

**Gefährlicher Schlafmangel**

Zu wenig Schlaf kann bei jugendlichen Depressiven hervorrufen. Das fanden amerikanische Forscher heraus. Heranwach-

sende, die erst nach Mitternacht zu Bett gehen, haben demnach eine um 24 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit, an Depressionen zu erkranken. Für Jugendliche werden neun Stunden Schlaf empfohlen.

Neue Post **TIPPS FIT & GESUND** täglich neu unter [www.neuepost.de](http://www.neuepost.de) präsentiert von Wunderweib

**Vorsicht, Warzen**

Warzenviren lauern vor allem in Schwimmbädern. Deshalb sollten Sie immer Badeschuhe tragen sowie Handtücher nur allein benutzen und regelmäßig wechseln. Nach dem Schwimmbadbesuch Hände und Füße gut waschen und abtrocknen!

**Fall für den Arzt**

Chronische Verstopfungen sind meist harmlos. Trotzdem sollten Sie sie nicht selbst behandeln. Solche Beschwerden sind ein Fall für den Arzt, rät die Bundesapothekerkammer. Das gilt erst recht bei zusätzlicher Übelkeit, Fieber und Krämpfen.

**Trinken für Blutdruck**

Um ihren Kreislauf in Schwung zu halten, sollten Menschen mit niedrigem Blutdruck viel trinken. Auch Ausdauersport, Wechselduschen und Bürstenmassagen können helfen.



**Mithilfe neuer Methoden können Mediziner wie die Strahlenfachärztin Dr. Renate Tewaag Tumore jetzt noch früher aufspüren. Folge: Die Heilungschancen steigen**

**Niemand muss sich mehr vor Brustkrebs fürchten – sofern der Tumor rechtzeitig erkannt wird**



**E**s ist wohl für jede Frau ein Schock, wenn sie – vielleicht beim Duschen – über ihren Busen streicht und plötzlich spürt: Da ist etwas. Eine kleine Verhärtung, ein Knoten. Sofort schießt vor allem eine Frage durch den Kopf: Habe ich Brustkrebs? 57 000 Frauen in Deutschland werden jedes Jahr mit dieser Diagnose konfrontiert. Doch die Angst vor der Krankheit weicht allmählich der Hoffnung. Denn die Chancen auf Genesung waren noch nie so gut wie heute. Vor allem dann, wenn der Tumor rechtzeitig entdeckt wird.

Die gute Nachricht: Neue Techniken der Bildgebung können den Krebs jetzt so frühzeitig aufspüren, dass die Heilungswahrscheinlichkeit bei fast 100 Prozent liegt.

**Scharfe Bilder in drei Dimensionen**

Seit Jahren ist die Mammografie die wichtigste bildgebende Methode. Ganz neu ist die Tomosynthese. „Dabei handelt es sich um die modernste Form der Mammografie“, sagt Dr. Renate Tewaag, Fachärztin für Strahlentherapie (Radiologie) in Solingen. „Mit dieser besonderen Technik können wir die Brust dreidimensional darstellen und in verblüffender Detailschärfe abbilden.“ Diese von Siemens entwickelte Methode ermöglicht es erstmals, Tumoren zu entdecken, die durch überlappendes Gewebe verdeckt sind.

**früher erkennen**

Ein weiterer entscheidender Vorteil: Die Untersuchung ist für die Patienten sehr viel angenehmer. Bei der bislang üblichen Mammografie musste auf die Brust recht viel Druck ausgeübt werden. Nur so war es möglich, eine vernünftige Bildqualität zu erhalten. Denn je mehr Druck, desto weniger kommt es zur sogenannten Streustrahlung im Gewebe. Diese kann das Ergebnis verfälschen.

Bei der Tomosynthese müssen die Ärzte den Busen nicht mehr allzu stark einquetschen. „Körperfreundliches Material und eine speziell abgefederte Kompressionsplatte sorgen bei der neuen Technik dafür, dass die Untersuchung sehr viel angenehmer ist“, sagt die Expertin. Der ideale Zeitpunkt für die Tomosynthese ist die erste Zyklushälfte. Denn in dieser Phase ist das Drüsengewebe am wenigsten schmerzempfindlich.

**Deutlich weniger Fehldiagnosen**

Ebenfalls neu ist der von Siemens entwickelte, weltweit erste multifunktionale Ultraschall-Brustscanner. Ein weiterer großer Fortschritt, denn Ultraschall ist vor allem bei jungen Frauen nach wie vor die beste Methode, entartete Zellen aufzuspüren. Denn ihr Brustgewebe ist noch sehr dicht. Das führt dazu, dass bei fünf Prozent aller Untersuchungen Auffälligkeiten festgestellt werden. Bei über 80 Prozent der Frauen



**Sehr viel genauer und angenehmer für die Frau: die Krebsfrüherkennung mittels Tomosynthese**

erweisen sich diese dann aber als harmlos. Doch auch wenn später Entwarnung gegeben wird – die Zeit der Ungewissheit ist für die Betroffenen sehr quälend. Das Gerät mit dem komplizierten Namen „Acuson S2000 ABVS“ ermöglicht nun auch bei Frauen mit

dichtem Brustgewebe eine deutlich bessere und vor allem genauere Früherkennungsrate. Sie erhöht sich laut einer aktuellen Studie um 42 Prozent.

**Vorsorge rettet Menschenleben**

Das vor fünf Jahren bundesweit eingeführte Mammografie-Screening steht allen Frauen zwischen 50 und 70 Jahren zur Verfügung. „Es gibt aber Bestrebungen, das Alter für den Beginn der Untersuchungen zu senken“, sagt Dr. Tewaag. „Leider erkranken immer mehr junge Frauen, deshalb ist die Früherkennung so wichtig – auch vor dem 50. Lebensjahr.“ Bei Verdacht auf einen Tumor übernehmen die Krankenkassen bei jungen Frauen die Behandlungskosten sowohl für die Mammografie als auch für die neuen Verfahren.

Darüber hinaus ist Eigeninitiative gefragt: Ab dem 20. Lebensjahr sollte jede Frau damit beginnen, ihren Busen regelmäßig einmal im Monat selbst abzutasten – am besten kurz nach der Regel. Viele Kassen bieten dafür kostenlose Kurse an. **Thorsten Dargatz**



- Sind Sie über 50?
- Rauchen Sie?
- Gibt es Fälle von Brust- oder Eierstockkrebs in Ihrer Familie oder bei Ihrer Mutter oder Ihrem Vater?
- Sind Sie kinderlos, haben Sie Ihr erstes Kind sehr spät bekommen?
- Haben Sie Ihre erste Periode sehr früh und/oder Ihre letzte Monatsblutung sehr spät bekommen?
- Haben Sie nie geschwängert?
- Haben Sie Übergewicht?
- Treiben Sie selten oder gar keinen Sport?
- Essen Sie viel Fleisch, Wurst, Aufschnitt und/oder Geräucherter?
- Kommen Obst und Gemüse auf Ihre Ernährung selten vor?
- Hatten Sie eine Hormonersatztherapie, die länger als fünf Jahre dauerte?

Alle diese Punkte erhöhen das Krebsrisiko. Kommen gleich mehrere zusammen, ist die Teilnahme an Früherkennungsmaßnahmen besonders wichtig. Bei genetischer Vorbelastung kann eine intensivere Früherkennung schon in jungen Jahren sinnvoll sein. Fragen Sie Ihren Frauenarzt!



**Beweglich bleiben Wobenzym®**



Machen Sie jetzt die Wobenzym P-Kur

Wobenzym® P Anwendungsgebiete: Zur unterstützenden Behandlung von Venenstauungsstörungen mit Einlagerung von Flüssigkeit im Gewebe. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt. Stand 08/09, M0409 MUCOS Pharma GmbH & Co. KG, D-13509 Berlin, www.mucos.de