

Wenn die Brust schmerzt



Schwellungen, Spannungsgefühle und Schmerzen in der Brust sind ein weitverbreitetes Frauenleiden, das die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen kann. **GESUNDHEIT** zeigt, was am besten gegen den periodischen Brustschmerz hilft – und wann die Beschwerden ein Alarmsignal sein können.

Text: Roland Bettschart, Birgit Kofler

Sechs Jahre lang litt die 38-jährige Wienerin Susanne M. jeden Monat unter höllischen Schmerzen: „Enge Pullover zu tragen war mir nicht möglich. Wenn ich auf die Straße ging, hielt ich mir sicherheitshalber zum Schutz eine Zeitung vor die Brust. Jeder Druck, jede schnelle Bewegung war unerträglich. Einmal fiel in der U-Bahn jemand auf mich, da

habe ich vor Schmerzen laut aufgeschrien.“ Als sich Susanne endlich entschloß, ihre Gynäkologin aufzusuchen, hatte die eine denkbar einfache Lösung parat: Nachtkerzenöl, jeden Abend auf die Brust aufgetragen. Das Mittel wirkte Wunder, die monatlichen Schmerzen, die der AHS-Lehrerin das Frausein vergällten, sind für Susanne heute kein Thema mehr.

Wenn auch die Beschwerden nicht immer so dramatische Formen annehmen müssen, ein weitverbreitetes Frauenleiden sind regelmäßige Brustschmerzen in jedem Fall. Fast 60 Prozent aller erwachsenen Frauen, so schätzen Experten, leiden zumindest gelegentlich darunter. Genaue Zahlen gibt es nicht, denn noch immer sind Schmerzen in der Brust ein verbreitetes Tabu. Frauen, die darüber klagten, wurden lange Zeit einfach als „hysterisch“ abgetan.

Dabei kennt fast jede Frau das Gefühl: Einige Tage vor Eintreten der Periode wird die Brust empfindlich. Zum Problem werden diese verbreiteten Spannungsschmerzen, wenn betroffene Frauen keinen normalen BH mehr tragen können, plötzliche Bewegungen vermeiden und manchmal jede Berührung ihrer Brüste unerträglich finden. Mit möglichen Folgen, die nicht nur das körperliche Wohlbefinden schwer beeinträchtigen. In einer vor kurzem veröffentlichten englischen Studie gaben acht von zehn Frauen, die regelmäßig unter starken Brustschmerzen litten, an, daß ihr Schmerz sogar ihr Sexualleben und in weiterer Folge ihre Partnerschaft

empfindlich beeinträchtigte.

Die monatlich wiederkehrenden Schmerzen, die Spannungen und die Berührungsempfindlichkeit, die in der Fachsprache unter dem Begriff „Mastodynie“ zusammengefaßt werden, sind in den meisten Fällen nicht auf eine beginnende Krankheit zurückzuführen, sondern auf die zyklusbedingten hormonellen Veränderungen. „Die Brust ist ein dynamisches Organ, jede Frau ist praktisch eine Hormonfabrik“, schildert es Dr. Brigitte Schurz, Dozentin an der Frauenklinik im

Wiener AKH, plastisch: „Ist das sensible Gleichgewicht zwischen den einzelnen Hormonen gestört, kann das zu Beschwerden führen.“

Wenn beispielsweise der Gelbkörperhormonspiegel kurzfristig abfällt oder die Menge an Milchdrüsenhormonen zu groß wird, kann das Spannungen in der Brust verursachen. Produziert der Körper verstärkt Östrogen, dann wird das Gewebe stärker durchblutet und vermehrt Wasser eingelagert. Weil sich das Zusammenspiel der verschiedenen Hormone mit

dem Einsetzen der Regel meist wieder auf das richtige Maß einpendelt, verschwinden auch der pralle Busen und die Spannungsschmerzen fast immer.

MASTOPATHIE – UNANGENEHM, ABER HARMLOS

Das gilt auch für die Knötchen und Verdickungen, die viele Frauen in den Tagen vor der Periode beim Abtasten ihrer Brust bemerken. Diese mitunter schmerzhaften Schwellungen und Knoten, die etwa der Hälfte aller Frauen zwischen 30 und 50 Jahren zu schaffen machen, werden unter dem Begriff „Mastopathie“ zusammengefaßt und sind meistens gutartige Veränderungen der Milchgänge oder des Bindegewebes. Bei rund 70 bis 80 Prozent der Betroffenen handelt es sich bei den regelmäßig wiederkehrenden Schwellungen um eine sogenannte „zystische Mastopathie“. Dabei füllen sich Hohlräume des Drüsengewebes mit Flüssigkeit, es entstehen kleine Zysten, die als druckempfindliche Verdickungen spürbar werden. Manchmal handelt es sich auch um „Fibroadenome“, die keine Flüssigkeit enthalten und bei denen sich nur das Bindegewebe knotig verändert.

Mastopathien werden von vielen Frauen als unangenehm erlebt, sind jedoch in den meisten Fällen harmlos. Nach den Wechseljahren verschwinden die Beschwerden meistens von selbst.

AUCH DIÄT KANN HELFEN

Zyklusbedingten Brustschmerzen kann mit einer Reihe oft einfacher und wirksamer Methoden zu Leibe gerückt werden. In vielen Fällen hilft schon ein korrekt sitzender Spezial-BH, der auch in der Nacht getragen werden ▶

DIE BRUST RICHTIG UNTERSUCHEN

Frauen, die ihre Brust regelmäßig selbst untersuchen, können die mastopathischen Knötchen von anderen Gewebeveränderungen meist gut unterscheiden. Experten raten dazu, eine solche Tastuntersuchung einmal im Monat, unmittelbar nach der Periode, durchzuführen. Hier eine Checkliste:

- ◆ Stellen Sie sich vor den Spiegel, und legen Sie die Arme seitlich an: Hat sich Größe, Form oder Haut der Brust oder der Brustwarzen verändert?
- ◆ Heben Sie die Arme gestreckt über den Kopf, und kontrollieren Sie nochmals Brustform und -größe: Erkennen Sie ungewöhnliche Verwölbungen oder Vertiefungen?
- ◆ Legen Sie im Stehen oder Liegen die Hand flach auf die Brust. Tasten Sie mit allen Fingern der rechten Hand die linke Brust von der Innenseite bis zur Außenseite ab, dann mit der linken Hand die rechte Brust. Spüren Sie Knoten oder Verhärtungen?
- ◆ Drücken Sie vorsichtig die Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger. Bemerkten Sie blutige oder wäßrige Sekretabsonderungen?
- ◆ Tasten Sie zum Abschluß die Innenseiten beider Achselhöhlen mit der flachen Hand ab. Bemerkten Sie Schwellungen oder Knoten?

Wenn Sie irgendeine verdächtige Veränderung entdecken, fragen Sie möglichst rasch Ihren Arzt oder Ihre Ärztin um Rat.

