

Was ist das Projekt:

"Hand auf die Brust"?

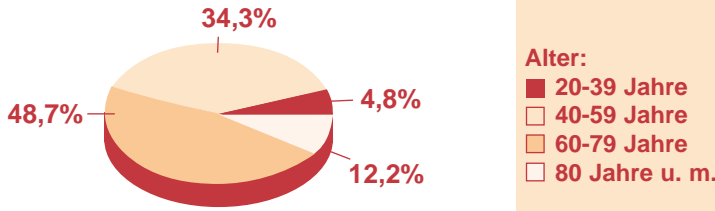
Durch die Initiative des saarländischen Landfrauenverbandes wurde das Projekt ins Leben gerufen. Es soll ein Beitrag zur aktiven Brustkrebsvorsorge für alle Frauen im Saarland sein. Das Ministerium für Frauen, Arbeit, Gesundheit und Soziales, Ärztinnen und Ärzte, Landfrauen und Sponsoren, also ein ganzes Team, bereitete diese "Brustaktion" vor. Wir wollen helfen, die Ängste von Frauen vor Brustkrebs abzubauen, mutiger und bewusster mit ihrer Brust umzugehen und so selbst zur Vorsorge beizutragen.

Die weibliche Brust ist das faszinierende Symbol der Weiblichkeit: Sie entwickelt und verändert sich, sie reagiert, sie ernährt, sie ist ein Teil unseres Selbstwertgefühls, aber sie löst auch ambivalente Gefühle aus. Wir möchten Frauen dazu anregen, ihren Brüsten mehr positive Aufmerksamkeit zu schenken. Je besser wir die eigene Brust kennen, desto eher können wir mögliche Anzeichen für eine Erkrankung wahrnehmen.

Wie häufig ist Brustkrebs?

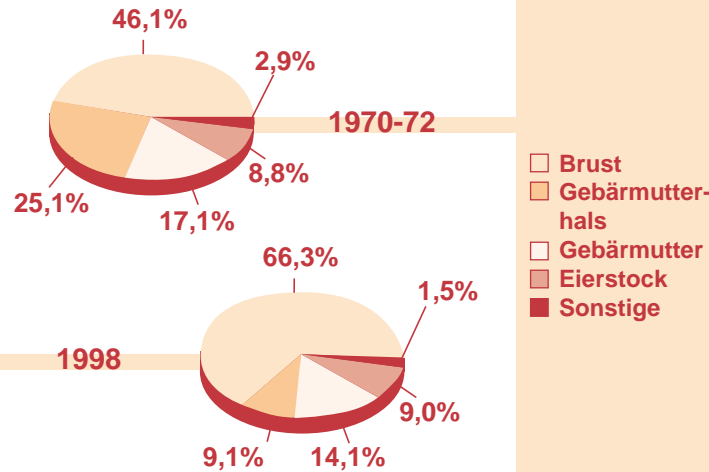
Die meisten Veränderungen, die von Frauen selber oder Ärztinnen und Ärzten in der Brust festgestellt werden, sind gutartig. Trotzdem erkranken in Deutschland pro Jahr etwa 46.000 Frauen neu an Brustkrebs; im Saarland waren es im Jahr 1998 knapp 700, davon waren 264 Frauen jünger als 60 Jahre. Im Saarland sind 1998 285 Frauen an Brustkrebs gestorben, davon waren 67 jünger als 60 Jahre.

Prozentuale Verteilung der Neuerkrankungen an bösartigen Tumoren der Brust nach Alter im Saarland 1998:



In den vergangenen knapp 30 Jahren ist im Saarland der Anteil von Brusttumoren an der Gesamtzahl der Tumoren der weiblichen Geschlechtsorgane von 46% (1970-72) auf 66,3% (1998) angestiegen. Leider kann diese prozentuale Veränderung nicht mit der deutlichen Abnahme des Gebärmutterhalskrebses von 25,1% auf 7,2% im selben Zeitraum erklärt werden; dies zeigen die absoluten Zahlen: 1970 erkrankten von 100.000 Frauen im Saarland 75 an Brustkrebs, 1998 waren es 122.

Prozentuale Verteilung der bösartigen Tumore in der Brust und der weiblichen Geschlechtsorgane im Saarland 1970-72 und 1998:



Wie erkennen wir Veränderungen?

Die Selbstuntersuchung der Brust und die regelmäßige Inanspruchnahme der gesetzlich verankerten Früherkennungsmaßnahmen, d.h. regelmäßige gynäkologische Untersuchungen, ergänzt durch Mammografie, Sonografie etc., können maßgeblich zur rechtzeitigen Entdeckung eines Tumors beitragen. Dann kann man ihn auch heilen und besiegen.

Es ist die Früherkennung, die Frauen beste Chancen im Kampf gegen Brustkrebs gibt.

Können wir die Selbstuntersuchung erlernen?

Ja. Anhand von Brustmodellen, die wir saarlandweit zum Erlernen dieser Technik zur Verfügung stellen, können Frauen in kleinen Gruppen unter fachärztlicher Anleitung die richtige Methode zum Abtasten einüben und die verschiedenen Gewebeverdickungen und Veränderungen wahrnehmen, damit sie auf Veränderungen der eigenen Brust aufmerksam werden.

Wir dürfen die Signale dieser Veränderungen nicht verdrängen. Deshalb müssen wir es uns zur Gewohnheit machen, die eigene Brust in



regelmäßigen Abständen sehr aufmerksam abzutasten. Die Brust muss uns genauso vertraut werden wie unser Gesicht. Bei regelmäßigem und sorgfältigem Abtasten können insbesondere sich schnell entwickelnde Knoten früh erkannt werden.

Was können wir für die Brustgesundheit tun?

Da immer noch nicht geklärt ist, welche Ursachen Brustkrebs hat, lässt sich auch nicht sagen, wie er mit Sicherheit vermieden werden kann. Generell gilt jedoch: Mit einer gesunden Lebensweise können wir vielen Krankheiten vorbeugen. Insbesondere vitaminreiche, fettarme Ernährung, viel Bewegung, Sport und ein maßvoller Umgang mit Nikotin und Alkohol können das Krankheitsrisiko senken.

Was tun bei Veränderungen?

Die Selbstuntersuchung der Brust kann eine fachärztliche Untersuchung nicht ersetzen, aber sinnvoll ergänzen. Jede Frau sollte ihre Brust jeden Monat selbst untersuchen und so einen Teil der Verantwortung für die Früherkennung selbst in die Hand nehmen.

Insbesondere bei Symptomen wie

- tastbare Knoten oder Verdickungen in der Brust oder den Achselhöhlen
- Dellen oder Verformungen in der Brust
- eingezogene Brustwarzen
- Rötungen der Brust
- austretende Flüssigkeit aus der Brustwarze

müssen Sie dringend sofort die beobachtete Veränderung durch eine Untersuchung in der frauenärztlichen Praxis klären lassen.

