT DAS BRUSTKREBSRISIKO.

Stimmt! Zwar spielen verschiedene Faktoren, wie zum Beispiel die erbliche Vorbelastung, eine Rolle dabei, wie hoch das individuelle Brustkrebsrisiko ist – jedoch können eine gesunde Lebensweise, wie ausreichende Bewegung, eine gesunde Ernährung und der Verzicht auf Nikotin sowie Alkohol das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, reduzieren.



MYTHOS NR. 6: ERHÄLT MAN DIE DIAGNOSE BRUSTKREBS, MUSS IMMER DIE BRUST ABGENOMMEN WERDEN.

Das stimmt nicht! In den meisten Fällen werden der Tumor und Lymphknoten in der Achselhöhle durch eine Operation entfernt – und dies ist sehr häufig auch brusterhaltend möglich. Im Anschluss an die Operation kommen meist Bestrahlungen sowie Hormon- und Antikörpertherapien zum Einsatz.

MYTHOS NR. 7: MEISTENS WIRD IM ANSCHLUSS AN DAS MAMMOGRAPHIE-SCREENING EINE GEWEBEENTNAHME DURCHFÜHRT.

Stimmt nicht! Es handelt sich bei der Gewebeentnahme um einen seltenen Mini-eingriff. Nur bei zwölf von 1.000 untersuchten Frauen wird im Anschluss an das Mammographie-Screening eine minimalinvasive Gewebeentnahme, die sogenannte Stanzbiopsie, durchgeführt.



MYTHOS NR. 8: DIE EINNAHME VON HORMONEN KANN DAS BRUSTKREBSRISIKO ERHÖHEN.

Stimmt! Verschiedene Studien haben nachgewiesen, dass die Einnahme von hormonellen Verhütungsmitteln das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, erhöhen kann – allerdings nur geringfügig. Auch eine Hormonersatztherapie, die häufiger in den Wechseljahren zum Einsatz kommt, kann das Brustkrebsrisiko erhöhen.

MYTHOS NR. 9: AUCH MÄNNER KÖNNEN BRUSTKREBS BEKOMMEN.

Richtig! Die Annahme, dass nur die weibliche Brust an Krebs erkranken kann, ist sehr verbreitet. Doch auch Männer können von Brustkrebs betroffen sein, wenn auch sehr selten: Jährlich erkranken rund 650 Männer in Deutschland an Brustkrebs. Sollten Männer also Auffälligkeiten an ihrer Brust feststellen, sollten sie das zeitnah mit ihrem Arzt besprechen.





Diagnose Brustkrebs

Kein Grund,
die Hoffnung
aufzugeben

Brustkrebs steht auf der Liste der Krebstodesursachen bei Frauen an zweiter Stelle. Durch die rechtzeitige und richtige Vorsorgeuntersuchung möchten wir den Krebs in frühen Stadien erkennen, um ihn bestmöglich behandeln zu können.

Im Interview mit **Klara** sprechen die Programmverantwortlichen Ärztinnen des Mammographie-Screeningzentrums Herford/Minden-Lübbecke, Dr. med. Gisela Urban, Fachärztin für Radiologie und Strahlentherapie, und Dr. med. Annette Rudolf, Fachärztin für Nuklearmedizin und Diagnostische Radiologie, über die Krebserkrankung der Brust.

Wer ist besonders von Brustkrebs betroffen? Ist es richtig, dass immer die Patientinnen Brustkrebs bekommen, bei denen auch schon andere Frauen in der Familie betroffen waren?

Dr. Rudolf: In erster Linie sind Frauen betroffen. Brustkrebs ist auf der Liste der Krebstodesursachen bei Frauen nach Lungenkrebs auf Platz zwei der Liste. Allerdings sind entgegen allen Gerüchten tatsächlich nur ca. ein bis fünf Prozent der Brustkrebserkrankungen erblich bedingt. Also ist die Wahrscheinlichkeit, betroffen zu sein, wenn es die Mutter schon war, recht gering.

Dr. Urban: Es gibt außerdem verschiedene Faktoren, die das Risiko einer Erkrankung beeinflussen. Dazu zählen

das Alter bei der ersten und letzten Periodenblutung, die Anzahl der Kinder, die Dauer der Stillzeit, das Gewicht, Bewegung und Alkoholkonsum. Patientinnen mit einer Genveränderung (BRCA1 oder BRCA2) bekommen oft schon in jungen Jahren Brust- und oder Eierstockkrebs. Ob diese Genveränderungen vorhanden sind, kann getestet werden. Ist das Ergebnis positiv, so können sich Patientinnen Eierstöcke und Brust präventiv entfernen lassen, so wie beispielsweise Angelina Jolie es getan hat.

Durch die mediale Berichterstattung bekommt man den Eindruck, dass immer mehr junge Frauen an Brustkrebs erkranken. Stimmt das?

Dr. Urban: Die Krebserkrankungsrate bei jungen Menschen, d.h. bei Menschen unter 30 Jahren, ist in den letzten Jahren allgemein angestiegen, so auch die Anzahl der Brustkrebserkrankungen. Über die Ursachen ist man sich noch nicht im Klaren. Das Durchschnittsalter bei der Diagnose Brustkrebs bei Frauen liegt in Deutschland bei 64 Jahren.

Welche Formen von Brustkrebs gibt es?

Dr. Rudolf: Das ist so pauschal nicht zu beantworten. Wir unterscheiden Brustkrebsformen nach dem Entstehungsort in der Brustdrüse, nach ihrer Wachstumsrate und dem Vorhandensein von Hormon- und Antigenrezeptoren. Brustkrebs kann im Milchgang oder in den Drüsenläppchen entstehen. Er kann sich ausschließlich im Milchgang befinden oder von dort aus ins Drüsengewebe eingedrungen sein. Er kann schnell oder langsam wachsen. Er kann Hormonrezeptoren aufweisen oder nicht.

Welche Vorsorgeuntersuchungen gibt es?

Dr. Urban: Leider kann man einer Brustkrebserkrankung nicht wirklich vorbeugen. Daher richten sich alle Anstrengungen darauf, sie frühestmöglich zu entdecken. Neben dem regelmäßigen Abtasten der Brust beim Gynäkologen und auch eigenständig zu Hause, gibt es das Mammographie-Screening. Wir raten Frauen wärmtens dazu, an diesem bevölkerungs-



DR. MED. ANNETTE RUDOLF & DR. MED. GISELA URBAN
PROGRAMMVERANTWORTLICHE ÄRZTINNEN IM MAMMOGRAPHIE-SCREENINGZENTRUM HERFORD/MINDEN-LÜBBECKE

bezogenen, staatlichen Früherkennungsprogramm teilzunehmen. Die teilnahmeberechtigten Frauen zwischen 50 und 69 Jahren werden in Zusammenarbeit mit den Einwohnermeldeämtern von der sogenannten Zentralen Stelle in Münster direkt in die Screening-Einheiten eingeladen und dort eingehend auf Erkrankungen der Brust untersucht.

Heißt das, dass ich beim Thema „Brustkrebs“ erst den Radiologen und dann meinen Gynäkologen aufsuchen soll?

Dr. Urban: Das kann man so nicht sagen, denn beide arbeiten eng zusammen, um Brustkrebserkrankungen so früh wie möglich zu erkennen. Sobald eine Frau eine Auffälligkeit in der Brust verspürt, ist ihr Frauenarzt der Ansprechpartner. Er wird sie untersuchen und gegebenenfalls weitere Maßnah-

men veranlassen. Der Radiologe führt dann Spezialuntersuchungen durch; er oder der Gynäkologe sichern die Diagnose durch eine Stanzbiopsie. Wird die Erkrankung innerhalb des Mammographie-Screenings vom Radiologen entdeckt, so stimmt er die Behandlung anschließend mit dem zuständigen Gynäkologen ab. Nach der Operation kontrollieren beide Ärzte gemeinsam die Patientin im Rahmen der Nachsorge.

Wenn ich die Diagnose Brustkrebs bekommen habe, muss ich dann sterben?

Dr. Rudolf: Nein! Die Heilungsaussichten sind gut. Schaut man sich die Überlebensrate nach zehn Jahren an, so liegt sie bei 80 Prozent. Das bedeutet, dass vier von fünf Frauen mit einer Brustkrebserkrankung nach zehn Jahren noch leben.

Ich habe die Diagnose Brustkrebs bekommen. Wie geht es jetzt weiter?

Dr. Rudolf: Als Nächstes wird ein individueller Therapieplan erstellt, der auf die drei Säulen Operation, Bestrahlung und Medikamente baut. Bei der medikamentösen Therapie unterscheidet man zwischen Chemo-, Immun- und Gegenhormontherapie. Die Reihenfolge der Maßnahmen und die Wahl der medikamentösen Therapie hängen von der Art des Tumors und dem Krankheitsstadium ab. In vielen Fällen wird heute zunächst chemotherapiert, dann operiert, bestrahlt und eventuell mit Tabletten nachbehandelt.

Wie kann ich sicher sein, dass mein Behandlungsplan für mich der richtige ist?

Dr. Urban: Brustkrebs sollte in dafür zertifizierten Zentren behandelt wer-

den. So ist gewährleistet, dass die Patientin eine Therapie nach dem geltenden Stand der Wissenschaft erhält. Jede Patientin hat außerdem das Recht, eine Zweitmeinung einzuholen. Sie kann sich also alle Unterlagen aushändigen lassen und sich an anderer Stelle beraten lassen sowie die Therapievor schläge miteinander vergleichen.

Muss bei einer Erkrankung auch immer die Brust abgenommen werden?

Dr. Urban: Nein, die Brust muss heute meist nicht mehr abgenommen werden. In der Mehrzahl der Fälle wird der Knoten entdeckt, wenn er noch sehr klein ist. In anderen Fällen kann er durch eine Chemotherapie verkleinert oder sogar zum Verschwinden gebracht werden, sodass die Brust in der Regel erhalten werden kann.

Gibt es alternative Heilmethoden?

Dr. Rudolf: Wirkungsvolle alternative Heilmethoden sind bis heute nicht bekannt. Es gibt zurzeit keine pflanzlichen oder mentalen Behandlungsformen, mit denen man eine Krebserkrankung zum Verschwinden bringen könnte.

Was passiert bei der Nachsorge?

Dr. Urban: Bei der Nachsorge sollen Komplikationen oder Spätfolgen der Ersttherapie erkannt und behandelt werden. Ein Wiederauftreten der Erkrankung in der betroffenen oder der anderen Brust soll frühzeitig erkannt werden. Der Gynäkologe untersucht also die Brüste und die Lymphknotenstationen, macht einen Ultraschall oder überweist zum Ultraschall und zur Mammographie. Bei Beschwerden werden zusätzliche Untersuchungen veranlasst.

Ich hatte Brustkrebs, wurde therapiert und gelte als geheilt. Was kann ich tun, damit der Krebs nicht wiederkommt?

Dr. Rudolf: Die Behandlung ist so ausgerichtet, dass die Erkrankung bei der ersten Therapie ausgemerzt wird.

»Die Heilungsaussichten sind gut. Schaut man sich die Überlebensrate nach zehn Jahren an, so liegt sie bei 80 Prozent.«

Theoretisch sollte man das Kapitel Brustkrebs also nach der Rehakur abschließen können. Patientinnen mit hormonrezeptorpositivem Brustkrebs nehmen vorbeugend mehrere Jahre lang Gegenhormone, was sich als gesundheitsstabilisierend erwiesen hat. Ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und Sport tragen außerdem nachweisbar zur Gesunderhaltung bei.

Können auch Männer an Brustkrebs erkranken?

Dr. Urban: Ja, auch Männer können von Brustkrebs betroffen sein; allerdings ist hier die Anzahl der Erkrankungen sehr gering. 2014 erkrankten in Deutschland rund 650 Männer im Durchschnittsalter von 71 Jahren. Das sind weniger als ein Prozent aller Brustkrebserkrankungen.

Bekommt man die Diagnose Brustkrebs, so kommen häufig auch Ängste auf. Im Kopf überschlagen sich die Gedanken und Sorgen. Wie kann man als Betroffene damit am besten umgehen?

Dr. Urban: Wie stark die Psyche leidet,

ist von Person zu Person unterschiedlich. Ausschlaggebende Faktoren sind beispielsweise das eigene Naturell, das persönliche und berufliche Umfeld, die Betreuung durch Ärzte und Schwestern, die Grundeinstellung zum Leben und die eigenen Erwartungen an die Zukunft. Wir begleiten die Patientinnen teilweise seit Jahrzehnten und haben die Erfahrung gemacht, dass die große Mehrzahl der betroffenen Frauen tapfer und zuversichtlich mit dem Schicksalsschlag umgeht. Natürlich durchleben die Patientinnen Unsicherheit und Angst. Gottvertrauen und Zuwendung durch die Ärzte, Freunde und Familie können ihnen die nötige Kraft geben. Die Frauen der Selbsthilfegruppen nach Krebs stehen ihnen mit Rat und Tat zur Seite und verstehen nur zu gut, was die Patientin durchlebt. Jede Patientin kann außerdem psychoonkologische Hilfe in Anspruch nehmen. ●

AUF EINEN BLICK: BRUSTKREBS-FRÜHERKENNUNG DER GESETZLICHEN KRANKEN- KASSEN

Für Frauen bis 50 Jahre

Ab 30 Jahren steht jeder Frau einmal jährlich eine erweiterte Untersuchung zur Brustkrebs-Früherkennung zu. Dabei befragt der Arzt die Patientin nach Veränderungen der Brust und der Haut, tastet Brust und Achselhöhlen ab und gibt Ratschläge dazu, wie sie ihre Brust zu Hause selbst untersuchen kann.

Ab 50 Jahren

Neben der jährlichen Untersuchung beim Gynäkologen bezahlt die Krankenkasse Frauen zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre das Mammographie-Screening. In zertifizierten Zentren werden die Brüste von Spezialisten geröntgt und das Bild auf Brustkrebs analysiert.

„Wie hoch ist das Risiko, dass ich an Brustkrebs erkranken werde?“ Diese Frage stellen sich viele Frauen im Laufe ihres Lebens. Auch wenn diese nicht pauschal beantwortet werden kann, so gibt es verschiedene Faktoren, die das persönliche Risiko, an einem Mammakarzinom zu erkranken, beeinflussen.

Risikofaktoren Brustkrebs

ALTER

Mit steigendem Alter steigt auch das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Ab einem Alter von über 60 Jahren haben Frauen das höchste Brustkrebsrisiko.

FAMILIÄRE VORBELASTUNG

Wenn schon weibliche Familienmitglieder wie Mutter, Schwester, Tochter oder Tante von Brustkrebs betroffen waren, so erhöht dies das persönliche Risiko, auch an ihm zu erkranken.

PERSÖNLICHE VORBELASTUNG

Hat man schon in einer Brust ein Mammakarzinom gehabt, so ist das Risiko, es auch in der anderen Brust zu bekommen, erhöht.

GENETIK

Weisen bestimmte Gene Veränderungen auf (z.B. BRCA1, BRCA2), so ist das Risiko einer Brustkrebserkrankung erhöht.

GYNÄKOLOGIE

Verschiedene Aspekte der gynäkologischen Vorgeschichte beeinflussen das individuelle Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. So steigt beispielsweise das Risiko mit dem Alter, in dem man sein erstes Kind bekommen hat. Auch sind Frauen ohne Kinder oder die, bei denen die Menstruation besonders früh oder die Menopause besonders spät eingesetzt haben, mit einem erhöhten Brustkrebsrisiko konfrontiert. Auch Hormonbehandlungen können die Wahrscheinlichkeit, dass sich ein Mammakarzinom bildet, erhöhen.

GEWEBEDICHTE

Mit steigendem Alter verliert die Brust an Fettgewebe, was bedeutet, dass das Brustgewebe weniger dicht ist. Mit einer geringeren Gewebedichte in der Brust steigt auch das Risiko einer Brustkrebserkrankung.

LEBENSSTIL

Wie man sein Leben lebt, hat einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf das Brustkrebsrisiko. So spielt es beispielsweise eine Rolle, ob man raucht, geraucht hat, regelmäßig Alkohol trinkt oder Übergewicht hat. Sie möchten hierüber mehr erfahren? Lesen Sie jetzt unsere sechs Tipps für einen gesunden Lebensstil, der das Brustkrebsrisiko senken kann, auf der rechten Seite! ●



Ein gesundes Leben für eine gesunde Brust

Die Untersuchung beim Gynäkologen sowie die Mammographie sind das A und O, um Brustkrebs frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu behandeln – doch auch ein gesunder Lebensstil kann das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, senken.



LEICHT STATT SCHWER

Achten Sie auf die richtige Ernährung: Verzichten Sie auf fettreiches Essen und ersetzen Sie dieses durch leichtere Mahlzeiten. Außerdem sollten pflanzliche Fette und Omega-3-Fettsäuren in Form von Fischen oder Nüssen auf dem Speiseplan nicht fehlen.

AKTIV WERDEN

Es ist erwiesen: Regelmäßige Bewegung kann bei Frauen das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, senken. Schon 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität täglich, beispielsweise in Form eines schnellen Spaziergangs, haben nachweislich einen positiven Effekt und mindern das Erkrankungsrisiko. Frauen, die sich zwischen zehn und 19 Stunden pro Woche körperlich betätigen, senken ihr Brustkrebsrisiko sogar um bis zu 30 Prozent.

NEIN ZU ALKOHOL

Genießen Sie nach einem anstrengenden Tag lieber eine leckere Limonade oder ein kühles, alkoholfreies Bier als die alkoholhaltige Variante. Die Wissenschaft hat belegt, dass neben Nikotin auch schon ein moderater Alkoholkonsum das Brustkrebsrisiko erhöht.

GESUNDES GEWICHT

Übergewicht erhöht nicht nur das Herzinfarkt-, sondern auch das Brustkrebsrisiko – und das nicht zu knapp: Nimmt eine Frau zwischen ihrem 25. Lebensjahr und dem Beginn der Wechseljahre alle zehn Jahre eine Kleidergröße zu, so steigt ihr Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, um ein ganzes Drittel – bei jeweils zwei Größen sogar um knappe 80 Prozent.

ERHOLSAME NACHT

Ein guter Schlaf führt zu guter Gesundheit! Laut einer Studie des World Cancer Research Funds haben Frauen, die auf eine gute Schlafhygiene und eine erholsame Nachtruhe achten, ein geringeres Risiko, an Brustkrebs zu erkranken.

QUALM ADÉ

Sagen Sie Nikotin den Kampf an. Die Canadian National Breast Screening Study hat gezeigt, dass unter allen Frauen, die in ihrem Leben niemals geraucht hatten, eine um 17 Prozent erhöhte Wahrscheinlichkeit auftrat, an Brustkrebs zu erkranken. Bei starken Raucherinnen war die Rate um 21 Prozent erhöht, bei denen, die 40 Jahre lang rauchten, sogar um 57 Prozent. ●



Rezepte zum Wohlfühlen

Unsere Ernährung ist maßgeblich daran beteiligt, wie wohl wir uns in unserem Körper fühlen. Klara stellt Rezepte vor, die nicht nur gut schmecken, sondern uns gleichzeitig dabei helfen, unser Immunsystem zu stärken und unser Wohlbefinden zu steigern.

Hähnchenbrust an Orange

- ZUTATEN**
für 2 Portionen
- 1 Orange
 - 1 Stange Lauch
 - 2 Hähnchenbrustfilets
 - 200 ml Weißwein
 - Eingelegte Pfefferkörner
 - Salz
 - Pfeffer
 - Frische Petersilie

- 1 Eine Orange waschen, schälen und Schale sowie Orange in feine Streifen schneiden. Eine Stange Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in Stücke schneiden. Eingelegte Pfefferkörner zerdrücken.
- 2 Zwei Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen, von beiden Seiten 3 Minuten scharf anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen.
- 3 Lauch andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, Orange, Schale und Pfefferkörner sowie Pfefferlake hinzugeben, mit 200 ml Weißwein ablöschen.
- 4 Hähnchenbrustfilets wieder dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit frischer Petersilie würzen. Dazu schmeckt Reis.

Apfel-Quark-Auflauf mit Zimt

- ZUTATEN**
für 6 Portionen
- 3 Äpfel
 - 125 g Rohrzucker
 - 1 TL Zimt
 - 50 ml Apfelsaft
 - Zitronenschale
 - 50 g Butter
 - 4 Eier
 - 500 g Magerquark
 - 75 g Grieß
 - 1 TL Backpulver



- 1 3 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. 25 g Rohrzucker, 1 TL Zimt und 50 ml Apfelsaft zum Kochen bringen und die Äpfel darin 10 Minuten dünsten.
- 2 1 TL Zitronenschale abreiben und zusammen mit 50 g weicher Butter und 50 g Rohrzucker ca. 5 Minuten sehr cremig rühren.
- 3 4 Eier trennen und die Eigelbe nacheinander in die Mischung unterrühren. Anschließend 500 g Magerquark, 75 g Grieß und 1 TL Backpulver unterrühren.
- 4 Das Eiweiß mit 50 g Rohrzucker steif schlagen und unter die Quarkmasse heben.
- 5 Äpfel in eine gefettete Auflaufform legen, darüber den Quark geben und dann bei 180 °C ca. 30–35 Minuten backen.



Das 6-Schritte- Programm für ein gepflegtes Dekolleté

Ob große oder kleine Brüste – das Dekolleté ist zweifelsohne eine der schönsten weiblichen Körperpartien. Wir zeigen, wie Sie es mit ein paar einfachen Schritten perfekt in Szene setzen und ihm ein straffes Aussehen verschaffen können.

1. WECHSELDUSCHEN MACHEN. Es ist erwiesen, dass tägliche Wechselduschen die Haut straffen. Nutzen Sie diesen Effekt also auch für Ihr Dekolleté und brausen Sie es jeden Morgen mit heißem und kaltem Wasser im Wechsel ab! Allerdings sollte man den Wasserdruck nicht zu hoch einstellen, da dies die Haut strapazieren würde.

2. FEUCHTIGKEIT GEBEN. Die Haut um die Brust steht konstant unter Spannung. Weiterhin ist sie besonders dünn und empfindlich. Aus diesem Grund sollte die Haut um die Brust eine tägliche Extra-Pflegeeinheit mit feuchtigkeitsspendenden Cremes, die sanft verteilt – nicht massiert – werden, erhalten.

3. SONNENSCHUTZ NICHT VERGESSEN. UV-Strahlen sind häufig für die frühzeitige Hautalterung verantwortlich – insbesondere im empfindlichen Dekolleté. Um die Haut um die Brust straff und faltenfrei zu halten, sollte man also in diesem Bereich einen Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor 50 auftragen – im Sommer am besten täglich, auf jeden Fall aber immer beim Sonnenbaden.

4. DIE HAUT PEELEN. Peelings fördern die Durchblutung und sorgen für eine glatte, strahlende Haut. Für ein zartes Dekolleté ist es zu empfehlen, die Haut in diesem Bereich ein bis zwei Mal wöchentlich zu peelen. Tipp: Ein Peeling lässt sich auch ganz einfach selbst herstellen. Hierfür einfach Olivenöl mit Zucker mischen und mit der Mixtur sanft die Haut massieren.

5. IN SZENE SETZEN. Die zarte Haut um die Brust wirkt noch schöner, wenn sie perfekt in Szene gesetzt ist. Hierfür eignen sich beispielsweise leicht goldschimmernde Bronzingspuder, die gleichmäßig auf die Haut aufgetragen werden. Jedoch ist es wichtig, es mit dem Puder nicht zu übertreiben und nur einen leichten Glanz aufs Dekolleté zu zaubern. Wer von Fältchen im Brustbereich betroffen ist, trägt den schimmernden Puder nur auf die Schlüsselbeine auf – so werden diese betont und es wird von Fältchen abgelenkt.

6. DIE RICHTIGE HALTUNG EINNEHMEN. Durch eine gerade Körperhaltung kann man einer hängenden Brust vorbeugen. Das bedeutet also: Strecken Sie die Brust raus, richten Sie den Kopf auf und halten Sie den Rücken gerade.

Mit Yoga zur straffen Brust

Yoga – der Begriff ist mittlerweile in aller Munde. Und das zu Recht: Die sanften Übungen, die ihren Ursprung in Indien haben, reduzieren unser Stresslevel, schenken Energie, entgiften den Körper, stärken die Muskulatur und die Wirbelsäule und dehnen die Muskeln.

Doch Yoga kann noch mehr: Entsprechende Übungen können die Brustform verschönern und das Dekolleté straffen. Klara stellt die besten Yogaübungen für eine schöne, straffe Brust vor.

DIE KOBRA

Diese Übung stärkt die Brustmuskulatur ebenso wie die Bauchmuskeln. Legen Sie sich auf den Bauch und stützen Sie den Oberkörper mit den Armen ab. Platzieren Sie dabei die Hände unter den Schultern. Mit den Fußrücken und Oberschenkeln drücken Sie sich leicht in den Boden. Atmen Sie ein, heben Sie den Oberkörper langsam an und strecken Sie den Hals lang nach oben. Atmen Sie aus und wiederholen Sie die Übung.



DER KRIEGER

Mit dieser Übung kräftigen Sie Brust, Arme, Lunge und Schultern. Beugen Sie das Knie um 90 Grad, sodass es direkt oberhalb des Fußgelenks platziert ist. Strecken Sie die Arme parallel nach oben; die Handflächen zeigen dabei nach innen. 30 Sekunden halten und auf der anderen Seite wiederholen.

DAS KAMEL

Das Kamel strafft die Brüste, stärkt den Rücken und dehnt Wirbelsäule sowie Bauchmuskeln. Knien Sie sich für diese Übung auf eine Matte. Lehnen Sie sich nach hinten und platzieren Sie Ihre Hände an den Fußgelenken. Die Beine sollten dabei etwa schulterbreit sein. Die Übung halten und wiederholen.



DAS DREIECK

Diese Übung dehnt die Wirbelsäule und stärkt den Brustkorb. Für das Dreieck sollten die Füße weit voneinander platziert sein. Der rechte Fuß ist um 90 Grad gedreht, der linke Fuß um 15 Grad. Nun berühren Sie mit den Fingerspitzen der rechten Hand den Boden hinter dem rechten Fußgelenk. Schauen Sie noch oben und strecken Sie den linken Arm in die Luft, sodass eine Linie gebildet wird. Übung halten und anschließend mit der anderen Seite wiederholen.

DIE SCHULTERBRÜCKE

Die Schulterbrücke ist ein echter Alleskönner: Sie dehnt Brust, Hals, Rücken und Hüfte und stärkt die Beine, die Hüften sowie das Becken. Für diese Übung legen Sie sich auf den Rücken und stellen die Füße etwa hüftbreit auseinander. Die Hände sind locker neben dem Körper platziert. Anschließend das Becken anheben, sodass Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Die Kraft kommt hierbei aus den Beinen sowie dem Gesäß, der Bauch bleibt entspannt. Übung für zehn Sekunden halten, die Körpermitte absenken und wiederholen.



**KOOPERATIONS-
GEMEINSCHAFT
MAMMOGRAPHIE**

Die Kooperationsgemeinschaft ist zuständig für den Aufbau und die Organisation des Screening-Programms sowie die Koordination und Qualitätssicherung.

Mehr Infos unter:
www.mammo-programm.de

**REFERENZZENTREN
MAMMOGRAPHIE**

Fünf Referenzzentren in Deutschland übernehmen regional die Aufgaben der Kooperationsgemeinschaft Mammographie. Sie bilden die Ärzte und die radiologischen Fachkräfte, die am Programm teilnehmen, weiter und setzen sich für die Qualitätssicherung ein.

Mehr Infos unter:
www.referenzzentrum-ms.de



**MAMMOGRAPHIE
SCREENING
PROGRAMM**

Programm zur Brustkrebs-
Früherkennung für alle Frauen
zwischen 50 und 69 Jahren.
Alle zwei Jahre – kostenfrei.

ZENTRALE STELLEN

Die Zentralen Stellen versenden die Einladungen zur Teilnahme am Mammographie-Screening-Programm an Frauen zwischen 50 und 69 Jahren. Weiterhin vergeben sie die Termine und nehmen Terminänderungen für das Screening in den regionalen Screening-Einheiten entgegen.

Für Frauen aus den Kreisen Herford und Minden-Lübbecke ist die Zentrale Stelle in Münster zuständig:
Telefon 0251-92950 00
zentrale-stelle@mswl.de

**MAMMOGRAPHIE-
SCREENINGZENTREN**

Das Screening zur Brustkrebs-Früherkennung führen die sogenannten Screening-Einheiten durch.

Für Frauen aus den Kreisen Herford und Minden-Lübbecke ist das Mammographie-Screeningzentrum Herford/Minden-Lübbecke verantwortlich. Programmverantwortliche Ärztinnen sind Dr. Gisela Urban und Dr. Annette Rudolf.

Terminänderungen erfolgen über die Zentrale Stelle in Münster.

Mehr Infos unter:
www.screening-herford-minden.de

Mammographie-Screening-Programm Screeningzentren, Referenzzentren, Screening-Einheiten, die Zentrale Stelle – all diese Begriffe fallen im Zusammenhang mit dem Mammographie-Screening-Programm. Doch wer ist eigentlich für was zuständig? Wie bekomme ich eine Einladung und wohin werde ich eingeladen? Und wo kann ich Termine ändern lassen? Hier finden Sie alle Infos auf einen Blick.

**Auf einen
Blick**

**MAMMOGRAPHIE-
SCREENINGZENTRUM
HERFORD/MINDEN-LÜBBECKE**

Täglich geben die Programmverantwortlichen Ärztinnen Dr. Gisela Urban und Dr. Annette Rudolf und ihre einfühlsamen und erfahrenen Mitarbeiterinnen im Mammographie-Screeningzentrum Herford/Minden-Lübbecke alles, um Brustkrebs den Kampf an-

zusagen und ihn möglichst früh zu erkennen – in einer Atmosphäre, in der sich die Teilnehmerinnen des Mammographie-Screening-Programms wohl und sicher fühlen. Deshalb setzt das Team auf behutsame Untersuchungen, tief gehende Aufklärung und den Einsatz modernster Geräte. Im Rahmen des Mammographie-Screening-Programms, das 2006 vom Bundestag

eingeführt wurde, führt das Screeningzentrum an den Standorten Herford und Minden die Mammographien bei den Frauen aus der Region zwischen 50 und 69 Jahren durch, die der Einladung der Zentralen Stelle Münster gefolgt sind – und ist dabei überaus erfolgreich: Das Screeningzentrum Herford/Minden-Lübbecke weist eine hohe Teilnehmerakzeptanz auf. ●



Geh hin!

Mammographie-Screening-Programm Jährlich erkranken rund 70.000 Frauen in Deutschland an Brustkrebs. Bereits seit 2006 läuft das Mammographie-Screening-Programm – auch in Herford/Minden-Lübbecke. Frauen zwischen 50 und 69 Jahren aus der Region können auf Einladung der Zentralen Stelle Münster freiwillig an dem Programm in den Screeningzentren in Herford und Minden teilnehmen und sich vorsorglich alle zwei Jahre untersuchen lassen. Doch häufig lassen sie den Termin verstreichen, da sie die Notwendigkeit nicht sehen. Wir haben einmal genau hingeschaut und hinterfragt, wie sinnvoll die Früherkennungsuntersuchungen wirklich sind.

Sobald die erste Einladung zur Brustkrebs-Früherkennung ins Haus kommt, schleicht sich bei vielen Frauen ein mulmiges Gefühl ein. Dann fragen sie sich: Hingehen oder nicht? Was ist, wenn bei mir Brustkrebs erkannt wird? Nur rund 57 Pro-

zent entscheiden sich letztendlich für die systematische Röntgenuntersuchung der Brust. Das zeigt der jüngste Forschungsbericht der Kooperationsgemeinschaft Mammographie. Doch das ist fatal: Denn jährlich erkranken rund 70.000 Frauen in Deutschland an Brustkrebs. Laut WHO können Frauen, die regelmäßig am Screening-Programm teilnehmen, ihr Risiko, an Brustkrebs zu sterben, um etwa 40 Prozent senken. Das zeigen Ergebnisse laufender Screening-Programme aus anderen Ländern.

Weiterhin sind sich Experten darüber einig, dass der Nutzen des Mammographie-Screenings den möglichen Schaden deutlich überwiegt: So ist die Strahlenbelastung so gering, dass es sehr unwahrscheinlich ist, infolgedessen an Krebs zu erkranken; auch der Anteil der Falschdiagnosen ist sehr klein. Deshalb empfehlen wir Ihnen: Nehmen Sie die Möglichkeit zur Früherkennung wahr und nehmen Sie am Mammographie-Screening-Programm teil. Für Ihre eigene Gesundheit. ●

WAS IST DAS MAMMOGRAPHIE-SCREENING?

Das Mammographie-Screening-Programm wird zur Früherkennung von Brustkrebs eingesetzt. Dieses Programm wird bei Frauen zwischen 50 und 69 Jahren durchgeführt, wenn sie keine Brustbeschwerden haben. Die Frauen aus der Region Herford/Minden-Lübbecke erhalten ihre Einladung von der Zentralen Stelle in Münster – dort können sie auch Terminänderungen vornehmen. Das Screening wird dann in den Screeningzentren in Herford und Minden jeweils in der Kurfürstenstraße durchgeführt. Mithilfe einer Röntgenuntersuchung der Brust können schon sehr kleine Tumore erkannt werden. Dies verbessert die Prognose. Anstrengende Behandlungen wie eine Chemotherapie sind oft nicht notwendig.

Wie wird die Untersuchung durchgeführt?

Die Röntgenbilder werden von den speziell ausgebildeten Fachkräften des Screeningzentrums Herford/Minden-Lübbecke angefertigt. Die Fachkräfte und die Abteilungen unterliegen strengen Qualitätsrichtlinien und müssen regelmäßig nachweisen, dass sie die Bestimmungen erfüllen. Da Sie selbst keinen Knoten getastet und auch sonst keine Brustbeschwerden haben – andernfalls müssten Sie Ihren Gynäkologen aufsuchen –, ist eine körperliche Untersuchung der Frau durch einen Arzt bei der Anfertigung der Mammographie nicht notwendig. Ein Ergebnis kann Ihnen nicht sofort mitgeteilt werden, weil die beiden befundenden Ärzte sich die Bilder erst anschauen müssen. Das dauert einige Tage, ist aber ganz normal.

Wie werden die Untersuchungsergebnisse ausgewertet?

Die Mammographieaufnahmen werden im Screeningzentrum Herford/

Minden-Lübbecke von mindestens zwei speziell ausgebildeten Ärzten, die eine langjährige Erfahrung in der Mammographie nachweisen und eine strenge Prüfung ablegen müssen, unabhängig voneinander beurteilt: Vier Augen sehen mehr als zwei. Ärzte, die neu an dem Programm teilnehmen, werden einige Monate lang von Dr. Gisela Urban und Dr. Annette Rudolf, den Leiterinnen des Screeningzentrums und Programmverantwortliche Ärztinnen, überwacht (Supervision).

Wenn ein Arzt auf einer Aufnahme etwas Auffälliges feststellt, trägt er in ein Computerprogramm ein, an welcher Stelle bei welcher Brust ihm etwas verdächtig erscheint. Wenn beide Befunder (und eine der Programmverantwortlichen Ärztinnen Dres. Urban und Rudolf) sofort zu dem Ergebnis gelangen, dass die Bilder in Ordnung sind, erhalten Sie, Ihr Gynäkologe und Ihr Hausarzt (je nachdem, was Sie sich wünschen) einen Brief mit der Mitteilung, dass alles in Ordnung ist. Dann werden Sie automatisch nach zwei Jahren erneut zur Früherkennungsmammographie eingeladen.

Alle Bilder mit Auffälligkeiten werden einmal in der Woche in der Konsensuskonferenz besprochen. Daran nehmen alle befundenden Ärzte des Screeningzentrums Herford/Minden-Lübbecke sowie Dr. Gisela Urban und Dr. Annette Rudolf teil. Kommt man, auch durch einen Vergleich mit zwischenzeitlich beschafften Voraufnahmen, zu dem Ergebnis, dass die Veränderung nicht auf Brustkrebs verdächtig ist, erhalten Sie, Ihr Gynäkologe und Ihr Hausarzt einen entsprechenden Brief. Sie werden zwei Jahre später wieder eingeladen. Kommt man zu dem Ergebnis, dass weitere Untersuchungen notwendig sind, um Brustkrebs sicher auszuschließen oder nachzuweisen, erhalten Sie einen Brief

mit einem Termin zur Abklärungsdiagnostik und Ihre zuständigen Ärzte einen Brief mit dem Grund für die weiteren Maßnahmen.

Was ist die Abklärungsdiagnostik?

Die Abklärungsdiagnostik findet einmal pro Woche im Screeningzentrum Herford/Minden-Lübbecke statt und wird von den Programmverantwortlichen Ärztinnen Dr. Urban und Dr. Rudolf geleitet. Die Brust wird abgetastet. Je nach Notwendigkeit schließen sich weitere Röntgenaufnahmen und/oder eine Ultraschalluntersuchung an. In den meisten Fällen kann der Verdacht auf Brustkrebs ausgeräumt werden. Wenn sich der Verdacht erhärtet, ist eine Stanzbiopsie erforderlich. Dabei werden in örtlicher Betäubung unter Ultraschall- oder Röntgenkontrolle streichholzdünne Gewebeteilchen aus dem verdächtigen Bezirk herausgeschnitten und dem Pathologen zur mikroskopischen Untersuchung gebracht. Auch der Pathologe ist besonders geschult. Danach wird das Ergebnis an die Programmverantwortlichen Ärztinnen Dr. Urban und Dr. Rudolf geschickt. Die informieren Ihren behandelnden Gynäkologen oder Hausarzt – auf Wunsch auch Sie selbst. Die Ergebnisse der Stanzbiopsien werden einmal wöchentlich in einer Konferenz mit allen beteiligten Ärzten besprochen (Präoperative multidisziplinäre Konferenz): PVA, Befunder, Pathologen, Röntgenärzte aus der Klinik, Gynäkologen aus dem Brustzentrum. Diese Konferenz überprüft, ob alle Ergebnisse zusammenpassen und die bisherigen Maßnahmen ausreichen, um eine sichere Diagnose zu stellen. Die Konferenz gibt eine Empfehlung zur Art der Operation oder zu weiteren Maßnahmen. ●





Daten & Fakten zum Mammographie-Screening-Programm



970 von 1.000 untersuchten Frauen erhalten einen unauffälligen Befund.

20 Prozent

Das Mammographie-Screening reduziert die brustkrebspezifische Sterblichkeit bei Frauen zwischen 50 und 69 Jahren um rund 20 Prozent.



30 von 1.000 untersuchten Frauen werden zu weiteren ergänzenden Untersuchungen eingeladen.

2 Ärzte/ Ärztinnen

Immer zwei Ärzte/Ärztinnen begutachten unabhängig voneinander die Aufnahmen.



994 von 1.000 untersuchten Frauen erhalten die Diagnose: kein Brustkrebs.

20 Jahre

Frauen in Deutschland können 20 Jahre lang am Mammographie-Screening-Programm teilnehmen.



Von 1.000 Frauen, die am Mammographie-Screening-Programm teilnehmen, werden etwa zwei bis sechs Frauen vor dem Tod durch Brustkrebs bewahrt.

10 Millionen

In Deutschland haben 10 Millionen Frauen zwischen 50 und 69 Jahren Anspruch auf die Teilnahme am Mammographie-Screening-Programm.



Bei zwölf von 1.000 untersuchten Frauen wird eine Gewebeentnahme durchgeführt.

Quelle: Jahresbericht Evaluation 2015 – Deutsches Mammographie-Screening-Programm/
Kooperationsgemeinschaft Mammographie



Brustkrebs selbst erkennen: Testen durch Tasten

Fast alle Frauen kennen sie – die Brustkrebsvorsorgeuntersuchung beim Gynäkologen.

Wie wichtig die Früherkennung von Brustkrebs ist, zeigen die Zahlen: Frauen, bei denen ein Brustkrebstumor, das sogenannte Mammakarzinom, frühzeitig erkannt wurde, haben eine 98-prozentige Überlebensrate von mehr als fünf Jahren nach der Operation. Neben der gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung und der Teilnahme am Mammographie-Screening-Programm sollte jede Frau regelmäßig selbst ihre Brust auf Auffälligkeiten untersuchen – denn dies kann ihr Leben retten.

Klara hat Ihnen eine einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung zusammengestellt, nach der Sie Ihre Brust jeden Monat einmal untersuchen sollten. Sollte Ihnen etwas Ungewöhnliches auffallen, so gilt besonders eins: Verzweifeln Sie nicht und sprechen Sie beim geringsten Zweifel mit dem Arzt oder der Ärztin Ihres Vertrauens.

Unser Tipp: Schritt-für-Schritt-Anleitung immer griffbereit haben. Sie können die Anleitung „Testen durch Tasten“ hier ganz einfach heraustrennen und sich ins Bad hängen – so haben Sie sie immer griffbereit und Ihre Brustgesundheit kontinuierlich im Blick. ●

3 Schritte
1 x im
Monat

Diesen Monat schon getastet?

Der ideale Zeitpunkt für die Selbstuntersuchung ist am Ende der Regelblutung, weil die Brüste in dieser Zyklusphase besonders weich sind.



1. Stellen Sie sich vor den Spiegel und schauen Sie sich an. Stützen Sie Ihre Hände in die Hüften und betrachten Sie eingehend Ihre Brüste: Nehmen Sie Veränderungen von Form, Größe oder Hautfarbe wahr? Sehen Sie Wölbungen oder Einziehungen der Haut? Verschränken Sie nun Ihre Arme hinter dem Kopf und wiederholen Sie die Analyse. Wenden Sie sich auch nach rechts und nach links, um die Brüste von der Seite betrachten zu können.

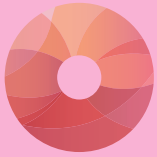


2. Tasten Sie nun Ihre Brust ab. Hier bewegen Sie die Fingerspitzen in kleinen Kreisen auf der Brust und variieren den Druck. Dies ist wichtig, um eventuelle Knoten in höheren und tieferen Schichten der Brust zu ertasten.



3. Betrachten Sie nun eingehend Ihre Brustwarzen. Haben sie sich verändert oder tritt eine Flüssigkeit aus?





**Mammographie
Screeningzentrum**
Herford/Minden-Lübbecke



»Wichtiger als jeder Einkauf.«

Brustkrebs-Früherkennung kann Ihr Leben retten!
Für alle Frauen von 50 bis 69 – kostenfrei.

Mammographie-Screeningzentrum
Herford/Minden-Lübbecke

Dr. med. Gisela Urban, Fachärztin für Radiologie und Strahlentherapie
Dr. med. Annette Rudolf, Fachärztin für Nuklearmedizin und Diagnostische Radiologie
Herford, Kurfürstenstraße 14, 32052 Herford, Telefon 05221 85484-60
Minden-Lübbecke, Kurfürstenstraße 2, 32423 Minden, Telefon 0571 941947-33
www.screening-herford-minden.de



**MAMMOGRAPHIE
SCREENING
PROGRAMM**