



Dr. med. Bodo Grahke

Facharzt Gynäkologie und  
Geburshilfe FMH



*Gute Nachrichten: Sportliche Aktivität schützt vor Brustkrebs,  
schlechte Nachrichten: jedes Gläschen Alkohol erhöht das Risiko.*

Wissenschaftler der Universität von Wisconsin in Madison haben in ihrer Untersuchung mit 15 000 Teilnehmerinnen festgestellt, dass sechs Stunden intensiven Freizeitsports pro Woche das Risiko für invasiven Brustkrebs um 23 Prozent senken kann. Diese Schutzwirkung besteht nach Forscherangaben unabhängig vom Alter der Frauen.

Der Hormonspiegel von Frauen variiert stark in den verschiedenen Lebensphasen, besonders vor den Wechseljahren.

Aktive Sportlerinnen haben in jedem Alter meist niedrigere Östrogenwerte als inaktive Frauen. Man hat in der Studie festgestellt, dass der schützende Effekt der



intensiven Bewegung sowohl für junge Frauen als auch für Frauen nach den Wechseljahren gilt.

Abgesehen vom zyklischen Östrogenspiegel vor den Wechseljahren beeinflusst Sport auch andere Risikofaktoren für Krebs: Er verhindert Übergewicht, beeinflusst die Insulinempfindlichkeit und das Immunsystem des Körpers.

Mithilfe des Datenpools der "One Million Women Study" wurde der Einfluss von

Alkohol auf die Krebsrate untersucht. Dabei kamen Naomi Allen und Kollegen von der britischen University of Oxford zu dem Schluss, dass schätzungsweise 13% aller Brustkrebs-Erkrankungen auf geringen oder moderaten Alkoholkonsum zurückzuführen sind.

Je höher der Alkoholkonsum, umso höher die Rate an Mamma-, Kolon- und Leberzellkarzinomen. Die Art des Alkohols – ob Bier oder Wein – hatte keinen Einfluss auf das Erkrankungsrisiko. Jedes zusätzliche alkoholische Getränk pro Tag war bei 1.000 Frauen mit einem Zuwachs von 15 Krebsfällen, darunter elf Mammakarzinome, assoziiert.

Auch wenn die Erhöhung des absoluten Risikos durch Wein und Co gering erscheint, so sehen die Autoren doch Anlass zur Sorge. Denn in den meisten Industrienationen trinkt ein Großteil der Frauen im Schnitt täglich ein Glas mit alkoholischen Getränken und gerne auch mal mehr. Die Botschaft könnte nicht klarer sein: Keine noch so geringe Menge an Alkohol ist unbedenklich.

## Risikofaktoren für die Entwicklung des Mammakarzinoms

Hauptrisiko: Keine Früherkennung!

Risikofaktoren	Vergleich der Risiken	Zunahme der Inzidenz (Brustkrebsdiagnose) in %
Alter <sup>1</sup>	45 vs. 25 Jahre	+ 1.900
Körpergewicht <sup>2</sup>	Adipositas vs. Normalgewicht	+ 150
Menopauseneintritt <sup>3</sup>	52 vs. 42 Jahre	+ 100
Menarchealter <sup>3</sup>	11 vs. 14 Jahre	+ 30
Zahl der Geburten <sup>4,5</sup>	keine vs. mehrere	+ 30
Alter bei erster Geburt <sup>4,5</sup>	35 vs. 20 Jahre	+ 40
Gesamtdauer Stillen <sup>6</sup>	nie vs. 5 Jahre	+ 20
Hormonsubstitution <sup>7,8</sup>	≥ 5 Jahre vs. nie	+ 30
Alkoholkonsum <sup>9</sup> und Nikotin!	≥ 20 g/Tag vs. Abstinenz	+ 30
Serum-Lipide <sup>10</sup>	erhöht vs. normal	+ 60
Körperliche Aktivität <sup>11</sup>	inaktiv vs. aktiv	+ 20