



Mein **Busen** und ich

10 Fragen an den Gynäkologen

Was wir schon immer mal über unsere Brust wissen wollten ...

Kaum ein Körperteil ist uns so wichtig – und kein anderes verunsichert uns so sehr: „Ist der Busen zu klein, zu schlaff oder ungünstig geformt?“, fragen wir uns immer mal wieder. Außerdem sorgen wir uns von Zeit zu Zeit: Führen Deos, BHs oder falsche Ernährung zu Brustkrebs? Wir haben bei Dr. Andre-Robert Rotmann, Gynäkologe und Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin e.V. (GSAAM), nachgefragt:

1. Kann mein BH mich krank machen?

Ohne ihn geht gar nichts – und das ist auch völlig in Ordnung

„Es gibt keinen medizinisch belegbaren Hinweis, dass BHs in irgendeiner Art und

Weise krank machen können – auch nicht, wenn sie zu eng sitzen. Vor einigen Jahren kamen Behauptungen auf, dass fest sitzende BHs die Lymphbahnen abklemmen – aber das ist völliger Quatsch.“

2. Sind Schmerzen während der Regel bedenklich?

Vor und während der Periode sind unsere Brüste besonders empfindlich

„Brustschmerzen sind in den allermeisten Fällen unbedenklich und überwiegend zyklusabhängig. Die Ursache ist in diesem Fall also eher hormonell bedingt und sicher kein Hinweis auf einen Tumor.“

3. Kann richtige Ernährung vor Krebs schützen?

Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Ernährung und der Krebsrate

„Fakt ist: Es gibt keine Anti-Krebs-Ernährung. Andererseits existieren viele wissenschaftliche Hinweise, dass Zucker die Ent-

stehung von Krebs fördert. Daher kann es nicht verkehrt sein, zumindest auf versteckten Zucker in Fertigprodukten zu achten. Und: Offensichtlich führt eine Fehlernährung zu einer erhöhten Krebsrate. Dies lässt sich am Beispiel von japanischen Frauen, die sich traditionell ernähren, zeigen: Sie haben eine weitaus niedrigere Brustkrebsrate als Frauen in westlichen Industrieländern. Eine Ernährungsweise mit viel Fisch, Reis und Gemüse scheint das Brustkrebsrisiko also zu senken.“

4. Sind Aluminium-Deos gefährlich für die Brust?

Es ist nichts nachgewiesen; wer auf Nummer sicher gehen will, steigt um

„Schweizer Forscher haben an Mäusen einen möglichen Zusammenhang zwischen Aluminium und Brustkrebs nachgewiesen. Doch sie räumen selbst ein: Das beweist nicht, dass Brustkrebs bei Menschen durch aluminiumhaltige Deos ausgelöst wird. Die Deutsche Krebsgesellschaft warnt jedoch vor Paraben in Kosmetika. Auch hier fehlt zwar bisher noch der endgültige wissen-

7. Große Brust – erhöhtes Krebsrisiko?

Ist die Brustgröße gewichtsbedingt, besteht ein Zusammenhang

„Der Zusammenhang zwischen einem erhöhten Brustkrebsrisiko und Übergewicht ist mittlerweile mehrfach wissenschaftlich belegt. Das heißt, eine übergewichtige Frau hat meist auch eine größere Brust mit mehr Fettgewebe und somit ein erhöhtes Risiko. Eine schlanke Frau mit größeren Brüsten hat prinzipiell kein erhöhtes Risiko. Andere Faktoren wie die familiäre Vorbelastung spielen da eine viel größere Rolle.“

8. Wann ist ein ertasteter Knubbel gefährlich?

Abtasten rettet Leben – die meisten Veränderungen sind zum Glück harmlos

„Glücklicherweise sind die meisten Verdichtungen in der Brust keine bösartigen Tumoren. Oft handelt es sich um harmlose Zysten oder gutartige Fibroadenome. Dennoch sollte jede bleibende Veränderung in der Brust immer von einem Gynäkologen abgeklärt werden.“

9. Was ist los, wenn meine Brust sich heiß anfühlt?


Wenn entzündungshemmende Maßnahmen nicht helfen, ab zum Arzt

„Ursache für dieses Symptom ist in den meisten Fällen eine Brustentzündung. Wirksame Erste-Hilfe-Maßnahmen sind dann kühlende Umschläge oder Quarkwickel. Bei anhaltenden Beschwerden über mehrere Tage sollte auf jeden Fall ein Arzt aufgesucht werden, um die Ursache definitiv abzuklären.“ ★ *Katrin Gomer*

10. Wie kann ich meine Brust trainieren?

Unsere Brust verliert nach und nach an Spannkraft. So bleibt sie dennoch straff

„Eine Stärkung der Brustmuskeln sowie eine gute Hautpflege tragen dazu bei, das Dekolleté schön und straff zu halten. Auch wenn Frauen Liegestütze meist nicht besonders mögen, sind sie die Kardinalübung zur Stärkung der Brustmuskeln. Ein idealer Sport ist auch Kraulschwimmen. Und: Die Handflächen zwischendrin kräftig aneinanderdrücken – eine alltagstaugliche, effektive Übung. Außerdem erweist sich kaltes Wasser als günstiges Schönheitsmittel: Morgens die Brust kurz kalt abzubrausen fördert die Durchblutung und strafft die Haut.“



Entwarnung: Ob mit oder ohne Bügel, Push-up oder Sport-Version – ein BH schadet unserer Brust nicht!

schaftliche Beleg, allerdings ist bewiesen, dass Parabene den Hormonhaushalt beeinflussen können. Da Brustkrebs meist hormonabhängig ist, ist ein möglicher Nachteil nicht ausgeschlossen.“

5. Ist bei Brustkrebs immer eine Chemotherapie nötig?

Früher war sie das Mittel der Wahl, heute wird sie sparsamer eingesetzt

„Glücklicherweise wird Brustkrebs heutzutage immer früher entdeckt, sodass meist keine Chemotherapie nötig ist. Wir wissen, dass die Heilungschance durch Operation und eventuell Bestrahlung mittlerweile bei weit über 90 Prozent liegt. Bei aggressiven, schnell wachsenden Tumorarten wird die Chemotherapie jedoch empfohlen.“

6. Gefährden Alkohol und Zigaretten meine Brust?

Einige Genussmittel stehen in engem Zusammenhang mit Brustkrebs

„Der Zusammenhang zwischen Alkohol und Brustkrebs ist wissenschaftlich belegt! Bereits

eine tägliche Aufnahme von 27 Gramm am Tag – das entspricht etwa 0,7 l Bier oder 0,3 l Wein – erhöht das Risiko um 40 Prozent. Eine große kanadische Studie zeigt auch den klaren Zusammenhang zwischen der Dauer und Intensität des Tabakkonsums und Brustkrebs auf: Je länger die Frauen rauchten, umso höher war ihr Erkrankungsrisiko.“

Laura Info

Liegestütze sind zwar anstrengend, aber sehr effektiv

