



Foto: SENTELLO - fotolia.com

WISSENSWERT

Brustkrebs: Vorsorge ist ratsam

Mehr als 17.000 Frauen in Deutschland sterben pro Jahr an einem Mammakarzinom. Je früher Brustkrebs entdeckt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Vorsorge ist daher besonders wichtig.

Zusätzlich zur jährlichen Tastuntersuchung beim Gynäkologen werden Frauen zwischen 50 und 69 alle zwei Jahre zum Mammografie-Screening eingeladen. „Laut WHO ist in diesem Zeitraum der Nutzen der Mammografie höher als ein möglicher Schaden durch die Strahlenbelastung. Außerdem kann das Screening die Brustkrebssterblichkeit um etwa 23 Prozent senken“, sagt Dr. Anke Thomas, Leiterin des Ultraschall-Forschungslabors an der Klinik für Geburtsmedizin der Charité. Für Frauen, in deren Familie gehäuft Brustkrebs vorkommt und bei denen eine genetische Veränderung nachgewiesen wurde, wird bereits ab dem 25. Lebensjahr oder aber fünf Jahre vor dem jüngsten Erkrankungsalter in der Familie alle sechs Monate eine Tast- und Ultraschalluntersuchung und einmal pro Jahr eine Kernspintomografie empfohlen. Zudem sollte ab dem 40. Lebensjahr

jährlich eine Mammografie erfolgen.

Bei einem auffälligen Tastbefund sei eine Ultraschalluntersuchung das erste Mittel der Wahl, um der Ursache auf den Grund zu gehen. Das empfehlen die Experten der Deutschen Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin. Grundsätzlich sollten alle Frauen gegenüber Veränderungen ihrer Brüste aufmerksam sein und diese regelmäßig bei guten Lichtverhältnissen und in ruhiger Atmosphäre abtasten. Der beste Zeitpunkt dafür ist etwa eine Woche nach dem Beginn der letzten Regel. Jeder Teil der Brust ist systematisch abzutasten, also direkt unter der Haut und in der Tiefe. Dazu mit den Fingern etwas Druck ausüben. Tasten Sie auch den Rand des Brustmuskels und die Achselhöhle ab – am besten bei gesenktem Arm. Zum Schluss die Brustwarze zusammendrücken und prüfen, ob sie Flüssigkeit absondert.



Foto: SENTELLO - fotolia.com

MODERNE LASER-THERAPIE GEGEN VAGINALE FUNKTIONSMINDERUNG

Scheidentrockenheit, Juckreiz und Schmerzen während der sexuellen Aktivität sind typische Anzeichen einer vaginalen Atrophie. Rund 40 Prozent aller Frauen in den Wechseljahren leiden unter Rückbildungserscheinungen der Scheide und Schamlippen. Aber auch junge Frauen, die beispielsweise mit der Anti-Baby-Pille verhüten, kennen diese Symptome – und sie wurden bisher nur hormonell therapiert. Allerdings schafft eine neue, minimalinvasive Lasermethode nun eine bessere Alternative. „Ziel des Lasereingriffs mit Mona Lisa Touch ist die Wiederherstellung des genitalen Gleichgewichts“, so Dr. Christian Köhler in Zürich. „Die Vaginalschleimhaut soll verjüngt werden.“ Dabei verbessern sich Kollagenproduktion und Durchblutung, wodurch die Funktionalität des sensiblen Intimbereichs nachhaltig unterstützt werden kann.



Foto: Lars Zahner - fotolia.com

INTIMHYGIENE? – WENIGER IST MEHR!

Duschen, Waschen, Fertig! So pflegen viele Frauen ihren Intimbereich. Was viele jedoch nicht wissen, ist, dass Pilzinfektionen heute seltener auf mangelnde als auf übertriebene Intimhygiene zurückzuführen sind. Normale Duschgele haben einen pH-Wert von 9 bis 11 und sind damit viel zu alkalisch für den weiblichen Intimbereich. Zum Reinigen reicht bereits klares Wasser oder eine Waschlotion, die zum sauren Milieu der Scheide passt. Zu penible Hygiene schädigt also den Säureschutzmantel der Haut und damit auch die Vaginalflora. Dies kann dann in der Intimzone zu Geruchsbildung und Pilzinfektionen führen, deren typische Zeichen Juckreiz und vermehrter Ausfluss sind. Um einer Infektion vorzubeugen, sollte so oft wie möglich Baumwollunterwäsche getragen werden.

INTERVIEW MIT DR. REINGARD HERBST ZUM THEMA ALKOHOLSUCHT



Dr. Reingard Herbst, Chefarztin der NESQUIRE® Privatklinik am See für Suchtkrankheiten und Burnout

GIBT ES UNTERSCHIEDE BEI DER ALKOHOLSUCHT-THERAPIE ZWISCHEN MÄNNERN UND FRAUEN?

Suchterkrankungen bei Frauen sind stärker tabuisiert als bei Männern. Oft ist die Hemmschwelle für Frauen größer, sich professionelle Hilfe zu suchen. Nichtsdestotrotz therapieren wir Männer und Frauen zu gleichen Teilen. Die Behandlung hängt ganz stark vom Individuum ab.

WIE SIEHT SOLCH EINE ENTZUGSTHERAPIE BEI NESQUIRE AUS?

Es ist uns sehr wichtig, dass wir mit den Patienten auf Augenhöhe umgehen. Also setzen wir auf ein familiäres Umfeld und viel Empathie. Die Therapie dauert nur drei Wochen. Alle Patienten beginnen und beenden die Therapie zur gleichen Zeit, sodass der Gruppenzusammenhalt und damit auch die Motivation steigen. Außerdem sind nie mehr als zwölf Patienten in einer Therapiegruppe, wobei ein Therapeut maximal fünf Patienten betreut.

WAS IST DIE BESONDERHEIT BEI IHRER BEHANDLUNG?

Wir setzen als einzige Klinik in Deutschland seit Bestehen auf sanfte Neuro-Elektrische Stimulation (NES) während der Entzugsphase. Seit den 70er-Jahren hat sich diese Art Elektroakupunktur in der Technik stark verfeinert und es lassen sich genaue Impulse einstellen. Diese wirken positiv auf die Wiederherstellung der Glücksbotsstoffe im Gehirn. Der Patient spürt kaum Entzugserscheinungen, und der Suchtdruck ist spätestens am zweiten Tag weg. Erst durch NES ist eine therapeutische Behandlung sinnvoll und erfolgreich, und daher reichen bei uns auch 3 Wochen aus.

Tabus dürfen auch 'mal gebrochen werden

MonaLisa Touch von Cynosure ist eine innovative **Laser-Behandlung für die vaginale Gesundheit der Frau**, besonders nach der Menopause oder nach Krebs-Behandlungen. Die Behandlung mit MonaLisa Touch reduziert Trockenheit und Juckreiz der Vulva, leichte Inkontinenz bis hin zu Schmerzen bei sexueller Aktivität.

- Nur 1 bis 3 Sitzungen von wenigen Minuten erforderlich
- Schmerzarme Anwendung
- Keine Nebenwirkungen, nachhaltige Linderung

MonaLisa Touch®



Infos und Adressen von Praxen, die mit MonaLisa Touch behandeln, erhalten Sie hier: www.cynosure.de

MonaLisa Touch-Vertrieb in Deutschland und Österreich: Cynosure Hamburg GmbH, Dammtorwall 7a, D-20354 Hamburg

CYNOSURE® | Palomar® Conbio® ellman®