



DEM KREBS KEINE CHANCE

Von Dr. med. Evelyn Hanisch und Dr. med. Eva Mielich



Dr. med. Evelyn Hanisch



Dr. med. Eva Mielich

Rachenraum. Die Impfung speziell von Jungen schützt nicht nur ihre zukünftigen Sexualpartnerinnen, sondern senkt auch das Risiko für Penis- und Analkrebs.

Ab 20 jährlich zur Vorsorge

Mit dem 20. Geburtstag sollte für Frauen eine Routine beginnen, die sie ihr Leben lang fortsetzen: die jährliche Krebsvorsorgeuntersuchung bei der Frauenärztin. Welche Untersuchungen vorgenommen werden, ändert sich mit dem Alter der Patientin. Immer werden Unterbauch, Scheide, Gebärmutter und Eierstöcke abgetastet sowie bis 35 Jahre jährlich ein Abstrich vom Muttermund entnommen. Bis zum 25. Geburtstag gibt es zusätzlich einen Test auf die Bakterien Chlamydien, welche die Fruchtbarkeit beeinflussen könnten. Ab 30 Jahren wird zusätzlich die Brust abgetastet, ab 35 Jahren wird alle drei Jahre auch auf HP-Viren getestet, zusammen mit einem Abstrich vom Muttermund – denn circa 10 Prozent der Frauen tragen die Viren zu diesem Zeitpunkt in sich und haben damit ein erhöhtes Risiko für Viren-gesteuerte Zellveränderungen. Ab 50 rückt die Darmgesundheit stärker in den Fokus: Es wird zusätzlich der Enddarm abgetastet. Für fünf Jahre haben Frauen dann die Möglichkeit, ihren Stuhl jährlich auf okkultes Blut untersuchen zu lassen. Ab 55 Jahren zahlen die Krankenkassen alle 10 Jahre eine Darmspiegelung zur Krebsvorsorge oder alternativ alle zwei Jahre einen weiteren Stuhltest. Diese Basis-Vorsorgeuntersuchungen sollte jede Frau in Anspruch nehmen. Über weitere sinnvolle Zusatzuntersuchungen, z.B. mittels Ultraschall, beraten wir Sie gerne in unserer Praxis.

Die gute Nachricht zuerst: Krebserkrankungen im Bereich der Gynäkologie können sehr oft geheilt werden, wenn sie rechtzeitig entdeckt werden. Das bedeutet für Patientinnen: Sie senken ihr Risiko, an einer Krebserkrankung zu sterben, schon allein dadurch wesentlich, dass sie die gynäkologische Vorsorge in Anspruch nehmen. Denn nur so werden frühe Krebsformen oder deren Vorstufen bei Zeiten gefunden.

Impfen schützt vor Krebs

Verantwortungsvolle Vorsorge beginnt bereits vor oder in der Pubertät. Ab dem zehnten Lebensjahr können Mädchen und Jungen gegen humane Papillomaviren (HPV) geimpft werden. Damit wird ihr Risiko, später an Krebsarten zu erkranken, welche durch HP-Viren begünstigt werden, um circa 90 Prozent reduziert: beispielsweise Gebärmutterhalskrebs, Scheidenkrebs oder Krebserkrankungen im

BRUST ABTASTEN LEICHT GEMACHT

Von Dr. med. Evelyn Hanisch und Dr. med. Eva Mielich

Das kennt jede Frau: Bei der jährlichen Vorsorge in der gynäkologischen Praxis tastet die Ärztin die Brust ab. Doch in unserer Ingolstädter Praxis bieten wir einen in der Region einzigartigen Service, der darüber hinausgeht: Die medizinisch taktile Untersucherin (MTU) Marie-Theres Schenk tastet auf Wunsch zusätzlich die Brüste ab, um möglichen Krebs frühzeitig zu erkennen.

„Discovering Hands“ – entdeckende Hände



Die fast blinde Frau ist ein wichtiger Bestandteil des Praxisteam. Sie verfügt durch ihre geringe Sehfähigkeit über einen besonders ausgeprägten Tastsinn. Im Rahmen eines Programms der Sozialstiftung

„Discovering Hands“ wurde sie speziell in der „Taktiologie“, dem Abtasten der Brüste, geschult.

Die Brust wird dabei innerhalb von 30 bis 40 Minuten systematisch abgetastet – in allen Gewebetiefen. Zuvor findet ein ausführliches Gespräch zwischen MTU und Patientin statt. Wie sieht die persönliche Krankengeschichte aus? Gibt es bestimmte Sorgen oder Auffälligkeiten an den Brüsten? Schenk fixiert Klebestreifen auf dem Brustkorb – eine Art Raster zur besseren Orientierung. Dann tastet sie die Brüste ab, während die Patientin zuerst sitzt, dann auf der Seite und auf dem Rücken liegt. Diese Untersuchung tut nicht weh und wird meist als angenehm empfunden.

Durch Schenks Einsatz werden 30 Prozent mehr auffällige Veränderungen des Gewebes entdeckt, als es allein

durch die ärztliche Untersuchung möglich wäre. Schließlich haben wir als Ärztinnen für die Abtastung nur zwei Minuten Zeit. Entdeckt die MTU auffällige Veränderungen des Gewebes, ruft sie uns zur Abklärung hinzu.

Empfohlen wird das professionelle Abtasten der Brust einmal jährlich allen Frauen ab 18 Jahren. Private und etliche gesetzliche Kassen zahlen die Untersuchung. Sie kann auch als individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) gebucht werden. Auch Frauen, die nicht Patientinnen unserer Praxis sind, können Frau Schenks Leistung in Anspruch nehmen.

Selbst ist die Frau!

Ihr Wissen gibt Marie-Theres Schenk seit Februar 2023 auch in Schulungen an unsere Patientinnen weiter. In nur 45 Minuten lernt die Patientin, selbst die Brust abzutasten und Veränderungen aufzuspüren. Der Kurs nennt sich „ATS, Anleitung zur taktilen Selbstuntersuchung“. Er kann allein oder zusammen mit einer Freundin oder Familienangehörigen in Anspruch genommen werden.

Im „Einzelunterricht“ kostet die ATS 66 Euro, bei Zweiergruppen pro Person 50 Euro. Auf Wunsch sind die Schulungen zur Abtastung der eigenen Brust aber auch für Gruppen von bis zu fünf Frauen buchbar. Dieses Angebot eignet sich zum Beispiel für Mitglieder einer Sportmannschaft oder Kolleginnen. Jede Teilnehmerin erhält zum Abschluss einen Ratgeber zur Brustabtastung, in dem die Anleitungen für daheim noch einmal detailliert geschildert werden.

Und was haben die Patientinnen davon? Sie lernen selbst, mögliche Gewebeveränderungen zu erkennen. Dann heißt es: Sofort einen Termin bei der Frauenärztin ausmachen. Denn Früherkennung kann Leben retten.

