

Untersuchung ohne Schmerzen



Bei der neuartigen Untersuchungsmethode werden die Brüste nicht mehr zusammengedrückt.

Foto: Sabina Bobst

BRUSTVORSORGE Ein neues Gerät am Unispital Zürich soll genauere Diagnosen von der Brust liefern und weniger Schmerzen bereiten. Doch der Nutzen der flächendeckenden Brustkrebsprävention ist umstritten.

Spätestens ab dem 50. Altersjahr sollte sich jede Frau mit dem Thema Brustkrebs auseinandersetzen. Jedes Jahr erkranken in der Schweiz rund 6000 Frauen an der perfiden Krankheit, und etwa 1300 sterben sogar daran. Je früher man Tumore erkennt, desto besser sind die Überlebenschancen und desto erträglicher die nötigen Therapien.

Viele Frauen unterziehen sich deshalb regelmässig einer Mammografie. Bei dieser Röntgenuntersuchung werden die Brüste stark zusammengedrückt, was meist als unangenehm bis schmerzhaft empfunden wird.

Deshalb bietet das Unispital Zürich (USZ) seit diesem September eine neue Methode an: Mit einem sogenannten Spiral-Computertomografen wird die Brust dreidimensional dargestellt, ohne dass sie dabei komprimiert werden muss. Und so funktioniert die Untersuchung: Die Frau legt sich bäuchlings auf das Gerät und platziert ihre Brust in einer Vertiefung, worauf die Röntgenröhre rundherum zu rotieren beginnt. Die Strahlendosis ist ungefähr gleich

hoch wie bei einer herkömmlichen Mammografie.

Weniger Fehldiagnosen

«Mit dieser Innovation wollen wir Frauen für regelmässige Kontrollen gewinnen», sagt Andreas Boss, Radiologe am USZ. «Diese verlängern Leben», ist der Professor überzeugt. Zudem geht er davon aus, «dass sich die Präzision der Diagnose mit dem neuen Gerät verbessern wird».

Die beträchtliche Anzahl Fehlbefunde ist nämlich ein Schwachpunkt bei der Früherkennung von Brustkrebs. Viele auffällige Stellen, die bei den Untersuchungen entdeckt werden, erweisen sich schliesslich als harmlos. Die weiteren Abklärungen – häufig eine Biopsie – sind aber mit Ängsten und Unannehmlichkeiten verbunden. Die Mammografie macht zudem auch Tumore sichtbar, die vielleicht gar nie Probleme verursachen würden. Im Gegenzug werden manchmal Krebsherde nicht entdeckt; und gelegentlich entwickeln sich besonders aggressive Tumorarten so schnell, dass sie zwischen den alle zwei Jahre stattfindenden

Untersuchungen durch die Latzen fallen.

Screenings: Geteilte Schweiz

Viele Frauen entscheiden sich deshalb gegen eine regelmässige Mammografie. Und auch nicht alle Fachleute sind überzeugt von den flächendeckenden Untersuchungen, sogenannten Screenings. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO), der Bund und die Krebsliga empfehlen aber solche Programme, wie sie viele andere Länder durchführen. Dabei werden sämtliche Frauen ab einem gewissen Alter alle zwei Jahre per Post zu einer Untersuchung eingeladen. So erreicht man auch schlechter informierte Gruppen. Zwei Radiologen begutachten die Röntgenbilder unabhängig voneinander und benachrichtigen die betroffene Frau, wenn sie Auffälligkeiten feststellen.

In der Schweiz sind die Kantone für solche Screenings zuständig. Aktuell gibt es in gut der Hälfte der Kantone entsprechende Programme, insbesondere in der Ost-, der West- und der Süd-schweiz. Kein solches Angebot gibt es dagegen in den Regionen Schaffhausen, Zürich, Uri und Luzern sowie in den beiden Appenzeln. Der Kanton Bern hat sein Programm Ende 2017 wegen

Qualitätsmängeln beendet, nun aber im September mit einem anderen Organisator bereits wieder aufgenommen. In Zürich dagegen hat man sich aus Überlegungen zum Kosten-Nutzen-Verhältnis gegen ein Programm entschieden.

Vor vier Jahren hatte das Swiss Medical Board mit einem Bericht für Aufsehen gesorgt, der die gross angelegten Untersuchungen infrage stellte. Im gleichen Jahr zog eine kanadische Studie eine ebenfalls sehr kritische Bilanz. Der Zürcher Kantonsrat hatte bereits 2003 die Überweisung eines Postulats abgelehnt, das die Einführung eines Programms forderte. Dennoch wollte sich die Gesundheitsdirektion sechs Jahre später nochmals mit der Thematik befassen. Doch der Rat bekräftigte seinen Beschluss, indem er die Mittel für Grundlagenarbeiten aus dem Budget strich. Seither sind keine politischen Vorstösse mehr erfolgt. «Sollten sich in Zukunft neue fachlich abgestützte Erkenntnisse zum Thema ergeben, müsste man eine neue Beurteilung vornehmen», teilt Daniel Winter von der Medienstelle der Gesundheitsdirektion mit.

Kantone mit Screening-Programmen kommen für die Organisation der Untersuchungen

auf. Die Kosten der Mammografie übernimmt die Krankenkasse. Für die Frauen fällt höchstens ein kleiner Selbstbehalt an. In den Kantonen ohne Programme bezahlt die Krankenkasse die Untersuchung nur, falls eine ärztliche Verordnung aufgrund eines Befunds vorliegt. In der Praxis sind viele Ärzte aber grosszügig. Sie überweisen auch Frauen, denen streng genommen keine Untersuchung zustünde, die sich aber eine wünschen. Eine Mammografie kostet in der Regel rund 200 Franken.

Für ängstliche Frauen

Ungefähr gleich viel verlangen die Radiologen des Zürcher Unispitals mit ihrem neuen Hightechgerät: 190 Franken. «Wir wollen, dass alle Frauen von dieser Methode profitieren können», sagt Andreas Boss. Zudem möchte das USZ die Innovation bekannter machen. So weisen Plakate im Tram auf die kompressionsfreie Untersuchungsmethode hin. Es sei aber wohl unrealistisch, dass jedes Röntgeninstitut oder jedes Spital das bedeutend teurere Gerät anschaffe, räumt Andreas Boss ein. «Doch Frauen, die Angst vor herkömmlichen Mammografien haben, sollten es nutzen können.»

Andrea Söldi

Fit im Alltag

Reinknien für starke Beine

Was Profis mit Langhanteln auf den Schultern machen, geht auch ohne Zusatzgewicht in die Beine: Die gute alte Kniebeuge gehört zu den Grundübungen eines jeden Fitnessstrainings. Nicht ohne Grund: Neben den Beinen, vor allem den vorderen und hinteren Oberschenkelmuskeln, wird dabei auch das Gesäss gekräftigt. Wenig andere Übungen beanspruchen so viele Muskelgruppen gleichzeitig – und sind so wirkungsvoll. **Übungsausführung:** Füsse hüftbreit und parallel. Oberkörper aufrecht. Knie und Hüfte langsam beugen, bis das Gesäss maximal die Kniehöhe erreicht (rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel). Die Knie bleiben in einer Linie über dem Fussgelenk und sollten in der Endposition nicht über die Fussspitzen nach vorne wegfallen. Als Hilfe die Fersen leicht erhöhen, zum Beispiel mit einem Keil oder einem zusammengelegten Frottiertuch. **Wiederholungen:** 8- bis 12-mal, 3 Serien.



Foto: Raphael Moser

Erleichterte Ausführung: Mit den Händen an einem Stuhl oder Tisch festhalten. So können die Arme die Beinarbeit unterstützen. *sae*

In dieser Rubrik stellen wir bis im Frühling Fitnessübungen vor, die man ohne grossen Aufwand zu Hause oder unterwegs machen kann. Siehe auch auf unserer Website unter «Fit im Alltag».

Checkup

Fisch lindert bei Kindern Asthma

Gesundes Essen mit zwei Fischmahlzeiten pro Woche mildert Asthma-Beschwerden bei Kindern. Im Vergleich zu Kindern mit unverändertem Speiseplan litten diejenigen, die mehr Fisch assen, deutlich weniger an Entzündungen der Atemwege. Gemäss den Ergebnissen einer internationalen Studie kann sich eine gesunde, mediterrane Ernährung mit viel fettreichem Fisch wie Lachs, Forelle und Sardinen positiv auf die Lungenfunktion von Kindern mit Asthma auswirken. Schon zwei Mahlzeiten wöchentlich reduzierten die Symptome. «Jetzt haben wir den Nachweis, dass Krankheits-symptome mit einer gesunden Ernährung eingedämmt werden können», zitiert das Gesundheitsportal Aponet Studienautorin Maria Papamichael von der La Trobe University in Melbourne (Aus). Asthma ist die häufigste Atemwegserkrankung bei jungen Menschen. *sae*

GESUNDHEITSVORSORGE

Von Kopf bis Fuss durchgecheckt: Was ist sinnvoll?

Die Gesundheitsvorsorge ist heute ein Markt. Spezialisierte Zentren bieten umfassende Check-ups an. Gemäss Fachleuten sind aber nicht alle Untersuchungen aussagekräftig genug und verhältnismässig. Einige Tests sind jedoch einfach durchzuführen. Und spätestens ab dem 50. Altersjahr werden Vorsorgeuntersuchungen zu einem Thema:

- **Blutdruck messen:** Ein erhöhter Blutdruck ist ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Hirn-schlag. Er kann medikamentös gut therapiert werden.
- **Blutzucker bestimmen:** So kann man Diabetes entdecken und gegebenenfalls behandeln.

Ein chronisch erhöhter Blutzucker fördert die Arteriosklerose und kann zu diversen Folgeerkrankungen führen.

- **Brustkrebsprävention:** Ohne erbliche Vorbelastung für Brustkrebs ist es umstritten, ob eine regelmässige Mammografie sinnvoll ist, weil es häufig zu Fehldiagnosen kommt. Empfohlen wird hingegen, die Brüste selber abzutasten, obwohl dies ebenfalls nur bedingt verlässlich ist. Anleitungen finden sich im Internet oder beim Gynäkologen. Stellt man Knoten oder andere Veränderungen fest oder zieht sich die Brustwarze nach innen, ist ein Gang zum Arzt angezeigt.
- **Cholesterin:** Manche Hausärzte bestimmen auch das

Cholesterin im Blut. Die Gefährlichkeit erhöhter Blutfettwerte wurde jedoch in der Vergangenheit wohl überschätzt.

- **Gebärmutterhals-Abstrich:** Bei der gynäkologischen Kontrolle wird die Untersuchung routinemässig gemacht. Sie gibt Hinweise auf auffälligen Gebärmutterhalskrebs. Der Nutzen ist unumstritten.
- **Hautselbstkontrolle:** Wer seine Muttermale regelmässig beobachtet und den Rücken von einer vertrauten Person begutachten lässt, erkennt ein allfälliges Melanom (schwarzer Hautkrebs) im Frühstadium. Einen Dermatologen sollte man konsultieren, wenn man asymmetrische statt runde Formen sowie unscharfe Ränder fest-

stellt. Bei Personen mit vielen Muttermalen oder familiärer Vorbelastung sollte die Kontrolle systematisch erfolgen.

- **Messen des Augendrucks:** Die Untersuchung beim Optiker oder Augenarzt dient der Erkennung des grünen Stars, der zur Erblindung führen kann. Der kurze Test wird empfohlen.
- **Darmspiegelung:** Vergleichsweise aufwendig ist die Prävention von Dickdarmkrebs. Die Einführung einer Kamera in den Darm erfolgt meist unter Kurznarkose und ist somit schmerzfrei. Doch zuvor muss der Darm mit einem Abführmittel gründlich geleert werden. Bei der Untersuchung werden gleichzeitig allfällige

Polyphen entfernt, die sich zu Tumoren entwickeln können. Unter den Massnahmen zur Krebsvorsorge gehört die Koloskopie aber zu derjenigen mit dem besten Kosten-Nutzen-Verhältnis und wird deshalb kaum infrage gestellt. Ab dem 50. Altersjahr übernimmt die Krankenkasse die Kosten.

- **Prostata-Test (PSA):** Um Prostatakrebs frühzeitig zu diagnostizieren, bestimmen Ärzte einerseits den PSA-Wert im Blut (Prostata-spezifisches Antigen) und tasten andererseits die männliche Geschlechtsdrüse über den Enddarm ab. Beide Untersuchungen können zu Fehleinschätzungen und unnötigen Interventionen führen. *as*