

GEERBTES BRUSTKREBSRISIKO

# HEIL UND GESUND BLEIBEN IST BESSER ALS (VOR)SORGEN

**Frage:** 35 Jahre, weiblich; Ich habe Angst vor Brustkrebs. Ich habe letzthin im Internet viel gelesen und habe gedacht, damit meine Sorge und Angst zu besänftigen. Ich habe mehr und mehr auch von anderen Erkrankungen gelesen, die mit familiär geerbtem Risiko in Zusammenhang gebracht werden. Was soll ich jetzt am besten tun, um nichts zu versäumen oder zu übersehen?

*»Das Leben in der modernen Wohlstandsgesellschaft besteht im Wesentlichen aus drei Teilen: Vorsorge, Sorge, Nachsorge.«*

Zitat : Andreas Tenzer (\*1954), deutscher Philosoph und Pädagoge

**Antwort:** Brustkrebs gehört zwar leider zu den häufigsten bösartigen Erkrankungen der Frau, die größte anzunehmende Wahrscheinlichkeit für Sie ist aber immer noch die, dass Sie gesund bleiben und ein schönes Alter erreichen können. Vielen betroffenen Patientinnen kann heutzutage dank einer wesentlich verbesserten Früherkennung aber sehr gut geholfen werden. Viele Patientinnen sterben zwar mit einer (oder mehreren) Erkrankungen aber nicht wegen dieser Erkrankung. Es gibt eine geerbte Neigung zur Schwäche im Immunsystem die sich gemeinsam mit unserer Lebensweise und unserem Lebensweg auf alle Krankheitsentwicklungen auswirken kann. Vor allem wirken sich diese Faktoren aber auf die Erhaltung unserer Gesundheit aus. Eine akkurat durchgeführte Vorsorgeuntersuchung verhindert nichts, sie kann Böses nur früh genug erkennen. Auf uns und unser einzigartiges Leben zu achten bewirkt mit großer Wahrscheinlichkeit, dass es uns weiterhin lange gut gehen kann. Die Wichtigste Vorsorgeuntersuchung für die Frau im Alter von 35 Jahren ist die Selbstabstastung der Brust. Vor dem Spiegel sollen beide Seiten im Vergleich so intensiv wie möglich bewegt werden. Dadurch erhält man die vollständigste Information über das Verhalten des Gewebes, welches idealerweise seitengleich sein sollte. Im direkten Seitenvergleich auch in der Abtastung der Brust erkennt man die relevanten Unterschiede viel leichter. 1 Mal im Monat in der Woche nach der Regelblutung durchgeführt, erkennt man 90 Prozent aller Veränderungen auf diese Weise problemlos selber. Von diesen 90 Prozent sind die allermeisten erkennbaren Veränderungen völlig gutartig, weshalb man keine Angst haben muss, einen neuen Befund zu ertasten. Im Gegenteil, man darf ihn gezielt suchen und lernt damit Unproblematisches von Gefährlichem zu unterscheiden. Die Selbstabstastung dient der Bestätigung einer unproblematischen Situation und hat dort ihre absolute Stärke, weil sie sehr wenig falsch positive Befunde erzeugt, hinter denen nach langen und beängstigenden Untersuchungsgängen dann nichts dahintersteckt. Die Ultraschalluntersuchung kann im Zweifel schnell und unbelastend weitere bestätigende Klarheit schaffen und hilft vor allem, etwas Bösartiges auszuschließen. Meist handelt es sich nämlich um Befunde, die man wie gesagt nur weiter beobachten muss. Die reine Screeningmammographie erkennt als

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

sogenannte Filteruntersuchung in dieser geschilderten Situation nur 1 Prozent aller bösartigen Befunde zusätzlich. Leider erzeugt Sie viele falsch positive Befunde, die bis zur Klärung durch Biopsie viele unnötige Sorgen bereiten können und wird somit in Ihrer Wertigkeit für den einzelnen Menschen überschätzt. //

## Fragebogen zum individuellen geerbten Brustkrebsrisiko

1= trifft überhaupt nicht zu, 5= trifft genau zu  1  2  3  4  5

Bitte die Zahlen aus den Kästchen zusammenzählen!

### A: Patientin und deren Geschwister/Kinder

- Vorliegen eines Mamma-Karzinoms bei mir **vor** dem 36. LJ  3  6  9  12  15
- Vorliegen eines einseitigen Mamma-Karzinoms bei mir **vor** dem 51. LJ  2  4  6  8  10
- Vorliegen eines beidseitigen Mamma-Karzinoms bei mir, das erste **vor** dem 51. LJ  3  6  9  12  15
- Vorliegen eines ein- oder beidseitigen Mamma-Karzinoms bei mir **nach** dem 50. LJ  1  2  3  4  5
- Vorliegen eines Ovarial-/Tubenkarzinoms oder einer primären Peritonealkarzinose bei mir  2  4  6  8  10
- Vorliegen eines Mamma-Karzinoms bei Schwestern/Töchtern **vor** dem 36. LJ  3  6  9  12  15
- Vorliegen eines einseitigen Mamma-Karzinoms bei Schwestern/Töchtern **vor** dem 51. LJ  2  4  6  8  10
- Vorliegen eines beidseitigen Mamma-Karzinoms bei Schwestern/Töchtern, das erste **vor** dem 51. LJ  3  6  9  12  15
- Vorliegen eines ein- oder beidseitigen Mamma-Karzinoms bei Schwestern/Töchtern **nach** dem 50. LJ  1  2  3  4  5
- Vorliegen eines Mamma-Karzinoms bei Brüdern/Söhnen  2  4  6  8  10
- Vorliegen eines Ovarial-/Tubenkarzinoms/primären Peritonealkarzinose bei Schwestern/Töchtern  2  4  6  8  10

### B: Mütterliche/väterliche Erblinie

- Auftreten eines Mamma Ca bei einer Angehörigen **vor** dem 36. LJ.  3  6  9  12  15
- Auftreten eines einseitigen Mamma- Ca bei einer Angehörigen **vor** dem 51. LJ.  2  4  6  8  10
- Auftreten eines beidseitigen Mamma- Ca bei einer Angehörigen, das erste **vor** dem 51. LJ.  3  6  9  12  15
- Auftreten eines ein- oder beidseitigen Mamma- Ca bei einer Angehörigen **nach** dem 50. LJ.  1  2  3  4  5
- Auftreten eines Mamma Ca bei einem angehörigen Mann  2  4  6  8  10
- Vorliegen eines Ovarial-/Tubenkarzinoms/primären Peritonealkarzinose bei einer Angehörigen  2  4  6  8  10

### C. Allgemeiner Fragebogen zum Krebsrisiko (speziell Brustkrebs)

- Ich bin 40/50/60/70/80 Jahre alt  1  2  3  4  5
- Alter bei der ersten Regelblutung <15/14/13/12/<11  1  2  3  4  5
- Ich habe >4 Kinder/3/2/1/keine Kinder  1  2  3  4  5
- Mein Alter bei der ersten Geburt des Kindes <20/20-24/25-29/30-34/>35  1  2  3  4  5
- Ich habe ein sehr dichtes Drüsengewebe  1  2  3  4  5
- Bei mir wurde wegen eines Verdachtes bereits eine Mammographie gemacht  1  2  3  4  5
- Ich habe starke Menstruationsbeschwerden (Schmerzen/Krämpfe)  1  2  3  4  5
- Ich habe starke Wechseljahrsbeschwerden  1  2  3  4  5
- In der Familie gibt es generell gehäuft Fälle von Krebserkrankungen  1  2  3  4  5
- In meiner Familie gibt es gehäuft Darmkrebs  1  2  3  4  5

### ERGEBNIS:

**<55 Punkte:** Die Wahrscheinlichkeit nicht an Brustkrebs zu erkranken ist sehr hoch

**56 – 150 Punkte:** Die regelmäßige Selbstabstastung und die Achtung auf einen gesunden Lebensstil sowie die regelmäßige fachärztliche Vorsorge sind sehr wichtig, um Sorge und Angst zu reduzieren

**151- 235 Punkte:** Sie gehören tatsächlich in die Risikogruppe, bei sehr hoher Punktzahl ist unbedingt an eine umgehende fachärztliche Risikobewertung und Diagnostik zu denken. Überdenken Sie ihren Lebensstil

Die Fragebögen sind auch online unter [www.prosalus.info](http://www.prosalus.info) abrufbar.