

REEMORA MEDICAL INSIGHTS

Brustkrebs: Bewusstsein kennt keinen Monat

Der Oktober ist Brustkrebsmonat, aber Brustgesundheit sollte uns das ganze Jahr über begleiten.

Von Oberärztin Dr. med. univ. Huda Ali

Veröffentlicht am 3. Oktober 2026

Brustgesundheit das ganze Jahr

Jedes Jahr erinnert der Oktober mit der rosa Schleife an eine Erkrankung, die viele Familien betrifft: Brustkrebs.

Diese Aufmerksamkeit ist wichtig. Noch wichtiger ist jedoch, dass aus einem Monat der Aufmerksamkeit eine Haltung für das ganze Jahr wird: den eigenen Körper wahrnehmen, Veränderungen ernst nehmen und die empfohlenen Früherkennungsuntersuchungen regelmäßig in Anspruch nehmen.

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Das Risiko steigt insbesondere mit zunehmendem Alter. Auch familiäre Belastungen, bestimmte genetische Veränderungen, dichtes Brustgewebe sowie weitere Faktoren können das persönliche Risiko beeinflussen. Gleichzeitig gilt: Brustkrebs kann auch bei Frauen ohne erkennbare Risikofaktoren auftreten.

Früherkennung ist mehr als Selbstabtasten

Ein wichtiger Bestandteil der Brustkrebs-Früherkennung ist in Österreich das qualitätsgesicherte Mammografie-Screening. Frauen zwischen 45 und 74 Jahren können alle zwei Jahre kostenlos an der Früherkennungsmammografie teilnehmen und erhalten dafür automatisch eine Erinnerung. Frauen zwischen 40 und 44 Jahren sowie ab 75 Jahren können sich ebenfalls freiwillig für das Programm anmelden.

Den eigenen Körper kennen

Die Mammografie kann Veränderungen erkennen, die noch nicht tastbar sind. Deshalb ersetzt das eigene Abtasten der Brust die Mammografie nicht. Es geht vielmehr um Brustbewusstsein: Jede Frau sollte wissen, wie ihre Brust normalerweise aussieht und sich anfühlt. Neu auftretende Veränderungen sollten ärztlich abgeklärt werden.

Dazu gehören beispielsweise ein neu aufgetretener Knoten, eine Einziehung der Brustwarze, Veränderungen der Haut, Rötung oder Schwellung, eine ungewöhnliche Verformung oder blutige beziehungsweise auffällige Sekretion aus der Brustwarze. Auch neu aufgetretene Veränderungen in der Achselhöhle sollten untersucht werden.

Mammografie und Ultraschall sind nicht dasselbe

Ein häufiger Irrtum ist, dass eine Brustultraschalluntersuchung die Mammografie grundsätzlich ersetzen könne. Das ist nicht der Fall. Die Verfahren haben unterschiedliche Aufgaben.

Bei dichtem Brustgewebe oder bei einem auffälligen Befund kann eine zusätzliche Sonografie sinnvoll sein. Der Ultraschall ist daher eine wichtige Ergänzung, aber kein genereller Ersatz für die qualitätsgesicherte Mammografie im Screening.

Was können wir selbst tun?

Nicht jede Brustkrebserkrankung lässt sich verhindern. Das eigene Risiko kann jedoch teilweise beeinflusst werden. Regelmäßige körperliche Aktivität, ein gesundes Körpergewicht, eine ausgewogene Ernährung, Nichtrauchen und möglichst wenig beziehungsweise kein Alkohol gehören zu den Maßnahmen, die zur allgemeinen Krebsprävention beitragen können.

Für die Brustkrebsprävention ist ein Verzicht auf Alkohol am sichersten.

Familiengeschichte ansprechen

Besonders wichtig ist außerdem die persönliche Familiengeschichte. Wenn beispielsweise Mutter, Schwester oder andere nahe Verwandte an Brust- oder Eierstockkrebs erkrankt sind, sollte das individuelle Risiko ärztlich besprochen werden. Bei einem erhöhten erblichen Risiko gelten andere, risikoadaptierte Früherkennungsstrategien.

Ernährung als Teil der Brustgesundheit

Auch aus ernährungsmedizinischer Sicht können wir etwas für unsere Gesundheit tun. Es gibt keine einzelne „Krebsdiät“ und kein Lebensmittel, das Brustkrebs verhindern kann. Eine ausgewogene, überwiegend pflanzenbetonte Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten kann einen wichtigen Beitrag zu einer gesunden Lebensweise leisten. Stark verarbeitete Lebensmittel, zuckerhaltige Getränke sowie größere Mengen rotes und verarbeitetes Fleisch sollten möglichst reduziert werden.

Mein Appell für Oktober – und für jeden anderen Monat

Nehmen Sie Ihre Brustgesundheit nicht nur im Oktober ernst.

Informieren Sie sich. Kennen Sie Ihr persönliches Risiko. Nehmen Sie die empfohlenen Früherkennungsuntersuchungen wahr. Und lassen Sie neue oder ungewöhnliche Veränderungen nicht monatelang beobachten, sondern ärztlich abklären.

Die rosa Schleife darf uns im Oktober daran erinnern – aber unsere Gesundheit verdient unsere Aufmerksamkeit an jedem einzelnen Tag des Jahres.

Dieser Beitrag dient ausschließlich der allgemeinen Gesundheitsinformation und ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder neu auftretenden Veränderungen wenden Sie sich bitte an eine Ärztin oder einen Arzt.

Quellen

frueh-erkennen.at · gesundheit.gv.at

© 2026 Reemora — Alle Rechte vorbehalten. Medizinischer Inhalt: Dr. Huda Ali.