

Kurz und knapp

Klein aber fein

Broschüre: Mammographie-Screening

Die Entscheidung für oder gegen die Teilnahme am Mammographie-Screening fällt vielen Frauen nicht leicht. Lohnt sich die Früherkennungsmaßnahme wirklich? Wie hoch ist die Strahlenbelastung, wie viel Sicherheit bietet ein „negativer“ Befund (= nichts Auffälliges gefunden) und was bedeutet ein „positiver“? Auf solche Fragen gibt die kleine Broschüre „Brustkrebs Früherkennung“ verständliche Antworten. Sie wird vom Nationalen Netzwerk Frauen und Gesundheit zusammen mit der BARMER GEK herausgegeben (www.nationales-netzwerk-frauen-gesundheit.de/downloads/hpv-broschuere.pdf). Der Text erklärt außerdem, welche Untersuchungen überhaupt möglich sind und was diese leisten können. Die Frage, ob dank Mammographie-Screening weniger Frauen an Brustkrebs sterben, wird ausgiebig und anschaulich diskutiert und beantwortet. Der Autorin ist es übrigens gelungen, Fachbegriffe auch mal locker zu übersetzen. So wird der „falsch positive Befund“ zum „Fehlalarm“, denn das Röntgenbild lässt einen Tumor vermuten, wo dann doch keiner ist. Neben Ingrid Mühlhauser als kritischer Experte für das Mammographie-Screening (siehe GPSP 5/2009, S. 6) kommen auch Frauen zur Sprache, die vor der Entscheidung JA oder NEIN stehen oder mit Brustkrebs leben.¹

Verzicht ist selten nötig Herzranke und Sex

Beim Sex, speziell beim Orgasmus, steigen Herzfrequenz und Blutdruck kurzzeitig an – jedoch meist nur für

wenige Sekunden und außerdem überschreitet der Puls nur selten 130 pro Minute. Der systolische Blutdruck² bleibt in der Regel unter 170 mm Hg. US-amerikanische Kardiologen konnten Menschen mit Herzproblemen daher kürzlich beruhigen.³ Herzinfarkt, plötzlicher Herztod und Angina-pectoris-Anfälle sind nur sehr selten eine Folge von Sex. Aber natürlich müssen Herzpatienten sorgfältig untersucht sein, etwa mit einem körperlichen Belastungstest auf dem Laufband oder dem Fahrrad-Ergometer, und ihre Medikamente einnehmen. Bei den meisten Patienten und Patientinnen raten Kardiologen nicht von sexueller Aktivität ab. Wer aber zum Beispiel neu erkrankt ist und Blutdruckprobleme, Atemnot oder Herzrhythmusstörungen hat, sollte solange auf Sex verzichten, bis er medikamentös gut eingestellt ist. Wichtig ist außerdem, regelmäßig Sport, am besten Herzsport, zu betreiben (GPSP 1/2006 S.6). Wer an Herzschwäche leidet oder schon einen Herzinfarkt hatte, kann dadurch Herz-Kreislauf-Komplikationen verringern. – Auf jeden Fall sollten herzranke Patienten das Thema Sex mit ihrem Arzt besprechen, insbesondere wenn sie potenzsteigernde Medikamente einnehmen wollen, denn diese können Herzinfälle begünstigen.

Doppelt gut Fitnessstraining zur Tabakentwöhnung

Jugendliche kommen vom Tabak besser wieder los, wenn übliche Entwöhnungsprogramme mit einer Sportberatung verbunden werden, die zum Fitnessstraining anregt. Das gilt insbesondere für Jungs unter 20 Jahren, die aufhören wollen zu rauchen.⁴ Für die unterstützende Rolle des Fitnessstrainings scheint mehreres von Bedeutung zu sein: Sport kann offenbar die Begierde nach Nikotin mindern. Außerdem wirkt sich regelmäßiges Ausdauertraining durch Radfahren, Schwimmen oder Joggen rasch auf die Atemleistung und die gesamte Fitness aus. Darauf stehen vor allem Jungs, die sich diesen Gewinn wohl durch Rauchen nicht wieder kaputt machen wollen. Und schließlich hilft Sport, die Pfunde wieder los zu werden, die durch den gesteigerten Appetit nach Aufgabe des Rauchens hinzugekommen sind.

