AOK

AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

Das Gesundheits Magazin *Brustkrebs*

3/2023

Brustdichte – was es damit auf sich hat

Die Brustdichte ist von Frau zu Frau verschieden. Dichtes Brustdrüsengewebe kann das Entdecken von Tumoren etwas erschweren. Umso wichtiger ist es, dass Sie Ihre Brust gründlich und regelmäßig untersuchen. Wir zeigen Ihnen, wie.

Ihre AOK Bayern.

Interessiert an **Studienteilnahme?**

Über die Webseite der Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs können Interessierte sich über Studien informieren, daran teilnehmen und damit die Forschung zur Krebsbehandlung unterstützen. Mehr unter
→ junges-krebsportal.de/studienportal

Alkohol, eher nicht!

Schon ein alkoholisches Getränk pro Tag steigert Ihr Risiko, erneut an Brustkrebs zu erkranken. Genießen Sie daher Alkohol nur in Maßen. Unser Tipp: sogenannte alkoholfreie Mocktails.
→ aok.de > Gesundheitsmagazin > Suche: 3 tolle Mocktail-Rezepte

Dichte Brust

Das sollten Sie wissen

Die weibliche Brust besteht aus Drüsen-, Fett- und Bindegewebe. Ihre anteilige Zusammensetzung macht die Brustdichte aus. Von einer hohen Brustdichte spricht man, wenn die Brust viel Drüsen- und Bindegewebe, aber wenig Fettgewebe enthält. Fast jede zweite Frau über 40 Jahre hat eine hohe Brustdichte. Die Brustdichte ist einer von vielen Faktoren, die das Brustkrebsrisiko beeinflussen können.

Brustdichte ist hormonabhängig

Wie groß oder fest die Brust ist, hat nichts mit der Brustdichte zu tun. Außerdem verändert sie sich abhängig vom Hormonstatus. Während des Menstruationszyklus nimmt sie zu und wieder ab. In den Wechseljahren und auch danach bildet sich das Drüsengewebe häufig zurück, dann wird meist auch die Brustdichte geringer. Bei übergewichtigen Frauen ist sie weniger ausgeprägt als bei normalgewichtigen.

Fast jede zweite Frau über 40 Jahre hat eine hohe Brustdichte.

Für Laien nicht fühlbar

Anders als Laien können Gynäkologinnen und Gynäkologen durch Tasten grob einschätzen, wie dicht das Brustgewebe ist. Richtig beurteilen lässt sich dies jedoch erst durch eine Mammografie (Röntgenuntersuchung der Brust). Die Brustdichte wird in vier Kategorien eingeteilt. Bei den meisten Frauen fällt sie in die Kategorien 2 oder 3 (siehe Grafik rechts). Etwa jede zehnte Frau weist eine Brustdichte der Kategorie 4 auf. In diesem Fall kann es schwierig sein, in der Mammografie-Aufnahme einen Brustkrebs zu entdecken. Denn nicht nur der Tumor erscheint im Röntgenbild weiß, sondern bei sehr hoher Dichte auch das Brustgewebe. Dadurch lassen sich bösartige Veränderungen schwerer abgrenzen.

Bei sehr hoher Brustdichte kann es daher sinnvoll sein, die Brust zusätzlich mit einem Ultraschall oder in seltenen Fällen mit einer 3D-Mammografie zu untersuchen. Ob dies notwendig ist, wird individuell entschieden. Der ergänzende Ultraschall kann dazu beitragen, Brustkrebs im Frühstadium besser zu erkennen, da Schallwellen Tumore anders darstellen als ein Röntgenbild.

Titel: iStock.com/TatyanaGl

Kaum erhöhtes Brustkrebsrisiko

Doch ist ein dichtes Brustgewebe ein Risikofaktor für Brustkrebs? Nur bedingt. Bei einer Brustdichte der Kategorie 3 liegt das Brustkrebsrisiko leicht über dem Durchschnitt. Bei Kategorie 4 ist das Risiko zwar stärker erhöht, trotzdem ist die Wahrscheinlichkeit, an der Erkrankung zu sterben, sehr gering. Hinzu kommt: Die Brustdichte ist nur einer von vielen Risikofaktoren. In erster Linie hängt das Brustkrebsrisiko vom Alter und von genetischen Faktoren ab. Viele weitere Aspekte sind beeinflussbar. Wer sich ausgewogen ernährt, reichlich bewegt, sein Normalgewicht hält beziehungsweise Übergewicht abbaut, nicht raucht und keinen Alkohol trinkt, ist weniger gefährdet. Aus diesen Gründen wird die Brustdichte bei einer Früherkennungsuntersuchung mit einer Mammografie in der Regel nicht geprüft und im Befundbrief nicht mitgeteilt.

Anders verhält es sich bei Patientinnen, die bereits an Brustkrebs erkrankt waren. Bei ihnen kann im Rahmen der Nachsorge eine Kernspintomografie (Magnetresonanztomografie, kurz MRT) angeordnet werden, um Rückfälle besser zu diagnostizieren.

Selbstuntersuchung der Brust: für alle Frauen wichtig

Der wichtigste Schritt, um Brustkrebs frühzeitig zu entdecken, ist die Selbstuntersuchung der Brust. Je regelmäßiger Sie dies tun, desto besser kennen Sie die Besonderheiten Ihrer Brust und bemerken Veränderungen. Auch wenn Sie bereits Brustkrebs hatten, sollten Sie sich selbst untersuchen.

Brust selbst untersuchen – wann und wie?

Der beste Zeitpunkt für Frauen vor den Wechseljahren ist eine Woche nach dem Beginn der letzten Regel, dann ist die Brust besonders weich. Bekommen Sie Ihre Periode nicht mehr oder nur unregelmäßig, tasten Sie Ihre Brust regelmäßig alle vier Wochen ab. Achten Sie auf gutes Licht und nehmen Sie sich Zeit.

1. **Anschauen:** Stellen Sie sich mit nacktem Oberkörper vor den Spiegel und stützen Sie beide Hände auf die Hüfte. Betrachten Sie Ihre Brüste: Ist eine Brust vergrößert oder anders geformt? Verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf: Ist die Haut der Brust eingezogen, verdickt oder vorgewölbt? Betrachten Sie sich auch von der Seite.
2. **Achselhöhle:** Tasten Sie mit den Fingerspitzen der rechten Hand die linke Achselhöhle ab und andersherum. Fühlen Sie geschwollene Lymphknoten?
3. **Abtasten:** Reiben Sie die Brust mit etwas Creme oder Öl ein. Untersuchen Sie die linke Brust mit den Fingerspitzen der rechten Hand und umgekehrt. Ziehen Sie die Finger mit leichtem Druck spiralförmig von außen nach innen um die Brustwarze herum. Wiederholen Sie die Bewegung mit etwas stärkerem, dann starkem Druck und nochmals im Liegen.
4. **Brustwarze:** Streichen Sie kreisförmig um den Warzenhof. Pressen Sie mit Daumen und Zeigefinger die Brustwarze zusammen. Sondert sie ein Sekret ab? Ist das Gewebe verhärtet?

Wichtig: Bemerken Sie Auffälligkeiten an Ihrer Brust, informieren Sie darüber bitte Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Nicht immer sind Veränderungen bösartig – dennoch gehören sie abgeklärt.

Brustdichte – wie sie sich bei Frauen prozentual verteilt

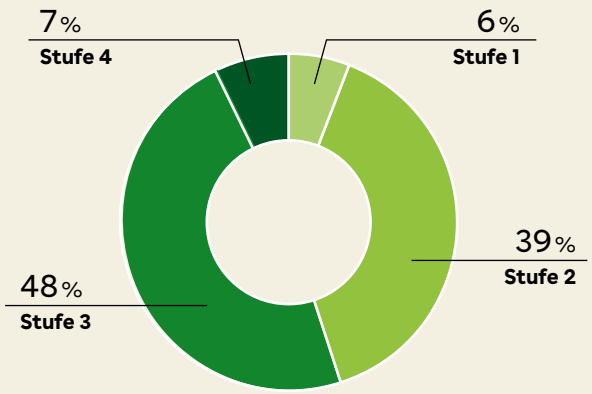

Foto: iStock.com/TatyanaGl

WEBTIPPS

Weitere Infos zur Brustdichte:

→ fragen.mammo-programm.de > Brustkrebsrisiken > Was versteht man unter einer dichten Brust?

Mehr zum Thema Brustabtasten:

→ aok.de > Gesundheitsmagazin > Suche: Die weibliche Brust: So sorgen Sie für Ihre Gesundheit

Antihormontherapie

Durchhalten zahlt sich aus

Eine antihormonelle Krebsbehandlung soll bei hormonabhängigem Brustkrebs dafür sorgen, dass der Tumor nach der OP nicht wiederkommt. Bei dieser Art von Tumor, der viele Hormonrezeptoren aufweist, ist die Antihormontherapie eine der wirksamsten Behandlungsmöglichkeiten, sofern sie eingehalten wird. Für die bestmögliche Wirkung müssen die Tabletten oft über viele Jahre eingenommen werden. Mit der Antihormontherapie wird die Bildung von Östrogenen gehemmt, die für diese Tumorart wichtig sind, um zu wachsen und sich auszubreiten. Zu den antihormonellen Therapien gehören Tamoxifen, Aromatasehemmer oder GnRH-Analoga. Tamoxifen ist einer der am häufigsten verordneten Wirkstoffe bei Brustkrebs. Dieser wird mindestens fünf bis maximal zehn Jahre eingenommen.

Dem Rückfall keine Chance

Eine Antihormonbehandlung kann Nebenwirkungen hervorrufen. Etwa Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen oder auch Gelenk- und Muskelbeschwerden. Bei manchen Frauen werden die Haare dünner oder fallen aus, die Schleimhäute werden trocken, die sexuelle Lust schwindet. All dies kann sehr belastend sein. Aber bedenken Sie: **Tabletten, die nicht eingenommen werden, wirken nicht.** Das Risiko für einen Rückfall steigt und die Chancen einer Heilung werden geringer.

Wie können Sie sich motivieren?

- Sprechen Sie offen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie **Angst vor der Therapie** haben oder unter **Nebenwirkungen** leiden. Manchmal verhelfen bereits kleine Anpassungen zur Linderung.
- Eine **gesunde Ernährung** sowie **Bewegung** tragen dazu bei, Nebenwirkungen zu mildern.
- **Yoga** und **Entspannungsverfahren** reduzieren Stress und verbessern die Lebensqualität.
- Bei Konzentrationsproblemen kann eine **Psychotherapie** helfen.
- Richten Sie eine **Erinnerung für die Tabletteneinnahme** auf Ihrem Handy ein oder nutzen Sie eine App zur Unterstützung.
- Holen Sie sich Rat in einer **Selbsthilfegruppe**. Dort sind Patientinnen, die Ihnen hilfreiche Tipps geben können.
- Nehmen Sie **nicht auf eigene Faust** rezeptfreie Mittel aus der Drogerie oder dem Internet ein. Sie können die Wirksamkeit der Krebstherapie beeinträchtigen. Sojahaltige Produkte lindern keine Hitzewallungen und enthalten Phytoöstrogene, die das Brustkrebswachstum fördern können. Auch Johanniskraut wird nicht empfohlen.

MEHR WISSEN, BESSER LEBEN

Anlässlich des 20-jährigen Jubiläums der strukturierten Behandlungsprogramme (DMP) fand in Nürnberg ein Event statt – dabei drehte sich alles um das Thema Gesundheitskompetenz. Podiumsdiskussion und alle Vorträge finden Sie hier: → aok-mindspace.de

Illustration: AOK; iStock.com/Marcela Vieira

23-0095

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *Brustkrebs*

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, **aok.de/bayern**; **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktionsleitung:** Katja Winckler (verantwortlich); **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern; **Druck:** ADV Schoder GmbH; **Papier:** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel"; Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter **aok.de/bayern/datenschutzrechte** oder in der AOK-Geschäftsstelle

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Brustkrebs.

Weitere Informationen erhalten Sie auf **aok.de/curaplan** oder telefonisch unter **0800 033 6704**

AOK-Curaplan