

Thema: Risikofaktoren und Präventivmaßnahmen bei Brustkrebs

Link: <http://www.imedo.de/group/topics/show/57188-risikofaktoren-und-praeventivmassnahmen-bei-brustkrebs>

von [Asiagirl1986](#) ♀

zwar bin ich noch jung, aber die mutter einer freundin hat nun durch den brustkrebs ihre linke brust verloren. meine freundin macht sich natürlich jetzt den übelsten kopf, dass sie das mit garantie auch kriegen wird... aber woran macht sich das eigentlich fest? gibt es auch risikofaktoren, die eine völlig unbelastete frau an brustkrebs erkranken lassen? kann man dagegen auch irgendwas machen, oder ist es im endeffekt eh nur genetisch und durch den lebenswandeln deswegen nicht beeinflussbar?

von [brezelchen](#) ♀

Nuja, Wenn ihre Mutter das schon hatte, dann ist die wahrscheinlichkeit halt sehr hoch, dass sie das kriegt. Gerade dann sollte sich ab einem angemessenen Alter regelmäßig ihre brust untersuchen (Lassen). War die Oma von ihr auch schon betroffen, oder So?

von [SisterHelp](#) ♀

Natürlich spielt die genetische Vorgeschichte der Frauen in der Familie ein maßgebliche Rolle! Aber tatsächlich kann man auch anhand anderer Dinge erkennen, ob man ein Risikokandidat ist, oder nicht.

Z.B. wenn man seine *erste Periode vor dem 11. bzw 12. Lebensjahr* bekommt und dafür die [Wechseljahre](#) später kamen (55+). Auch *Kinderlosigkeit, Gewichtszunahme nach dem Eintritt der Wechseljahre* und „späte“ *Schwangerschaften* (was zwar in unserer Gesellschaft „normal“ erscheint, aber mit Anfang der 30er Jahre medizinisch schon als spät gilt)

von Chrisi

Jetzt mal im Ernst: Ich habe meine Tage mit 11 Jahren bekommen, bei den Frauen in meiner Familie ist mir aber bis jetzt nichts bekannt, zumindest nicht von Brustkrebs. Wie stark spielt der Krebs in der Familie allgemein eine Rolle? Und wie wichtig ist dieser Risikofaktor mit der frühen Periode zu bewerten?

von [Asiagirl1986](#) ♀

@brezelchen: gute frage, hab leider keinen blassen schimmer, was bei der in familie davor war. würde mich aber selber mal interessieren und nachfragen. muss mit meiner mutter das auch mal beschwätzen.

von Chrisi

hach, wie ich sehe, seid ihr alle online gehüpft... dann muss ich wohl bis morgen warten! 😞 gute nacht!

von [jessica20](#) ♀

Immer schön die Brust abtasten und schnell zu FA wenn einen was spanisch vorkommt.

von neue

Außer sich selbst regelmäßig abtasten und zum frauenarzt zu gehen, kann man doch sowieso nichts machen egal ob ich genetisch vorbelastet bin oder nicht.

von JuergenApitzsch

Walnüssen gegen Brustkrebs

Laut einer Veröffentlichung der Fleishman-Hillard Germany erkrankt in Deutschland eine von acht Frauen an Brustkrebs. Von diesen jährlich 50 000 Frauen sterben 30% an der Krankheit. Das sind bundesweit 15 000 Frauen, die jedes Jahr an Brustkrebs sterben. Grund genug, dieser heimtückischen Tumorerkrankung verstärkt Aufmerksamkeit zu widmen. Dies tut vor allem die Marshall University in Huntington, West Virginia. Einer Studie der dort angesiedelten Joan Edwards School of Medicine zufolge lässt sich das Krebswachstum von Mäusen durch den Verzehr von Walnüssen verlangsamen. Wie die dort tätige Forscherin Dr. W. Elaine Hardman heraus gefunden hat, genügt eine tägliche Walnussdosis von 18,5% des täglichen Kalorienbedarfs, um bei Mäusen das Tumorwachstum um die Hälfte zu reduzieren. Dr. Hardman führt dies zurück auf den reichen Gehalt an Omega- 3- Fettsäuren in den Nüssen, die nachweislich das Tumorwachstum hemmen. Auch enthalten Walnüsse Antioxidantien sowie Phytosterole, deren Tumor hemmende Eigenschaften ebenfalls in Studien belegt werden konnten. Laut Dr. Hardman ist unsere Ernährung zu ein bis zwei Dritteln mit verantwortlich an der Entstehung von Krebs. Ihr zufolge würde daher eine vernünftige Ernährungsumstellung die Krebssterberate eher reduzieren als Chemotherapien dies könnten. Die schärfste Waffe gegen Krebs sieht sie daher zukünftig in einer vernünftigen Umstellung unserer Essgewohnheiten.

von [Arnim](#) ♂

[Hallo JuergenApitzsch](#)

Diese Nüsse mögen ein guter Tipp sein, aber bei Krebsproblemen sollte man andere und noch viel wirksamere Register ziehen. Weil die Ursachen in der Naturheilkunde bekannt sind, kann man unter schulmedizinischer Aufsicht diese natürlichen Theraphien bedenkenlos angehen. Auch Ihnen empfehle ich folgendes Buch: Ein medizinischer Insider packt aus von Prof. Dr. Peter Yoda - Verlag Sensei -

Viele Grüße Arnim

von domino1

Unterstützend kann ich mir das auch vorstellen aber keineswegs als alleinige Therapie. Das halte ich für unrealistisches Hoffnung schüren.

von [Arnim](#) ♂

Hallo domino1

Wenn Sie das Buch gelesen haben, dann melden Sie sich bitte noch mal, dann unterhalten wir uns auf einer ganz anderen Ebene. [mueller-gbr@web.de](mailto:mueller-gbr@web.de)

Bis bald, viele Grüße Arnim

von [Arnim](#) ♂

Hallo an alle Teilnehmer der Diskussionsrunde

Ganz wichtig für alle die es interessiert, die Beste Vorbeugung ist, wenn Sie folgendes Buch lesen: Ein medizinischer Insider packt aus von Prof. Dr. Peter Yoda - Verlag Sensei. Fast alle liegen mit Ihrer Meinung recht falsch. Und Ihnen ist garnicht bewußt in welche Gefahr Sie sich begeben, wenn Sie das machen, was Ihnen in den Medien vorgegaukelt wird. Bitte lest das Buch.

Viele Grüße an Alle Arnim

von domino1

Bei mir kann der link gar nicht angezeigt werden :-/) 😊

von [Milch-Kaffee](#) ♀

Bei mir auch nicht. Ich muß sagen, dass ich Therapien gegen so gefährliche und lebensbedrohliche Krankheiten, die nichts mit der Schulmedizin zu tun haben, auch seeehr skeptisch gegenüberstehe. Mag sein das Ernährung und positives Denken oder Joga eine Krankheit hinauszögern können oder das Risiko senken können oder den Krankheitsverlauf mildern, aber die anderen heilverfahren sind keine Wundermittel. Sie haben meist sogar noch weniger Erfolg bei bestimmten Dingen als die Schulmedizin.

Also als andere heilverfahren als Ergänzung bitteschön, aber bloß nicht als Alternative! Schon garnicht bei so "ernsten" Erkrankungen!

von lienchen

Antwort: Risikofaktoren und Präventivmaßnahmen bei Brustkrebs

@Milch-Kaffee...

absolut korrekt!

Ich persönlich finde solche Sprüche...Ernährung,positives Denken,alternative Behandlungen...(**ausschließl**ich)**sehr gefährlich!**

Ich bin selbst 2 x an Krebs erkrankt(Gebärmutterkarzinom,Colonkarzinom),habe mich **umfassend** beraten lassen(teilweise gegen den Druck der Ärzte) und habe dann für mich persönlich die Entscheidung

getroffen. Klar, ich hab mich auch für Alternativ-Medizin interessiert, aber bitte NUR in Verbindung mit der Schulmedizin. Wie kann ich die notwendige Behandlung **unterstützen**?

Hab mich offensichtlich gut entschieden. Gelte seit seit 17 Jahren als geheilt.

von domino1

Na, da gratuliere ich Dir 😊 ) da waren Deine Entscheidungen ja richtig 😊

von domino1

Habe lange gebraucht, bis ich nochmal auf das Thema "ein medizinischer Insider packt aus" gestoßen bin. 😊

Aber nun hab ich auch etwas dazu gefunden. Wenn es hier von Arnim als so wichtig angesehen wird, möchte ich zu bedenken geben, dass "Prof. Dr. Peter Yoda" ein Pseudonym ist und es sich hier keineswegs um einen kompetenten Prof. auf diesem Gebiet handelt und es sich nach Einschätzung andererorts um sog. pseudowissenschaftliche Ausführungen handelt.

Er vertritt auch die Ansicht, "dass jeder Tumor etwas Positives sein soll und daher auch nicht zerstört werden muss." ??????

u.a. stammen folgende Zitate von ihm:

- "Krebs ist nicht das Problem. Krebs ist die Lösung."
- "Ein Tumor ist eine unglaublich geniale Lösung für den Körper."
- "Ich persönlich denke, wir müssen in Krebs etwas Dankbares sehen."
- "Ein Tumor kann kein Fehler sein, denn ein Tumor ist etwas 100%-tig Sinnvolles. Und würden die Menschen, wenn der Arzt sagt: „Sie haben einen Tumor“, würden die alle sagen: „Habe ich ein Glück, dass ich einen Tumor habe, denn mein Körper hat einen Weg gefunden, um mit dem Konflikt, mit dem physischen oder psychischen Konflikt umzugehen“ dann würde ich einfach behaupten, dass fast niemand mehr an Krebs sterben würde. Aber wir alle wissen natürlich, wie weit wir von dem Punkt weg sind."

[http://www.esowatch.com/index.php?title=Lothar\\_Hirneise](http://www.esowatch.com/index.php?title=Lothar_Hirneise)

.....zumindest mir sagt, das, dass ICH das Buch nicht unbedingt gelesen haben muss und es für mich auch nicht wichtig ist.:-/

von Simone79

Hallo,

ich würde mal sehr gerne Eure Meinungen dazu hören!

Ich habe von meiner Tante mitgeteilt bekommen, wer alles aus unserer Familie (das was wir jetzt wissen) an Krebs erkrankt oder gestorben ist. Die Oma und Tante meiner Mama sind beide mit Mitte 40 an Brustkrebs gestorben. Mein Opa selbst hatte Nierenkrebs, ein Bruder hatte [Lungenkrebs](#) und der andere ist an Darmkrebs gestorben. Das war die Seite von dem Papa meiner Mutter.

Die Mama meiner Mutter hatte schon mit Mitte 30 Eierstockkrebs, der Bruder meiner Mama ist an Leberkrebs gestorben, er wurde nur 36 Jahre alt. Meine Mama selbst hatte schon mit 12J. Blinddarmkrebs, mit 32J. Eierstockkrebs, mit 36J. Schilddrüsenkrebs und jetzt mit 53J. einen Hirntumor, Brust-

krebs und Metastasen. Von meinem Papas Seite weiß ich leider nicht viel, da ich mit ihm kein Kontakt mehr habe, ich weiß nur, dass wohl meine Tante mit Mitte 40 Brustkrebs bekam.

Viele haben mich jetzt schon gefragt, ob ich etwas Angst habe eventuell auch mal zu erkranken? Außerdem habe ich einen auffälligen Knoten in der Brust, dass wird alles Montag abgeklärt. Ich war jetzt schon sehr lange nicht mehr beim Frauenarzt gewesen. Viele halten mich schon für gaga, weil sie das absolut nicht verstehen können. Ich würde jedem anderen auch raten sofort zum Arzt zu gehen- Nur mir nicht!! Ich habe absolut keine Angst! Ich weiß, dass kann nicht normal sein. Aber es ist leider so. Kennt jemand so etwas?? Komme ich wirklich aus einer Risikofamilie?

LG Mone

von [bermibs](#)

Hallo Simone,

erbliche Faktoren gibt es durchaus bei Krebs. Sie müssen aber nicht zwangsläufig zu eigenem Krebs führen. Du kannst selbst sehr viel zur Vorbeugung tun. Ich möchte hier mal einige Punkte anführen:

- An erster Stelle steht global die gesunde Lebensweise (kein [Rauchen](#), wenig Alkohol, ausreichend Schlaf, wenig [Stress](#), seelische Ausgeglichenheit u.a)

- Dann kommt schon die gesunde und ausgewogene Ernährung - vorwiegend vegetarisch, mit viel frischem Obst und Gemüse aus biologischem Anbau (hoher Anteil an Salvestrolen - pflanzliche Abwehrstoffe), Vollkornprodukte, wenig (mageres) Fleisch, pflanzliches Fett bzw. Omega-3-Fettsäuren, cyanogene Glycoside in Form von Wildaprikosenkernen, Bittermandeln, Apfel-, Pflaumen-, Pfirsichkerne u.a.

Nüsse, insbesondere Paranüsse mit ihrem hohen Gehalt an Selen ([Immunsystem](#)).

Salvestrole und cyanogene Glycoside (Amygdalin) haben die natürliche Fähigkeit, Krebszellen von innen selektiv zu zerstören, ohne dass das gesunde Gewebe angegriffen wird. Im Gegenteil, Amygdalin versorgt das gesunde Gewebe mit dem lebensnotwendigen Thiocyanat.

Gemieden werden sollte: Raffinierter Zucker, Weißmehlprodukte und tierisches Fett

- Viel Bewegung und maßvoller (aerober) Sport an frischer Luft fördert die Sauerstoffzufuhr in den Zellen. Krebszellen haben mit Sauerstoff nichts am Hut, da sie nur Zucker zur Energiegewinnung vergären (raffinierter Zucker/Weißmehlprodukte!)

- Supplementierung wichtiger Mikronährstoffe und Körpersubstanzen, insbesondere Vitamin C mit 3 - 5 Gramm (Antioxidans, Immunsystem) und Coenzym Q10 mit 100 - 200 mg (Energiegewinnung der Zellen über kalte Oxidation und Sauerstoffversorgung).

Burgenstein führt noch weitere Mikronährstoffe an: Vitamine A, B6, B9, D, E, Kalzium, Selen (Paranüsse), Zink und Omega-3-Fettsäuren (Meeresfisch wie Heilput)

Auf dieser Grundlage ist Krebs so gut wie ausgeschlossen (100 % gibt es in der Natur nie). Die Chancen, bei guter Gesundheit wesentlich älter als Deine Eltern, Großeltern und anderen Verwandten, die bisher an Krebs gestorben sind, zu werden, sind damit beträchtlich.

Es kommt dabei immer auf Dich selbst an und wie Du lebst, nicht auf die Fähigkeiten der Medizin.

Mit lieben Grüßen

bermibs

P.S.: Zum Thema Krebs habe ich auch eine umfangreiche Materialsammlung: [Krebs - natürlich vorsorgen und heilen](#)

von domino1

@Simone

Ja Simone, das kenne ich auch. Auch in meiner Familie hatten einige Krebs und auch Diabetes, wobei sie sowohl an dem einen als auch an dem anderen gestorben sind. (meine Mutter und Großmutter am Diabetes, die eine im Koma, die andere an den Spätfolgen) Aber alle, die Krebs hatten, hatten einen anderen Krebs, keinen Brustkrebs. (2x [Lungenkrebs](#), Hautkrebs, Hirntumor)

Jedenfalls habe ich auch keine besondere oder gesteigerte Angst, auch Krebs oder Diabetes zu bekommen. (einen Krebs hatte ich dagegen schon.)

Außer den Dingen, die berrnibz zur allgemeinen gesunden Lebensweise schreibt, gibt es ja auch kaum etwas, was man zur Vorbeugung bei Krebs oder chron. Krankheiten tun kann.

Für jede Krebsart gibt es unterschiedliche Risikogruppen. Die Ursachen für bestimmte Krebsarten sind ja auch meist nicht bekannt und z.B. bei der Krebsart hier im Thema, dem Brustkrebs, werden einige Dinge zur Ursache vermutet. Da EINE Ursachenvermutung eine mechanische Ursache (z.B. Stoß oder starker Druck) ist, kann man ja DAGEGEN (oder dabei) weniger vorbeugen.

Frauen, deren Schwester oder Mutter bereits an Brustkrebs erkrankten, weisen ein höheres Krebsrisiko auf. (Ähnliches gilt für Männer im Zusammenhang mit [Prostatakrebs](#).)

Warum soll das nicht normal sein, keine Angst zu haben ??? Mit Deiner Grunderkrankung hast Du ja sicher "auch schon genug zu tun".

Es gibt außerdem so viele Erkrankungen, bei denen die Lebensqualität deutlich eingeschränkt ist und man daran auch sterben kann. Ich denke da z.B. an einen Schlaganfall oder an das Nierenversagen (mit anschließender Dialyse) oder wenn man hier in den entsprechenden Gruppen schaut, wieviele da in welcher Weise wegen COPD (natürlich in unterschiedlichem Stadium) eine Beeinträchtigung im Leben haben.

Es muss also nicht immer nur Krebs sein, der eine "angstmachende Diagnose" bedeutet.

und um letztlich auf Deine Frage einzugehen: Da bei Eierstockkrebs und Brustkrebs u.a. auch eine genetische Ursache möglich ist, und es bei euch in der Familie auftritt, könntest Du Dich darauf testen lassen, ob Du Veränderungen des BRCA-gens hast. Aber selbst WENN das zuträfe, heißt das ja nicht zwangsläufig, dass Du auch Brust-oder Eierstockkrebs kriegen musst.

Also, was nutzt einem dann so eine Aussage ? :-/

Ich finde, die einzige Schlussfolgerung ist, eine gesunde Lebensweise, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen also bei der Brust: ab 35... alle 2 Jahre ärztliche Abtastung, Mammografie und Ultraschall ... und alle 4 Wochen Selbstuntersuchung (in der gleichen Zyklusphase) der Brust mit auch Abtasten (siehe unten)..... und wenn, wie jetzt, etwas unklar ist, Du etwas bemerkst, dann abklären lassen.

Ich wünsche Dir, dass er sich als harmloser Knoten erweist, also toi, toi, toi für morgen 😊  
IG Domino

von domino1

### **Selbstuntersuchung der Brust :**

Ich hatte das in einer anderen Gruppe schonmal reingestellt

<http://www.imedo.de/group/topics/show/59364-knoten-in-der-brust/#p539093>

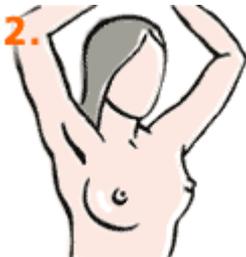
aber da sind nun mittlerweile die Bilder nicht mehr verfügbar. Deshalb habe ich mir die Bilder auf meinem PC gespeichert und füge sie hier nochmal ein, vllt. bleiben sie ja nun da 😊

Ich habe diesen Link gewählt mit den Abbildungen, weil es da sehr gut vorstellbar und nachvollziehbar erklärt wird und es der gängigen Praxis und den Empfehlungen der Senologiegesellschaft entspricht. Es wird zwar in vielen Gruppen von verschiedenen Usern auch schon beschrieben aber man kann es sicher nicht oft genug wiederholen. Da gibt es oft noch Unklarheiten und viele Frauen wissen nicht, wie sie sich selbst untersuchen sollen.

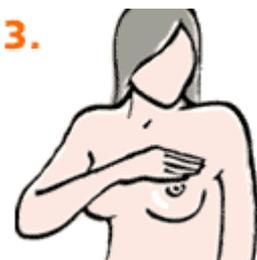
Denn das ist etwas, was man selbst und sehr wirksam zur Vorsorge tun kann 😊



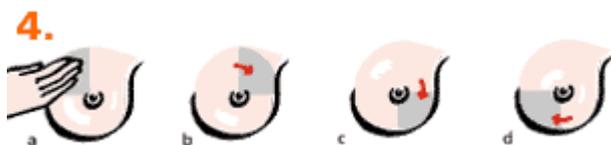
Legen Sie die Arme am Körper an, und sehen Sie sich Ihre Brust im Spiegel genau an. Hat sich etwas verändert? An den Brustwarzen, der Haut, an der Form oder Umfang?



Jetzt heben Sie die Arme an und vergleichen Ihre Brüste untereinander. Gibt es evtl. neue Unterschiede? Dies können neue Faltenbildungen, Formveränderungen, Hautunregelmäßigkeiten oder auch eingezogene Brustwarzen sein.



Als nächstes sollten Sie Ihre Brüste während Sie stehen mit allen Fingern und flacher Hand im Wechsel kreisförmig abtasten. Rechte Hand zur linken Brust und umgekehrt.



Das Abtasten im einzelnen: Sie können Ihre Brust in vier Viertel einteilen. Schenken Sie jedem Viertel die gleiche Aufmerksamkeit. Bei fast allen Frauen ist im linken oder rechten oberen Viertel die Brustdrüse dichter als in den anderen.



Drücken Sie anschließend die beiden Brustwarzen, jede für sich zwischen Daumen und Zeigefinger. Achten Sie gegebenenfalls auf die Färbung der Flüssigkeit, die evtl. erscheint.



Legen Sie sich nun entspannt hin, und wiederholen Sie nochmals die kreisförmige Brust-Abtastung. Viertel für Viertel. Achten Sie diesmal besonders auf die unteren Brustregionen.



Zum Schluß sollten Sie noch Ihre Achselhöhlen nach Lymphknoten untersuchen. Dabei geht es mehr darum, ob gegenüber dem letzten Mal gewisse Veränderungen spürbar sind. Grundsätzlich muss dies allerdings noch nichts bedeuten.

Bitte untersuchen Sie Ihre Brust jeden Monat ein Mal zum gleichen Zeitpunkt in den geschilderten sieben Schritten. Eine Creme /Lotion hilft, die Haut geschmeidig zu machen und erleichtert Ihnen das Abtasten (ggf. kann dies auch beim Einseifen unter der Dusche erfolgen.) Veränderungen besprechen Sie am besten mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt. Lassen Sie sich durch eine Veränderung nicht verunsichern, meist handelt es sich um eine ganz natürliche Entwicklung.

[http://www.novonordisk.de/documents/article\\_page/document/Pat\\_HRT\\_Brustuntersuchung.asp](http://www.novonordisk.de/documents/article_page/document/Pat_HRT_Brustuntersuchung.asp)

von Simone79

Hallo,

vielen lieben Dank für Eure Antworten. Meine Mama hat mir jetzt noch gesagt, dass sie insgesamt drei verschiedene Krebsarten hat. Hirntumor, Brustkrebs und Eierstockkrebs. Ich bin sooo traurig!!

LG Mone