

Ein gesunder Lebensstil für eine gesunde Brust



Die Bedeutung einer gesunden Brust

Brustkrebs ist weltweit die häufigste Krebserkrankung bei Frauen mit geschätzten 1,67 Millionen Neuerkrankungen und über 522'000 Todesfällen im Jahr. In Europa erkranken jedes Jahr über 494'000 Frauen an Brustkrebs und jährlich sterben ungefähr 143'000.

Warum ein Tag für eine gesunde Brust?

Europa Donna hat den Tag für eine gesunde Brust auf den 15. Oktober festgelegt, um Mädchen und Frauen in Europa zu informieren über:

- die Bedeutung des Lebensstils. Dieser kann einen langfristigen Einfluss auf die Gesundheit der Brust haben und helfen, Brustkrebs zu verhindern,
- die Rolle der Früherkennung im Kampf gegen Brustkrebs.

Die jährliche Kampagne zum Tag für eine gesunde Brust macht die Frauen darauf aufmerksam, dass körperliche Aktivität, ein normales Körpergewicht und eine ausgewogene Ernährung die Gesundheit der Brust schützen können. Die folgenden Empfehlungen sind Vorsätze, die Sie « **für eine gesunde Brust** » befolgen können.

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT



Es ist erwiesen, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen Bewegung und einem geringeren Brustkrebsrisiko. Geschätzt wird, dass 10 bis 16% aller Brustkrebsfälle auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind.

Empfehlung für eine gesunde Brust:

Widmen Sie sich jeden Tag mindestens 30 bis 60 Minuten einer körperlichen Aktivität mit mittlerer Intensität.

ÜBERGEWICHT UND GEWICHTSZUNAHME



Übergewicht und körperliche Inaktivität sind die Ursachen für 25 bis 33% aller Brustkrebsfälle. Übergewicht (BMI von 25 oder mehr) oder Adipositas (BMI von über 30) sind zusätzliche Risikofaktoren, einen Brustkrebs nach der Menopause zu entwickeln.

Empfehlung für eine gesunde Brust:

Achten Sie auf Ihr Gewicht (Normalgewicht: BMI zwischen 18,5 und 24,5)

Berechnung Ihres Body Mass Index (BMI).

BMI = Körpergewicht in kg durch Körpergröße im Quadrat

GESUNDE ERNÄHRUNG



Es gibt keine wissenschaftlichen Studien, die belegen, dass es einen Zusammenhang zwischen einer spezifischen Ernährung und Brustkrebsrisiko gibt. Trotzdem ist es wichtig, sich ausgewogen und gesund zu ernähren.

Empfehlungen für eine gesunde Brust:

- Ernähren Sie sich ausgewogen, faserreich und fettarm.
- Essen Sie täglich Früchte und Gemüse.
- Essen Sie die richtige Menge, um Ihr gesundes Gewicht zu halten.
- Verzichten Sie möglichst auf rotes Fleisch und Fertiggerichte.
- Senken Sie den Konsum von Kohlenhydraten.
- Vermeiden Sie gezuckerte Getränke.
- Begrenzen Sie Ihren Alkoholkonsum auf ein Glas pro Tag.
(d.h. 10 g oder weniger pro Tag. Ein Glas Bier, Wein oder Spirituose entspricht 8 - 10 g Ethanol)

MAMMOGRAFIE-SCREENING

Die Mammografie ist weltweit als die beste Methode anerkannt, um einen Brustkrebs im Frühstadium festzustellen, bevor der Tumor tastbar ist.

Ein gut organisiertes Programm welches „die europäischen Leitlinien zur Qualitätssicherung in der Früherkennung und Diagnostik bei Brustkrebs“ einhält, senkt die Sterblichkeitsrate bei Frauen über 50 Jahren deutlich.

Empfehlungen für eine gesunde Brust:

- Informieren Sie sich über die organisierten Früherkennungsprogramme und wie Sie daran teilnehmen können.
- Wenn Sie zwischen 50 und 69 Jahre alt sind, machen Sie alle zwei Jahre eine Mammografie, wenn diese von Ihrem Gesundheitssystem angeboten wird und die oben erwähnten europäischen Leitlinien erfüllt sind.
- Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt über das Brustkrebs-Früherkennungsprogramm in Ihrem Kanton.*
- Untersuchen Sie selber Ihre Brust und sprechen Sie unverzüglich mit Ihrem Arzt, falls Sie ungewohnte Veränderungen feststellen.
- Wenn in Ihrer Familie Brustkrebs vorkommt, lassen Sie sich regelmässig von Ihrem Arzt untersuchen.

*Unterstützen Sie uns und engagieren Sie sich für die Einführung von qualitätsgesicherten Früherkennungsprogrammen in Kantonen, die diese noch nicht anbieten.

Wer ist Europa Donna?

Europa Donna, die europäische Brustkrebs-Koalition, ist eine unabhängige nicht gewinnorientierte Vereinigung. Sie umfasst als Mitglieder 47 nationale europäische Foren. Sie ist bestrebt, die Öffentlichkeit für das Thema Brustkrebs zu sensibilisieren und engagiert sich für eine gerechte und qualitativ hochwertige Behandlung für alle Frauen. Seit 2003 gibt es Europa Donna auch in der Schweiz. Das Schweizer Brustkrebs-Forum setzt sich auf lokaler, regionaler und nationaler Ebene dafür ein, dass ALLE Frauen im Land Zugang zu optimaler Früherkennung und bei Brustkrebs zu qualitätsgesicherter Behandlung und Nachsorge haben.

Werden auch Sie Mitglied oder unterstützen Sie uns mit einer Spende.



EUROPA DONNA

Das Schweizer Brustkrebs-Forum
CH-3000 Bern

Tel. +41 77 431 89 04

sekretariat@europadonna.ch

www.europadonna.ch

www.facebook.com/EuropaDonnaSchweiz

<http://www.youtube.com/breasthealthday>

PC-Konto 17-192062-4