

## Informationsmaterial vom 27.10.2016



### Brustkrebs – Trügerische Sicherheit der Mammografie

**Die Mammografie, eine spezielle Röntgenuntersuchung der Brust, wurde 2004 von den gesetzlichen Krankenkassen in das Krebsfrüherkennungsprogramm aufgenommen. Seitdem ist diese Untersuchung Standard und wird Frauen zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre bezahlt. Doch auch wenn bei dieser Untersuchung scheinbar alles in Ordnung ist, kann bereits ein Brustkrebs vorliegen!**

Nach Einschätzung von Experten liegt die Genauigkeit der Mammografien bei 70 bis 75 Prozent. Das bedeutet: 25 bis 30 Prozent der Brustkrebserkrankungen bleiben unentdeckt. Betroffen sind vor allem Frauen, die ein sehr dichtes Brustgewebe haben. Die Brust einer Frau besteht aus Drüsengewebe sowie aus Fettgewebe. Manche Frauen haben einen höheren Anteil an fettem Gewebe, während andere wiederum einen höheren Anteil an Drüsengewebe haben. In dem Fall spricht man von einem dichten Brustgewebe. Je drüsenhaltiger die Brust ist, desto unzuverlässiger ist die Mammografie. Drüsengewebe erscheint nämlich in der Mammografie weiß, intransparent und dicht. Eventuelle Tumore können dadurch verdeckt werden.

Frauen mit dichtem Brustgewebe wird daher ab dem 35. Lebensjahr empfohlen, sicherheitshalber auch einen Ultraschall der Brust machen zu lassen. In der Sonografie werden nämlich Tumore auch in dichtem Brustgewebe sichtbar. Allerdings ist der Ultraschall für die Brust bislang keine standardmäßige Leistung der Krankenkassen. Je nach Arzt kostet diese Untersuchung 35 bis 75 Euro, für die die Patientinnen selbst aufkommen müssen.

### Ist Brustkrebs erblich?

Manchmal ja. Vor drei Jahren schockierte Mega-Star Angelina Jolie die Weltöffentlichkeit mit ihrem drastischen Schritt, sich ihre Brüste präventiv amputieren zu lassen. Der Grund: Sie ist Trägerin einer erblichen Genmutation, die das Risiko für Brust- und Eierstockkrebs stark erhöht. Das Risiko einer Frau mit einer sogenannten *BRCA1*- oder *BRCA2*-Mutation im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs zu erkranken, liegt bei 50 bis 80 Prozent. Eine Erfahrung, die auch Daniela Pepe aus Halle schmerzvoll machen musste.

Vor dreizehn Jahren entdeckte die junge Mutter einen Knoten in der Brust. Sie hatte „Hauptsache Gesund“ geschaut und sich daraufhin abgetastet. „Der Knoten war erbsengroß und ließ sich nicht wegdrücken“, erinnert sich Daniela Pepe. Eine Mammografie zeigte das wahre Ausmaß: Die ganze Brust war befallen und musste abgenommen werden. Daniela Pepe ist damals gerade 32 Jahre alt, ihre Tochter Justine 9 Jahre. Die Frage nach dem „Warum“ lässt Daniela Pepe fortan keine Ruhe. Sie beginnt nachzuforschen. Sie hört sich in der Familie um und entdeckt, dass in jeder Generation mindestens eine Frau an Eierstock- oder Brustkrebs erkrankt war. 2007 lässt Daniela Pepe einen Gentest machen. Das Ergebnis: Sie hat ein mutiertes *BRCA1*-Gen, das körpereigene Genreparatursystem ist geschädigt. Dadurch schleichen sich bei der Neubil-

dung gewisser Zellen Fehler ein, sagt Prof. Katrin Hoffmann, Humangenetikerin an der Uni Halle. Durch solche Fehlentwicklungen kommt es letztlich zu Tumoren.

Nach dem Gentest lässt Daniela Pepe vorsorglich auch ihre Eierstöcke entfernen, denn es ist sehr wahrscheinlich, dass sich da auch ein Krebs entwickeln könnte. Aber vor allem treibt sie die Sorge um ihre Tochter Justine um. Trägt auch sie das BRCA1-Gen in sich? Mit 19 Jahren lässt Justine sich schließlich testen. Das Resultat: Auch sie trägt das mutierte Gen. Die Ärzte raten ihr zu drastischen Schritten: „Mir wurde gesagt, dass ich bis 30 meine Brüste abnehmen und bis 40 meine Eierstöcke entfernen lassen soll“, sagt Justine Kornhoff. Eine heftige Forderung, von der sie noch nicht weiß, ob sie sie auch umsetzen wird. Auf jeden Fall geht sie engmaschig zur Vorsorgeuntersuchung.

#### **Familiärer Brust- oder Eierstockkrebs: Ab wann sollte man sich testen lassen?**

Wenn eines der folgenden Kriterien in der Familie erfüllt sind:

- mindestens drei Frauen mit Brustkrebs, unabhängig vom Alter
- mindestens zwei Frauen mit BK, davon eine vor dem 51. Lebensjahr
- mindestens eine Frau mit Brustkrebs vor dem 36. Lebensjahr
- mindestens eine Frau mit beidseitigem Brustkrebs vor dem 51. Lebensjahr
- mindestens eine Frau mit Brustkrebs und eine Frau mit Eierstockkrebs oder eine Frau mit Brust- und Eierstockkrebs
- mindestens zwei Frauen mit Eierstockkrebs
- ein Mann mit BK sowie zusätzlich eine Person mit BK- od. Eierstockkrebs.

Eine genetische Analyse sollte im Rahmen einer humangenetischen Beratung durch einen Facharzt für Humangenetik erfolgen.

Weitere Informationen oder Hilfsangebote findet man über das bundesweite BRCA-Netzwerk mit Ansprechpartnern in jedem Bundesland.

[www.brca-netzwerk.de](http://www.brca-netzwerk.de) und über den Krebsinformationsdienst:  
[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

## **Herz unter Stress**

**Wie viel wissen Sie über Ihr Herz? Testen Sie Ihr Wissen in unserem Quiz!**

**1. Wie oft schlägt das Herz normalerweise am Tag? Was schätzen Sie?**

- A) 1.000 Mal
- B) 10.000 Mal
- C) 100.000 Mal

**2. Welcher Körperteil ist in etwa so groß wie das Herz?**

- A) Die Faust
- B) Das Knie
- C) Das Ohr

**3. Es heißt ja, gute Menschen haben das Herz am „rechten Fleck“. Aber wo liegt das Herz eigentlich genau?**

- A) Auf dem Magen, auf der rechten Seite.
- B) Zwischen den beiden Lungenflügeln, links, schräg hinter dem Brustbein
- C) Zwischen den Nieren

**4. Bluthochdruck ist ein Stressfaktor für das Herz. Wie macht sich hoher Blutdruck zu Beginn bemerkbar?**

- A) gar nicht

- B) Engegefühl in der Brust
- C) Ohnmachtsanfälle

**5. Welche Blutdruckwerte sind zu hoch?**

- A) Sorgen muss man sich ab Werten von 140/90 mmHg machen.
- B) Werte ab 120/80 mmHg sind zu hoch.
- C) Das ist individuell total unterschiedlich.

**6. Wie kann man Bluthochdruck senken?**

- A) Wasser trinken, das verdünnt das Blut und senkt den Druck.
- B) Risikofaktoren senken. Also Normalgewicht anstreben, nicht Rauchen, Stress abbauen und regelmäßig bewegen.
- C) Meersalz essen.

**7. Diabetes ist ein weiterer Risikofaktor für einen Herzinfarkt. Welche der folgenden Aussagen ist wahr?**

- A) Wer zu viel Zucker im Blut hat, muss nur weniger Zucker essen.
- B) Nur Übergewichtige erkranken an Diabetes Typ 2.
- C) Rund zwei Millionen Deutsche wissen nicht, dass sie Diabetes haben.

**8. Wie viele Menschen in Deutschland sterben an Diabetes?**

- A) 3 Menschen pro Stunde
- B) 3 Menschen pro Tag
- C) 3 Menschen pro Woche

**9. Zu hohe Blutfettwerte erhöhen das Infarktrisiko. Es gibt gutes und schlechtes Cholesterin. Welches ist das schlechte?**

- A) HDL
- B) LDL
- C) LDH

**10. Was soll man bei einem Verdacht auf Herzinfarkt tun, nachdem man den Notruf gewählt hat?**

- A) Oberkörper aufrecht lagern
- B) Beine hochlegen
- C) Patient flach hinlegen

**Lösungen:**

**1. Wie oft schlägt das Herz normalerweise am Tag? Was schätzen Sie?**

- 1 C) Unser Herz schlägt etwa 100.000 Mal am Tag.

**2. Welcher Körperteil ist in etwa so groß wie das Herz?**

- 2 A) Das Herz ist etwa so groß wie eine Faust. Unser Herz wiegt durchschnittlich 250 Gramm.

**3. Wo liegt das Herz eigentlich genau?**

- 3 B) Das Herz liegt zwischen den beiden Lungenflügeln, hinter dem Brustbein, etwas nach links versetzt. Die Redewendung „am rechten Fleck“ hat übrigens nichts mit links oder rechts zu tun. Sie geht auf das lateinische Wort „rectus“, also „richtig“ zurück.

**4. Wie macht sich hoher Blutdruck zu Beginn bemerkbar?**

- 4 A) Bluthochdruck macht sich anfangs gar nicht bemerkbar. Im Gegenteil. Viele Betroffene fühlen sich anfangs sogar leistungsfähiger und fitter.

**5. Welche Blutdruckwerte sind zu hoch?**

5 A) Messwerte ab 140/90 mmHg sind bedenklich. Bei verschiedenen Erkrankungen wie Diabetes werden sogar noch strengere Grenzwerte angesetzt. Der Normalwert liegt bei 120/80 mmHg.

**6. Wie kann man Bluthochdruck senken?**

6 B) Bluthochdruck ist zwar zum Teil auch genetisch bedingt, dennoch kann man mit einem gesunden Lebensstil viel zu einem normalen Blutdruck beitragen. Eine Gewichtsabnahme von fünf Kilogramm senkt den Blutdruck beispielsweise um etwa 5 mmHg.

**7. Diabetes ist ein Risikofaktor für einen Herzinfarkt. Welche der Aussagen ist wahr?**

7 C) Die Deutsche Diabeteshilfe geht davon aus, dass rund zwei Millionen Deutsche unerkannt Diabetes krank sind.

**8. Wie viele Menschen in Deutschland sterben an Diabetes?**

8 A) Laut der Deutschen Diabeteshilfe sterben in Deutschland drei Menschen pro Stunde an Diabetes.

**9. Es gibt gutes und schlechtes Cholesterin. Welches ist das schlechte?**

9 B) Das LDL ist das schlechte Cholesterin.

**10. Was soll man bei einem Verdacht auf Herzinfarkt tun, nachdem man den Notruf gewählt hat?**

10 A) Wenn der Betroffene bei Bewusstsein ist, sollte man den Patienten mit dem Oberkörper aufrecht lagern. Dadurch wird das Herz entlastet.

**Wie viele Punkte haben Sie?**

10 Fragen richtig beantwortet

Gratulation! Sie kennen sich wirklich super aus. Oder sind Sie Arzt?

5 bis 9 Fragen richtig beantwortet

Respekt! Sie wissen viel über Ihr Herz! Sie schauen wohl ziemlich oft Hauptsache Gesund?

0 bis 4 Fragen richtig beantwortet

Naja, geht so. Schauen Sie ab jetzt einfach jede Woche unsere Sendung! Dann wird's beim nächsten Mal besser.

**Weitere Infos**

[Herzwochen-Veranstaltungen im November in Ihrer Nähe unter:  
www.herzstiftung.de/herzwochen.html](http://www.herzstiftung.de/herzwochen.html)

Testen Sie Ihr Infarktrisiko!

[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

Experten-Ratgeber der Deutschen Herzstiftung zu Bluthochdruck, Diabetes, Cholesterin und Stress kostenfrei erhältlich bei:

Deutsche Herzstiftung e. V.

Bockenheimer Landstr. 94-96

60323 Frankfurt/M.

Tel. 069 955128400

E-Mail: [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de)

## Schlafprobleme – mal zu viel und mal zu wenig

Am letzten Oktoberwochenende sind die Uhren wieder auf Winterzeit umgestellt worden. In der Nacht vom 29. auf den 30. Oktober konnten wir alle eine Stunde länger schlafen! Für die meisten ein Grund zur Freude, doch viele Menschen haben genau damit Probleme - mit ihrem Schlaf!

### Wenn der Schlaf zur „Sucht“ wird: Narkolepsie

Sarah Zessin hat Narkolepsie. Wir besuchen die 23jährige mit einem Kamerateam in ihrer Wohnung. Plötzlich bricht sie zusammen, für uns völlig ohne Vorwarnung. Schlagartig wird uns bewusst, was Narkolepsie heißt: sie ist schlafsuchtig! Ihr Alltag ist ein einziger Kampf, den sie häufig verliert. „Es ist wie ein Schlafdrang, dem man sich nicht entziehen kann“, sagt sie, nachdem sie sich wieder aufgerappelt hat. „So wie abends, wenn man sehr lang unterwegs gewesen wäre und sich gerade noch ins Bett schleppt.“ Sarah muss schon zum Frühstück Tabletten nehmen, die sie wachhalten sollen. Vier Stunden lang hat sie dann etwas Klarheit, bevor sie wieder unaufhaltsam müde wird. Immer an ihrer Seite: Assistenzhund Mia. Sie ist darauf trainiert, Sarah vor Schäden zu bewahren. Plötzlich werden wir Zeuge eines gefährlichen Symptoms der Narkolepsie: Sarah bekommt eine Kataplexie! Ihre Muskeln versagen völlig den Dienst. Sie sackt in sich zusammen und fällt hin! Für einige Momente ist sie wie gelähmt. Mia versucht zu helfen, schleckt ihr das Gesicht ab, gibt dem Gehirn Reize. Doch es dauert etwas, bis die Muskeln Sarah wieder gehorchen. „Man fällt zusammen, als würde man einer Marionette die Fäden weg schneiden, man bleibt bei vollem Bewusstsein. Man kriegt mit, dass das weh tut, wenn man auf dem Boden aufschlägt. Man bekommt mit, was die Leute sagen.“ Ausgelöst werden solche Kataplexien durch Emotionen. Sarah fand lediglich einen Witz des Kameramanns lustig, daraufhin war sie zusammengebrochen. An ruhigen Tagen hat sie ungefähr drei Kataplexien, an besonders schönen oder traurigen Tagen sehr viel mehr. Ebenso überfallartig bekommt Sarah auch mehrmals täglich alptraumhafte Halluzinationen. Auch sie sind Bestandteil der Narkolepsie. Assistenzhund Mia spürt sie kommen und wird unruhig. Während unseres Besuchs hat Sarah eine sogenannte haptische Halluzination – einen Phantomschmerz! Sie fühlt sich, als würde sie mit nackten Beinen durch einen Dornenstrauch laufen. Nur mit Hilfe ihrer ganzen Familie konnte Sarah eine Ausbildung zur Ergotherapeutin machen. Ihr größter Wunsch wäre, eines Tages mit Hilfe ihres Assistenzhundes auch in ihrem Job arbeiten zu können. Immerhin traut sie sich dank Mia wieder, allein einkaufen zu gehen. So haben die beiden dem Schlaf wieder ein bisschen Normalität abgerungen.

Wir befragen Dr. Steffen Schädlich, Schlafmediziner vom Martha-Maria-Krankenhaus in Halle an der Saale.

Wie entsteht die Schlafsucht und was passiert im Körper?

*„Eine Ursache für die Narkolepsie vermuten Forscher im Hypothalamus. Das ist eine Hirnregion, die den Schlafrhythmus reguliert. Bei Narkoleptikern kommt es zu einem unaufhaltsamen Absterben von Orexin-Zellen, die das Schlaf-Wach-Verhalten beeinflussen.“*

Sarah Zessin ist eine von ca. 4.000 diagnostizierten Narkoleptikern in Deutschland. Die Dunkelziffer ist aber 10 Mal so hoch. Wahrscheinlich gibt es 40.000 Betroffene. Warum ist es so schwer, diese Krankheit zu erkennen?

*„Naja, wenn ein Mensch zum Arzt geht und sagt: ich bin immer so schnell müde und ich schlafe immer ein, dann ist doch die erste Reaktion: na dann leg Dich doch hin, dann gehe früher ins Bett. Die werden oft nicht ernst genommen.“*

### **Wenn der Schlaf zur „Sehnsucht“ wird: Anti-Schnarch-Hilfen im Test**

Eigentlich könnte alles so schön sein: Nach einem langen Tag ins kuschelige Bettchen. Einschlafen mit der Liebsten ganz nah bei sich. Aber: Christian Schuster schnarcht! Seine Freundin Loreen Kanis kann deswegen oft nicht schlafen. *„Ich versuche es dann mit Ohropax. Das macht's ein bisschen erträglicher. Außer er wird dann so laut, dass er selbst die übertönt. Die allerletzte Lösung ist dann, dass ich auf der Couch schlafen muss.“* Das Schnarchen belastet die Beziehung. Eine Anti-Schnarch-Hilfe muss her! Die gibt es im Handel in Hülle und Fülle, doch helfen die überhaupt? Schlafmediziner Dr. Steffen Schädlich ist skeptisch. *„Zunächst kann ich Ihnen sagen, dass alles, was in oder auf die Nase kommt bei den meisten Menschen nicht hilft. Das bringt nur was, wenn man eine Nasenerkrankung hat. Und dazu gehören nur wenige Prozent der Deutschen.“* Deshalb probiert Christian Schuster nur Hilfsmittel aus, die nichts mit dem Nasenschnarchen zu tun haben: Eine Schlafspange, ein T-Shirt mit aufblasbarer Einlage und einen Anti-Schnarchring. Letzteren soll man sich einfach auf den kleinen Finger stecken. Zwei Buckel im Inneren sollen dann automatisch zwei Akkupressurpunkte drücken, die das Schnarchen verhindern. Das T-Shirt hat eine Tasche auf dem Rücken, in die eine aufblasbare Rolle eingesteckt wird. Das soll verhindern, dass der Schnarcher auf dem Rücken schläft, was in vielen Fällen schon Abhilfe schaffen kann. Die Schlafspange ist am kompliziertesten zu benutzen. Sie muss erst an den Kiefer angepasst werden. Dafür legt man sie in heißes Wasser, wodurch sie weich wird. Dann beißt man mit vorgeschobenem Unterkiefer drauf und lässt sie erstarren. Durch diese Kieferstellung wird die Zunge nach vorn geschoben und das spannt das Gaumensegel an, wodurch Schnarchen verhindert wird. Die Spange macht laut Dr. Schädlich noch am meisten Sinn, obwohl alle Hilfsmittel in bestimmten Fällen helfen können. Schnarcht man aber so laut, dass man selbst davon aufwacht, sollte man zum Arzt gehen. Empfehlenswert sind Hals-Nasen-Ohren-Ärzte oder Kliniken, die über ein Schnarchzentrum verfügen. Wichtig ist es, eine mögliche Behinderung der Atemwege abzuklären und gegebenenfalls behandeln zu lassen.

Unsere getesteten Produkte:

Snorban Schlafspange 49,95 Euro

Vitalmaxx Anti- Schnarchring 19,99 Euro

Tomed Anti Schnarch T-Shirt SomnoShirt Comfort mit Lufteinsatz 39,00 Euro

### **„Hauptsache Gesund“-Journal**

zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

### **Gäste im Studio**

**Privatdozent Dr. Holger Sigusch**, Kardiologe, Heinrich-Braun-Klinikum Zwickau

**Prof. Pauline Wimberger**, Krebsspezialistin, Universitätsklinikum, Dresden

**Dr. Steffen Schädlich**, Schlafmediziner, Martha Maria Krankenhaus Halle

### **Anschrift**

MDR FERNSEHEN, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber „Hauptsache Gesund“

Internet: [www.mdr.de/hauptsache-gesund](http://www.mdr.de/hauptsache-gesund);

E-Mail: [hauptsache-gesund@mdr.de](mailto:hauptsache-gesund@mdr.de)

### **Themen der nächsten Sendung am 03.11.2016**

Multiresistente Keime, Hand & Alkohol