



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und  
Geburtshilfe FMH

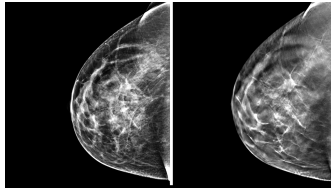
## Unterschiede bei der Brustkrebs-Früherkennung

### Mammografie: Früherkennung mit Strahlenbelastung



Bei der Mammografie (Röntgenuntersuchung der Brust) wird die Brust zur Untersuchung des Drüsenkörpers zwischen zwei Platten zusammengedrückt.

- Ca. 1000 Röntgenuntersuchungen sind jedoch erforderlich, um einen Brustkrebs früher zu erkennen.
- Ein Brustkrebs wird übersehen, weil er durch eine Röntgenuntersuchung nicht darstellbar ist
- und mutmasslich ein Brustkrebs wird durch die Röntgenstrahlen hervorgerufen.
- Das Intervall alle 2 Jahre ist sehr grob und vor 50 und ab 70 werden keine Erkrankungen früh erkannt.
- Bei sehr dichtem Gewebe kann das Röntgenbild nicht beurteilt werden – dann ist zusätzlich eine Ultraschalluntersuchung erforderlich.



Der Kanton Zürich hat sich gegen die Kostenübernahme des Mammografie-Screening-Programms (alle 2 Jahre Röntgen-Reihenuntersuchung im Alter von 50 bis 69) entschieden

### Brustultraschall: Früherkennung ohne Strahlenbelastung



Ab 40 Jahren empfehle ich alle 2 Jahre eine Brustultraschall-Untersuchung, bei Risikopatienten jährlich.

Ab 50 Jahren sollte jährlich eine Brustultraschall-Untersuchung erfolgen.

- Während in Europa und USA jede 8. Frau an Brustkrebs erkrankt ist es in Japan/Asien nur jede 60. Frau.
- Das Ernährungsverhalten hat Einfluss auf

die Wahrscheinlichkeit der Erkrankung.

- Wenig rotes Fleisch, eher Poulet und Fisch (Omega-3-Fettsäuren) und Soja (darin enthaltene schützende Isoflavone – auch im heimischen Rotklee) als Eiweisslieferanten senken offensichtlich die Wahrscheinlichkeit der Erkrankung.
- Ebenso wirken sich Bewegung, der Ausgleich eines Vitamin-D-Mangels - die Zielwerte sind nur durch Nahrungsergänzung zu erreichen -
- und möglichst der Verzicht auf Alkohol günstig aus.

### Merke:

- **Mammografie ist Früherkennung mit Strahlenbelastung.**
- **Brustultraschall ist Früherkennung ohne Strahlenbelastung und**
- **«echte Vorsorge» ist die Verhinderung der Entstehung von Krankheiten.**
- **Brustultraschall zur Vorsorge kann von Zusatzversicherungen erstattet werden.**



## Brustkrebs-Vorbeugung: Übersicht

Behandlungsziel	Ernährung	Diät/Lebensweise	Heilpflanzen	Nahrungsergänzung	Medikamente
<b>niedrige Insulinwerte/Muskelaufbau</b>	niedriger "Zuckerindex"	Bewegung  Hafertage	Bryophyllum Rosmarin Flohhsamen(Metamucil) Avena sativa	Myo-Inositol(Clavella)	Metformin
<b>Ausgleich Vitamin-D-Mangel</b>		tägl. 10min Sonne			Vitamin-D
<b>harmonische Regelblutungen</b>			<b>Mönchspfeffer</b> Rhapontikrhabarber (femiloges®)	Jod und Selen  <b>Rotklee-Isoflavone</b>	Euthyrox
<b>seltene Regelblutungen</b>		frühe Schwangerschaften lange Stillzeiten			Langzyklusverhütung
<b>natürlicher Hormonersatz</b>			Rhapontikrhabarber (femiloges®)		
<b>Hemmung bösartigen Zellwachstums</b>	wenig Konsum von Alkohol u. Nikotin, selten Konsum von rotem Fleisch u. Kuhmilch	Bevorzugung von Sojaprodukten, Fisch u. hellem Fleisch, z.B. Poulet	Aspidium/Salix comp Borago comp.	Selen Multivitamine  <b>Rotklee-Isoflavone</b> <b>Omega-3-Fettsäuren</b>	niedrig dosiertes Aspirin (ASS cardio)