



## Der Oktober ist Pink

1985 wurde der sogenannte „Pinktober“ von der American Cancer Society ausgerufen. Der „Breast Cancer Awareness Month“ soll auf Brustkrebsfrüherkennung und -forschung aufmerksam machen. Er ermutigt Frauen dazu, sich über ihre Gesundheit zu informieren, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen durchzuführen und frühzeitig ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Außerdem soll er Menschen zusammenbringen, um Brustkrebsüberlebende zu ehren und den Kampf gegen diese Krankheit zu unterstützen. Fotos: Privat, Shutterstock

# „Muss ich jetzt sterben?“

Als Ruth die Diagnose Brustkrebs erhielt, war sie geschockt. Doch sie erhielt eine tolle Betreuung. WANN & WO sprach mit ihr und anderen Betroffenen über wichtige Maßnahmen zur Früherkennung von Brustkrebs.



**Mia Hämmerle**  
mia.haemmerle@rusmedia.com

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Die Diagnose und die Unwissenheit über Therapiemöglichkeiten können natürlich Angst auslösen. So ging es auch Ruth aus Dornbirn. Zum Zeitpunkt ihrer Diagnose war sie nicht besonders gut informiert, erzählt sie WANN & WO. Sie wünscht sich, sie hätte das Wissen, welches sie jetzt besitzt, damals schon gehabt. Zu wissen, dass es gute Therapien und, hätte ihre Angst sicherlich die Angst gelindert. „Was ich damals nicht gleich erkannt habe, war, dass es einen Weg gibt.



Ruth



Das Team der Frauenselbsthilfe Vorarlberg organisiert regelmäßig Tastseminare.

Auch wenn es ein langer, schwerer Weg ist, gibt es doch Hoffnung“, erzählt Ruth. „Ich hatte so Angst. In meinem Kopf ist die Frage herumgeschwirrt, ob ich nun sterben muss. Ich habe mich gar nicht getraut, den Arzt das zu fragen, weil ich so Angst vor der Antwort hatte. Der Weg durch die Therapie war nicht immer einfach. Umso mehr war ich unendlich dankbar für die hervorragende und einfühlsame medizinische Betreuung, die ich erfahren durfte. Ich bekam sehr viel

Hilfe auf allen erdenklichen Ebenen.“

Allerdings gibt es, vor allem wenn der Krebs früh erkannt wird, gute Heilungschancen. Daher sollte jede Frau Maßnahmen zur Früherkennung durchführen. Neben der Mammografie wird das monatliche Abtasten der Brust empfohlen, Veränderungen sollten dann ärztlich abgeklärt werden. Das Team der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Vorarlberg organisiert regelmäßig Tastseminare, bei denen Frauen das Abtasten erlernen können. [www.frauenselbsthilfe.at](http://www.frauenselbsthilfe.at)

## 3 Fragen

an Dr. Judith Mathis

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe



**1** Welche Methoden zur Brustkrebsfrüherkennung gibt es und ab welchem Alter sollte man beginnen?

Am wichtigsten ist das Mammografie Screening, weil man dabei eindeutig frühere Stadien erkennen kann. Regelmäßig macht man von 45 bis 70 Jahren Mammografie Screenings, aber man kann auch schon mit 40 Jahren anfangen. Ergänzend macht man bei Frauen mit hohem Risiko die Ultraschall- und DMR-Mammografie. Ganz wichtig ist auch, dass man selbst die Brust abtastet.

**2** Welche Änderungen an der Brust sollte man beachten und ärztlich abklären?

Man sollte auf Formveränderungen wie z. B. Dellen, Einziehungen oder Vorwölbungen, sowie auf austretende Flüssigkeiten aus der Brustwarze achten. Dabei ist Blut hochverdächtig. Auch entzündliche Veränderungen, also wenn die Haut rot wäre, oder sogenannte Orangenhaut, bei der die ganze Haut geschwollen, und die Stellen, an denen die Härchen sind, eingezogen sind. Und beim Tasten ist es ganz wichtig, auch die Achselhöhle und die Lymphknoten abzutasten.

**3** Welche Faktoren erhöhen das Risiko? Wie kann man diesen entgegenwirken?

Rauchen und Alkohol sind Hauptrisikofaktoren. Wenn Brustkrebskrankungen in der Familie besonders häufig vorkommen, sollte man sich bezüglich einer intensivierten Vorsorge beraten lassen. Eine Hormonersatztherapie mehr als fünf Jahre nach den Wechseljahren könnte das Risiko auch erhöhen.



### „Austausch im Verein“

Im Verein habe ich andere betroffene Frauen getroffen, mit denen ich mich austauschen kann – das „pink breakfast“ bietet hierzu zum Beispiel eine super Gelegenheit in lockerer Atmosphäre, denn der Austausch und die Vernetzungsmöglichkeiten untereinander sind mir sehr wichtig.  
**Patricia, Lauterach**



### „Ich war noch so jung“

Das Wichtigste für uns in der Frauenselbsthilfe sind die Gespräche auf Augenhöhe. Aber auch Erfahrungen auszutauschen, die Wichtigkeit der Vorsorge in das Bewusstsein der Frauen (und auch Männer) zu bringen, die Frauen untereinander zu vernetzen und füreinander da zu sein sind uns ein großes Anliegen. Es tut gut zu wissen, mit den vielen offenen Fragen nicht alleine zu sein. **Anita, Schwarzach**



### „Je Früher desto besser“

Vorsorge ist uns extrem wichtig. Besonders für jüngere Frauen, die noch nicht zum Mammographie-Screening eingeladen werden, ist die Tastuntersuchung besonders wichtig und eine geeignete Methode zur Früherkennung. Wenn man weiß, wie sich die Brust anfühlt, spürt man auch schon kleine Veränderungen. Je früher man den Krebs erkennt, desto schonender ist die Behandlung. **Moni, Dornbirn**