

Hilfe zur Selbsthilfe

Drei Ärzte informierten, wie Frauen die Brust selbst untersuchen sollten oder Osteoporose vorbeugen können.

Frauen und Raumfahrer haben eines gemeinsam. Beide haben ein hohes Risiko, an Osteoporose zu erkranken. Den Astronauten dient zur Prävention eine Rüttelbank. Auf der Erde allerdings ist der richtige Umgang mit dieser „Frauenkrankheit“ etwas schwieriger, erklärte Dr. Claus Doberauer, Chefarzt der Inneren Medizin in den Evangelischen Kliniken, am Mittwoch beim WAZ-Medizinforum.

Immer noch seien 80 der Betroffenen dieser unzureichenden Knochenfestigkeit aufgrund von Verminderung der Knochenmasse und der Knochenarchitektur Frauen, erläuterte Doberauer. In der Folge kommt es zu Sinterungsfrakturen von Wirbelkörpern und zu einer erhöhten Gefahr von Knochenbrüchen bei Stürzen. „Die gilt es zu vermeiden“, ist einer der pragmatischen Ratschläge des Arztes. Zu einer guten Vorbeugung gehören aber auch der Erhalt und die Verbesserung von Muskelkraft und Koordination. Eine vermehrte Zufuhr von Calcium sei, entgegen vieler Werbeversprechen, nicht gut. „Zuviel Calcium erhöht nur das Risiko, an Nierensteinen zu erkranken. Ein Glas Milch und zwei Scheiben Käse täglich reichen am Tag, um den Bedarf zu decken.“

Ein besonderes Risiko besteht bei Rheumapatientinnen. Denn durch die Schmerzen bewegen sich diese häufig nicht ausreichend, die Entzündungen führen zu Knochenentkalkungen und die häufige Gabe von Cortison schadet zudem. Grundsätzlich aber ist die Osteoporose eine Alterskrankheit. Untersuchungen zur Knochendichte gehören bei Frauen erst ab dem 70. Lebensjahr zur Routine, bei Männern sogar ab dem 80. Lebensjahr. „Und nach Knochenbrüchen“, so Doberauer, sei eine solche Untersuchung geboten. Wer vorher seine Knochendichte kennen möchte, muss die Untersuchung selbst zahlen. Die Kosten einer Knochendichtemessung per Ultraschall liegen bei 50 Euro.

Zweites großes Thema des Abends war die Selbstuntersuchung der Brust. „80 Prozent der Brustkrebse werden nämlich von den Frauen selbst entdeckt“, erklärte Dr. Abdallah Abdallah, Chefarzt der Klinik für Senologie, also Brustheilkunde. Doch hier gilt es, häufige Fehler zu vermeiden. „Oft heben Frauen nicht die Arme an oder schauen nicht in den Spiegel. Wenn die Brust nicht langsam hoch gezogen wird, kann man einem Brustkrebs aber übersehen.“ Wichtig sei zudem, auch die Achselhöhlen und den oberen Brustbereich abzutasten. „Denn sieben Prozent der Brustkrebse sind gar nicht in der Brust.“

Mit der flachen Hand und im Uhrzeigersinn wird zunächst die gesamte Brustfläche abgetastet. „Dann wird mit dem Finger gezielt der Bereich unterhalb der Brustwarze abgetastet.“ Diese Selbstuntersuchung sollten Frauen vor und nach der Monatsblutung durchführen, nach der Menopause reicht eine Untersuchung einmal im Monat.

Daneben gilt es, auf weitere Symptome zu achten wie Farbveränderungen der Brustwarze, blutige oder wässrige Flüssigkeitsabsonderungen, Schwellungen und Ekzeme. „Jedes Ekzem, das an der Brustwarze auftritt, muss medizinisch abgeklärt werden“, appellierte Abdallah an die anwesende Frauen, auf die eigene Brust zu achten und sie regelmäßig zu untersuchen. „Denn der beste Arzt ist die Patientin selbst.“

Um die ganzheitlichen Ansätze in der Frauenheilkunde ging es im dritten Themenblock, gestaltet von Dr. Alexander Ast, der bis vor einem halben Jahr im anthroposophisch erweiterten Krankenhaus in Herdecke tätig war. Ihm geht es um ein Miteinander von alternativen Methoden und der Schulmedizin. „Ein hohes Maß an fachlicher Kompetenz und die regelmäßige Fortbildung des Personals ist hierfür eine Grundvoraussetzung“, so Ast, in dessen Klinik Elemente der traditionellen chinesischen Medizin wie die Akupunktur, die Phytotherapie, also Pflanzenheilkunde, und auch manuelle Therapien wie Lymphdrainagen angeboten werden. „Bei der Geburtseinleitung haben wir mit Nelken-Tampons gute Erfahrungen gemacht und nach der Geburt wirken Arnika-Auflagen auf dem Damm abschwellend.“ Und auch nach Unterleibsoperationen hilft die Natur. „Neurodoron-Tabletten sind gut für den postoperativen Kräfteaufbau.“

Viel Unsicherheit

Wie immer hatten die Gäste im Anschluss an die Vorträge Gelegenheit, Fragen zu stellen. Und hier wurde die Unsicherheit vieler Patientinnen bei „Frauenthemen“ deutlich. Wie oft man zur Mammographie gehen sollte, wollte eine Dame wissen. Diese, so Abdallah, sei ohne familiäre Vorbelastung, mit 45 Jahren zum ersten Mal zu empfehlen und nach dem 50. Lebensjahr alle zwei Jahre. Bei familiärer Vorbelastung sei nach dem 40. Lebensjahr alle zwei Jahre eine solche Untersuchung ratsam, nach dem 50. Lebensjahr, jährlich. Und wenn das die Kasse nicht bezahlt? Dann müsse man tricksen, so Abdallah schmunzelnd, und sagen, man habe etwas gefühlt.

Quelle: Westdeutsche Allgemeine Zeitung, Ausgabe vom 29.01.2010