

Brustgesundheit

Im Laufe ihres Lebens hat fast jede Frau gelegentlich Probleme mit der Brust. Oft helfen schon einfache Hausmittel sowie das Gefühl und Wissen, diese Beschwerden zumindest einordnen zu können.

Zyklusabhängige Schmerzen

Oft schmerzt die Brust vor der Regel und ist besonders berührungsempfindlich. Diese Symptomatik nennt man Mastodynie. Ursache ist ein Ungleichgewicht der Hormone Östrogen und Progesteron, ein relativer Progesteronmangel. Auch das Hormon Prolaktin, das zum Beispiel bei Stress vermehrt ausgeschüttet wird, kann die Brust sehr schmerzempfindlich machen.

Was kann helfen?

Zunächst ein gut sitzender BH, kalte Umschläge und Mönchspfefferpräparate aus der Apotheke (z.B. Mastodynon-Tropfen) oder ein Hormongel (Gestagenel auf Rezept) zum Einreiben.

Kaffee, Tee und Schokolade sollte man in der 2. Zyklushälfte lieber weglassen, denn sie enthalten so genannte Methylxanthine. Diese können die Beschwerden verstärken.

Schmerzen, die nicht mit dem Zyklus zusammenhängen, werden als Mastalgie bezeichnet. Nicht immer liegt die Ursache in der Brust. Möglich sind auch ausstrahlende Beschwerden vom Herzen, von der Wirbelsäule, von den Schultergelenken und den Rippen. Eine häufige Ursache für Brustbeschwerden ist eine Mastopathie. Das bedeutet dichtes und knotiges Drüsengewebe, zum Teil mit Zysten.

Spannungsgefühl in der Brust

Viele Frauen kennen das Gefühl. Ursache ist eine vermehrte Flüssigkeitseinlagerung im Brustgewebe unmittelbar vor der Regel. Die Brust kann größer werden, sich schwer anfühlen und spannen. Oft hilft das homöopathische Mittel Aristolochia D12 oder sanfte Massagen mit einem Öl. Entwässernd wirkt Brennnesseltee.

Brustentzündungen

Was viele nicht wissen, Brustentzündungen gibt es auch bei Frauen, die nicht stillen. Ursache kann eine gesteigerte Prolaktinbildung, zum Beispiel als Nebenwirkung bestimmter Medikamente (Antidepressiva), oder eine Schilddrüsenunterfunktion sein. Anzeichen sind Rötung, Schwellung, Hitzegefühl und Schmerzen. Kalte Umschläge und homöopathische Tropfen sind lindernd. Wenn nach 1 Tag keine Besserung eintritt, sollte der Frauenarzt konsultiert werden, um eine antibiotische Therapie und eine Diagnostik einzuleiten.

Knotige oder verhärtete Brust

Gerade bei jüngeren Frauen fühlt sich die Brust häufig sehr knotig an. Besorgniserregend ist das in den seltensten Fällen. Ursache sind ein hoher Anteil von Drüsen- und Bindegewebe in der Brust und häufig auch Zysten. Jeder neu aufgetretene Knoten sollte jedoch abgeklärt werden. Bei jüngeren Frauen ist die Ultraschalluntersuchung der Brust die geeignete Methode.

Flüssigkeit aus der Brustwarze

Bei nahezu jeder 2. Frau lässt sich Flüssigkeit aus der Brustwarze drücken. Ist diese farblos oder milchig, ist das praktisch immer harmlos. Verdacht auf eine bösartige Erkrankung besteht vor allem, wenn die Flüssigkeit blutig ist. In diesem Falle sollte eine sorgfältige Diagnostik mit Mammographie, Ultraschall und eventuell mit einer Kontrastmitteldarstellung der Milchgänge (Galaktographie) erfolgen.

Und wenn es doch ein ernsthafter Befund ist?

Die Chancen liegen in der Früherkennung. Frauen, bei denen Brustkrebs in frühen Stadien erkannt wird, haben heute sehr gute Heilungschancen - wenn sie für Diagnostik, Therapie, Operation und Nachbehandlung qualifizierte Zentren aufsuchen.