

## Brustkrebsmonat Oktober

### Der Oktober ist pink!

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Brustkrebs nicht nur bei Frauen

Brustkrebs ist in Deutschland mit Abstand die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Jedes Jahr erhalten circa 70.000 Frauen die Diagnose Brustkrebs. Im Laufe ihres Lebens erkrankt jede achte Frau in Deutschland an dieser Krebsart. Hierbei liegt das mittlere Erkrankungsalter bei etwa 64 Jahren, aber auch jüngere Frauen können davon betroffen sein. Dabei ist dieses Thema nicht nur ein reines Frauenthema. Auch Männer können an Brustkrebs erkranken, wenn auch wesentlich seltener, mit etwa 700 Neuerkrankungen pro Jahr in Deutschland. Bei Männern liegt hierbei das mittlere Erkrankungsalter mit 71 Jahren höher als bei Frauen.

Wenn auch Brustkrebs die häufigste Krebsart bei Frauen ist, so ist sie nicht die gefährlichste. Die Sterberate ist durch die verbesserte Früherkennung, aber auch durch den Fortschritt in der Therapie seit Jahrzehnten kontinuierlich rückläufig. Je früher ein Tumor erkannt wird, desto besser sind die Behandlungs- und Heilungschancen. Daher ist die Früherkennung immer noch die wichtigste Maßnahme im Kampf gegen den Brustkrebs.



### Mammographie-Screening-Programm

Das Mammographie-Screening-Programm gehört zu solchen Früherkennungsmethoden. Das Programm ist freiwillig und die Kosten werden für Frauen zwischen 50 und 69 von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Auch privat krankenversicherte Frauen haben einen Anspruch, sollten aber vorher klären, ob Ihre Versicherung die Kosten übernimmt. Bei der Untersuchung werden zwei Röntgenaufnahmen aus unterschiedlichen Richtungen gemacht. Die Brust wird dazu zwischen zwei Platten gedrückt, was, je nach persönlichem Empfinden, unangenehm oder auch etwas schmerzhaft sein kann. Dies ist allerdings erforderlich, um aussagekräftige Bilder zu erhalten und die Strahlung für die Röntgenaufnahmen so gering wie möglich zu halten. Die Bilder werden im Anschluss von speziell geschulten Fachärzt\*innen begutachtet. Nach etwa sieben Werktagen (je nach Auslastung auch mal etwas länger) wird ein Brief mit dem Untersuchungsergebnis zugesandt. Allerdings bedeutet nicht jeder Befund sofort Krebs, sondern bedarf erst einmal weiterer Abklärung.

### weitere Untersuchungsmöglichkeiten

Neben dem Mammographie-Screening ist es unerlässlich, die Brust regelmäßig selbst abzutasten und zu untersuchen. So können Sie mögliche Veränderungen der Brust, wie ungewöhnliche Verdickungen, Knoten in der Brust oder Achselhöhle, ungewöhnliche Vergrößerungen oder auch Seitendifferenzen der Brust, Farbveränderungen der Haut oder der Brustwarze oder auch der Brustform sofort erkennen und weiter abgeklärt lassen. Zusätzlich können sich Frauen ab 30 Jahren einmal jährlich im Rahmen der erweiterten gynäkologischen Untersuchung die Brust bei ihrer Ärztin oder ihrem Arzt abtasten lassen. Auch Männer sollten auf ähnliche Symptome achten. Bei ihnen ist das wichtigste Anzeichen für Brustkrebs eine einseitige, schmerzlose Verhärtung in der Brust, welche meist zwischen Brustwarze und Achselhöhle liegt. Geschwollene Lymphknoten in der Achselhöhle können ebenfalls ein Hinweis auf Brustkrebs sein. Aber auch hier gilt: Nicht jede Veränderung bedeutet Brustkrebs, sondern bedarf erst einmal weiterer Absprachen.

### Risikofaktoren

Auch wenn viele Risikofaktoren für Brustkrebs nicht beeinflussbar sind, wie zum Beispiel ein höheres Alter, erbliche Veranlagung oder dichtes Brustgewebe, so können Sie dennoch aktiv dazu beitragen, Ihr Risiko durch einen gesunden Lebensstil zu senken. Insbesondere Übergewicht und Bewegungsmangel nach den Wechseljahren können das Risiko, an hormonabhängigem Brustkrebs zu erkranken, erhöhen. Ebenso steigert der Konsum von Alkohol oder das Rauchen das Erkrankungsrisiko. Andere vermeintliche Risikofaktoren, wie zum Beispiel enge, kniefende BHs oder Aluminiumsalze in Deos, konnten bisher nicht wissenschaftlich belegt werden.

### Veranstaltungsreihe im Oktober

Weitere Informationen zum Themenfeld Brustkrebs erhalten Sie auch im Rahmen der kostenfreien „Das Saarland lebt gesund!“ Veranstaltungsreihe im Oktober, wozu alle Interessierten herzlich eingeladen sind. Los geht es am 14. Oktober auf dem Schlossplatz in St. Wendel unter dem Motto „Prävention (er)leben – informiert entscheiden“. Am 15. Oktober besteht die Möglichkeit, sich im Rahmen des 3. Frauengesundheitstags in der Gebläsehalle in



# Losheim lebt gesund



Gesundheitstipp

Neunkirchen zu den Themen Erkrankungen der Brust, Ernährung, Schlaf und Burnout zu informieren. Weiter geht es am 19. Oktober in Saarbrücken im Festsaal des Rathauses unter dem Motto „Aktiv gegen Brustkrebs – Herausforderungen meistern“. Die diesjährige Veranstaltungsreihe findet ihren Abschluss am 25. Oktober im historischen Sitzungssaal im Landratsamt in Ottweiler unter dem Motto „Männersache? – Brustkrebs beim Mann“. Weitere Informationen zum Programm der einzelnen Veranstaltungen finden Sie unter [www.pugis.de/pink-oktober-2023/](http://www.pugis.de/pink-oktober-2023/). Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk „Das Saarland lebt gesund!“ (DSLGL) finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)

#### Quellen:

Bundesministerium für Gesundheit (2022, 23. September). Krebsfrüherkennung. Zugriff am 02. Oktober 2023 unter <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/krebsfrueherkennung>  
 dkfz (2023, 15. Juni). Brustkrebs (Mammakarzinom). Zugriff am 02. Oktober 2023 unter <https://www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/brustkrebs/index.php>  
 dkfz (2018, 26. Juli). Brustkrebs beim Mann. Zugriff am 02. Oktober 2023 unter <https://www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/brustkrebs/brustkrebs-mann/index.php>  
 dkfz (2022, 04. Februar) Brustkrebs: Risiken und Vorbeugung. Zugriff am 02. Oktober 2023 unter <https://www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/brustkrebs/risiko-vorbeugen.php>

dkfz. (2022, 09. Mai). Symptome bei Brustkrebs. Zugriff am 02. Oktober 2023 unter <https://www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/brustkrebs/symptome.php>

Gemeinsamer Bundesausschuss (2017). Mammographie-Screening. Eine Entscheidungshilfe. Zugriff am 12. September 2023 unter <https://www.mammo-programm.de/de/info-deutsch>  
 ZfKD im RKI, GEKID (2021). Krebs in Deutschland für 2017/2018. 13. Ausgabe. Zugriff am 02. Oktober 2023 unter [https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Publikationen/Krebs\\_in\\_Deutschland/kid\\_2021/krebs\\_in\\_deutschland\\_2021.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Publikationen/Krebs_in_Deutschland/kid_2021/krebs_in_deutschland_2021.pdf?__blob=publicationFile)  
 Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



**Weitere Infos:** [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

**Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:**

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101



## Derby im SaarLand-Pokal

# Mittwoch 11. Oktober 2023

## SV Wahlen-Niederlosheim

-

## SV Losheim



Anstoß 19:00 Uhr- Kappwaldstadion Wahlen

