

Chefärztin: „Laufen hilft gegen Brustkrebs“

Privatdozentin Dr. Gabriele Bonatz vom Bochumer Augusta über Krankheit und Lifestyle

Von Dr. Gabriele Bonatz,
Chefärztin, Bochumer Augusta

Bochum. Brustkrebs ist eine ernste Erkrankung. Aber es gibt auch gute Nachrichten. Eine Untersuchung in Bayern hat jetzt ergeben, dass die Sterblichkeit in Brustkrebs-Zentren 30 Prozent unter der in regulären Kliniken liegt. Mittlerweile werden 90 % der an Brustkrebs erkrankten Frauen in Brustzentren behandelt.

Auch das Mammografie-Screening erhöht die Heilungswahrscheinlichkeit. Eine Langzeitstudie über eine Nachbeobachtungszeit von 29 Jahren von Tabár et al. (Radiology 2011) ergab, dass sich die

Brustkrebssterberate langfristig um etwa 30 Prozent senken ließ. Dort zeigte sich auch, dass die Reduktion der Sterblichkeit erst zehn Jahre nach Start des Programms einsetzte und dann im Verlauf der Zeit zunahm.

Auch ein gesunder Lebensstil gilt als hilfreich. Fettreduzierte Kost, so belegen mehrere Studien, verbessern die Prognose. Fettleibigkeit hingegen stellt einen hohen Risikofaktor dar – vor allem nach den Wechseljahren.

Wer aufhört zu rauchen, tut etwas Gutes für seine Gesundheit – sowie so, aber auch in Bezug auf die Entstehung von Brustkrebs. An der Studie



Privatdozentin Dr. Gabriele Bonatz vom Bochumer Augusta. FOTO: JAKOB STUDNAR

der „Women's Health Initiative“ nahmen fast 80 000 Frauen im Alter von 50 bis 79 Jahren teil. In einem Zeitraum von über zehn Jahren wurden 3520 Erkrankungen an invasivem Brustkrebs registriert. Verglichen

mit Frauen, die nie geraucht hatten, war bei aktiven Raucherinnen eine 16 Prozent höhere Rate an Mamma-Ca zu verzeichnen.

Frauen, die regelmäßig Ausdauersport (3-5 Stunden pro Woche) ausüben, haben ein deutlich niedrigeres Risiko, an hormonrezeptornegativem Brustkrebs zu erkranken. Frauen, die bereits an hormonrezeptorpositivem Brustkrebs erkrankt sind, können ihr individuelles Sterblichkeitsrisiko durch regelmäßigen Ausdauersport um bis zu zwanzig reduzieren. Zudem verbessert Sport durch die Therapie bedingte Erschöpfungszustände, das sogenannte Fatigue-Syndrom.