

Unter Prävention versteht man Massnahmen oder Verhaltensregeln, die die Entstehung einer Erkrankung, beispielsweise Mammakarzinom oder Osteoporose, verhindern oder zumindest die Wahrscheinlichkeit für eine solche Erkrankung herabsetzen können.

Wer zahlt die DXA-Messung?

Die Osteoporose ist die häufigste Knochenerkrankung im fortgeschrittenen Lebensalter. 80% aller Osteoporosen betreffen postmenopausale Frauen; fast ein Drittel (30%) aller Frauen entwickelt nach der Menopause eine Osteoporose. Bezüglich direkter und indirekter Krankheitskosten hat die Osteoporose ein riesiges volkswirtschaftliches Gewicht. Deshalb

Beratung zur Prävention – stetiger Diskussionsstoff

wurde sie von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) auf die Liste der zehn wichtigsten Erkrankungen gesetzt. Frau Dr. Diana Frey geht in ihrem Artikel sowohl auf die Prävention der Osteoporose in den verschiedenen Lebensabschnitten als auch auf die standardisierte Ermittlung der Knochendichte mittels Dual-X-Ray-Absorptiometrie (DXA-Messung) ein. Diskutiert werden die Indikationen für eine DXA-Messung mit Kostenübernahmepflicht durch die Krankenkassen – was vielfach zu scharfen Kontroversen führt. Denn: Obwohl die DXA-Messung kostengünstig, standardisiert, breit anwendbar und sicher ist, werden selbst bei klinischen Risikofaktoren oder sekundären Ursachen für Osteoporose die Kosten häufig nicht übernommen.

Physiologische Gewichtszunahme?

Mit zunehmendem Alter sinkt der Energiebedarf des Menschen, und eine Person nimmt durchschnittlich um 250 g pro Jahr zu. Frauen sind in der Postmenopause besonders gefährdet, da sie im Vergleich zu Männern einen tieferen Energiebedarf, einen höheren Fettanteil und eine niedrigere Muskelmasse haben. Wie man sein Gewicht in der Postmenopause trotzdem halten kann, beschreibt PD Dr. Kaspar Berneis in seinem Artikel. Nur eine konsequente Lebensstiländerung auf Dauer scheint Erfolg versprechend.

Vier Stunden Sport pro Woche und ...

Ein Body-Mass-Index von mehr als 25 bei postmenopausalen Frauen zählt neben Alkoholkonsum und



verminderter körperlicher Aktivität zu den beeinflussbaren Risikofaktoren für ein Mammakarzinom. Der karzinogene Effekt von Lifestylefaktoren für die Entstehung eines Mammakarzinoms erfolgt wahrscheinlich unter anderem über die Zellstimulierung (Alkohol) und die Stimulierung des Tumorzellwachstums (Body-Mass-Index > 25). Zu den nicht modifizierbaren Faktoren zählen eine mit Mammakarzinom belastete Familienanamnese und fortgeschrittenes Alter. Wichtig in der Beratung zur Brustkrebsprävention sind sicherlich jene Risikofaktoren, welche mit einer Lifestyleänderung angegangen werden können: Zum Beispiel senken vier Stunden Sport pro Woche das Mammakarzinomrisiko um bis zu 60%!

... fettarme Ernährung: realisierbar?

Mehrere Untersuchungen wurden in neuerer Zeit auch bezüglich des Einflusses von Übergewicht und Adipositas sowie Alkoholkonsum (> 2,5 dl Wein pro Tag) auf die Prognose bei einem bestehenden Mammakarzinom durchgeführt. Frau Dr. Natalie Gabriel zeigt in ihrem Artikel, dass eine Modifizierung gewisser Lifestylefaktoren durchaus mit einer Verbesserung der Prognose des Mammakarzinoms assoziiert sein kann. So gibt es auch Hinweise, dass eine fettarme Ernährung nach behandeltem Mammakarzinom das Risiko für ein Rezidiv senkt.

Prävention fällt in den Verantwortungsbereich jedes Einzelnen. Die Empfehlung «Vorsorgen ist besser als Heilen» sollte daher evidenzbasiert allen Bevölkerungsgruppen in verständlicher Weise bewusst gemacht werden, insbesondere in der Frauenarztpraxis.

Prof. Dr. med. Daniel Fink
Chefarzt Klinik für Gynäkologie
UniversitätsSpital Zürich