

# DAS GesundheitsMagazin

**Brustkrebs**


## ENTLARVT

Zu enge BHs können ebenso Brustkrebs auslösen wie eine ganz bestimmte Persönlichkeitsstruktur. Wirklich? Diese Aussagen sind längst wissenschaftlich widerlegt – doch als Mythos halten sie sich hartnäckig. Warum gerade beim Thema Brustkrebs viele Unwahrheiten im Umlauf sind, erklären wir in dieser Ausgabe und hinterfragen die gängigsten Falschaussagen.

Ihre AOK Bayern



## HITZEWALLUNGEN — WAS HELLEN KANN

Tauchen Sie Ihre Unterarme 2- bis 3-mal am Tag in kaltes Wasser (3 bis 5 Minuten). Das schafft Erleichterung.

## SICHERHEIT & KLARHEIT

### bezüglich Befund und Therapie

kann eine ärztliche Zweitmeinung durch einen anderen Arzt schaffen. Ihre AOK vermittelt Sie gern an Spezialisten.



 [aok.de](https://www.aok.de)  
 ▶ Suche: „Ärztliche Zweitmeinung“ und dann Ihre AOK wählen



# #1

## **ZU ENGE BHS KÖNNEN BRUSTKREBS AUSLÖSEN**

Das ist falsch. Das Tragen von BHs hat keinen Einfluss darauf, ob Frauen an Brustkrebs erkranken oder nicht. Es spielt auch keine Rolle, ob Sie schon viele Jahre einen BH tragen, wie eng er ist, ob er einen Bügel hat und wie lange er täglich getragen wird. Sie können jeden BH tragen, der Ihnen gefällt. Einige junge Frauen tendieren dazu, keinen BH zu tragen. Auch das ist in Ordnung. Wenn Sie einen BH tragen, sollte er bequem sein. Lassen Sie sich dazu gern in einem Fachgeschäft beraten. Das hilft, Schmerzen in Nacken, Kopf oder Rücken zu vermeiden. Auch beim Sport ist ein guter Halt wichtig, um die Brust nicht zu belasten.

# #2

## **BRUSTKREBSPATIENTINNEN DÜRFEN KEINE MILCH TRINKEN**

Auch das ist nicht richtig. Frauen mit Brustkrebs können Milch trinken, und Milch hat ihre Erkrankung auch nicht ausgelöst. Milch und Milchprodukte enthalten wertvolle Inhaltsstoffe wie Eiweiß, Vitamin D und Kalzium. Kalzium könnte laut Wissenschaft sogar einen günstigen Einfluss auf Brustkrebs haben. Andererseits haben Milch und Milchprodukte oft einen hohen Anteil an Fett. Dies kann bei einem sehr hohen Konsum Übergewicht und damit Krebserkrankungen sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Die in Milch vorkommenden Hormone haben nach derzeitigem Wissen keinen Einfluss auf die Krebswahrscheinlichkeit.

# #3

## **KREBSEKRANKUNGEN WERDEN DURCH EINE BESTIMMTE PERSÖNLICHKEITSSTRUKTUR BEGÜNSTIGT**

„Warum ich?“ Diese Frage stellen sich viele Krebspatientinnen und -patienten. Manchmal suchen sie die Ursache bei sich selbst, indem sie bestimmte Charaktereigenschaften oder psychische Belastungen verantwortlich machen. Diese Vorstellung von einer „Krebspersönlichkeit“ hält sich hartnäckig, aber sie ist falsch. Ebenso gibt es keine Hinweise, dass die persönliche Einstellung den Krankheitsverlauf beeinflusst. Ob kämpferisch oder niedergeschlagen – haben Sie Mut, Ihren eigenen Weg zu gehen, um die Krebserkrankung zu bewältigen. Suchen Sie sich psychologische und soziale Unterstützung, zum Beispiel in Krebsberatungsstellen.

# **BRUSTKREBS-MYTHEN: WAS IST DRAN?**

**UM DAS THEMA BRUSTKREBS RANKEN SICH VIELE MYTHEN UND IRRTÜMER. SIE SIND GEFÄHRLICH, WEIL SIE DAZU FÜHREN KÖNNEN, DASS PATIENTINNEN VERUNSICHERT WERDEN ODER GLAUBEN, SIE MÜSSTEN BESTIMMTE VERHALTENSWEISEN ÄNDERN. MYTHEN ENTSTEHEN IMMER DANN, WENN MENSCHEN NACH ERKLÄRUNGEN FÜR GRAVIERENDE EREIGNISSE SUCHEM. VIELE SIND DURCH DIE WISSENSCHAFT LÄNGST WIDERLEGT WORDEN.**



## #4

### BRUSTKREBS IST IMMER DIE FOLGE EINES UNGESUNDEN LEBENSSTILS

Diese Behauptung hängt eng mit der angeblichen „Krebspersönlichkeit“ zusammen. Auch hier wird der Eindruck erweckt, die Betroffenen könnten selbst schuld an ihrer Erkrankung sein. Wer das behauptet, macht es sich viel zu einfach. Krebs ist eine Krankheit, bei der viele verschiedene Faktoren und auch Zufälle zusammenkommen müssen. Allerdings ist erwiesen, dass eine unausgewogene Ernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel die Wahrscheinlichkeit erhöhen, an Krebs zu erkranken. Auch Stress kann sich ungünstig auswirken, aber nur wenn er dazu führt, dass Menschen mehr rauchen, Alkohol trinken und sich ungesund ernähren.

## #5

### FRAUEN MIT GROSSEN BRÜSTEN HABEN EIN HÖHERES KREBSRISIKO

Wichtiger als die Größe der Brüste ist, wie sich das Brustgewebe zusammensetzt. Neben dem Fettgewebe ist auch die Dichte des Drüsengewebes von Bedeutung: Je größer und dichter es ist, desto höher scheint das Risiko zu sein. Allerdings kann die Brustkrebs-Diagnose etwas erschwert sein. Knoten lassen sich in einer sehr dichten und auch einer sehr großen Brust schlechter tasten. Kann eine Röntgenaufnahme der Brust (Mammografie) nicht eindeutig beurteilt werden, wird deshalb häufig noch ein Ultraschall gemacht.

## #6

### ABTREIBUNGEN ERHÖHEN DAS BRUSTKREBSRISIKO

Diese Aussage ist ein Beispiel dafür, wie Falschinformationen bewusst und gezielt verbreitet werden. Krebsinformationsdienste in den USA und Kanada konnten herausfinden, dass Abtreibungsgegner diesen Mythos verbreiteten. Sie beriefen sich dabei auf unzureichende Forschungsdaten und konstruierten daraus einen Zusammenhang. Nach bisherigem Wissensstand gibt es diesen Zusammenhang aber nicht.

## VERLÄSSLICHE QUELLEN

Prüfen Sie, aus welcher Quelle die Information stammt. Schauen Sie ins Impressum: Hat der Anbieter medizinischen Sachverstand oder ein geschäftliches Interesse?

Fragen Sie Ihren Arzt, ob bestimmte Behauptungen zutreffen.



[krebsinformationsdienst.de](https://krebsinformationsdienst.de) ▶ Krebsarten ▶ Brustkrebs  
[gesund.bund.de](https://gesund.bund.de) ▶ Suche „Brustkrebs“  
[patienten-information.de](https://patienten-information.de) ▶ Krankheiten/Themen ▶ Krebs ▶ Brustkrebs im frühen Stadium  
[gesundheitsinformation.de](https://gesundheitsinformation.de) ▶ Themengebiete ▶ Krebs ▶ Brustkrebs

# WEG VOM GLIMMSTÄNGEL: WIE KANN **ich** ES SCHAFFEN?

**A**uch für Brustkrebspatientinnen ist es nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie senken damit das Risiko, an der Erkrankung zu sterben. Zudem wird die Behandlung günstig beeinflusst: Bei Operationen kommt es seltener zu Komplikationen und eine Chemotherapie wirkt besser. Dringend empfohlen wird ein Rauchstopp, wenn nach der Operation eine Bestrahlung ansteht. Denn dann steigt das Risiko für Lungenkrebs.

## UNSERE TIPPS

- Berichten Sie Ihren Angehörigen und Freunden von Ihrem Plan, mit dem Rauchen aufzuhören. Bitten Sie um Unterstützung.
- Schreiben Sie Gründe auf, warum es sinnvoll ist, das Rauchen zu beenden. Setzen Sie sich dafür einen Termin.
- Führen Sie ein Rauchtagebuch, um den Umfang und bestimmte Gewohnheiten besser zu erkennen.
- Gehört die Kombination „Kaffee und Zigarette“ zu Ihrem lieb gewonnenen Ritual? Durchbrechen Sie diese Gewohnheit, indem Sie Ersatz schaffen. Zum Beispiel können Sie morgens Tee statt Kaffee trinken.
- Verbannen Sie alles, was Sie zum Rauchen benötigen: etwa Feuerzeug oder Streichhölzer.
- Belohnen Sie sich. Kaufen Sie sich von dem gesparten Geld etwas Schönes.

## WELCHE METHODE?

Beziehen Sie auch Ihren Arzt ein. Fragen Sie nach Anlaufstellen in Ihrer Nähe. Die AOK unterstützt Nichtraucherurse, die das Prüfsiegel der Zentralen Prüfstelle Prävention tragen. Finden Sie heraus, wie es Ihnen am leichtesten fällt:

- „Schlusspunkt-Methode“: Aufhören von einem auf den anderen Tag
- In der Gruppe aufhören: Zusammen ist es leichter.
- Entspannungskurse zur Stressbewältigung wie autogenes Training
- Nikotinplaster und -kaugummis können vor allem am Anfang geeignet sein.

**E-Zigaretten werden nicht empfohlen.**

## HIER BEKOMMEN SIE UNTERSTÜTZUNG

 [zentrale-pruefstelle-  
praevention.de](https://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de)

## AOK-Expertenforum Nichtrauchen:

 [aok.de](https://www.aok.de)  
► Suche: AOK-Expertenforum  
Nichtrauchen

## Bundeszentrale für gesund- heitliche Aufklärung (BZgA):

 [rauchfrei-info.de](https://www.rauchfrei-info.de)

## kostenlose Telefonberatung zur Rauchentwöhnung:

 **0800 8 31 31 31**

 [rauchfrei-programm.de](https://www.rauchfrei-programm.de)



## IMPRESSUM

Das **AOK-Gesundheitsmagazin/Brustkrebs** | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, [aok.de/bayern](https://www.aok.de/bayern) | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Silvia Pipa | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | **Druck** Albersdruck GmbH & Co. KG | 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](https://www.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](https://www.aok.de/curaplan) oder telefonisch unter **0800 033 6704**

