

«Es geht um Selbstverantwortung»

Mit ihrer früheren Kollegin hat sie gerade eine App zur Früherkennung von Brustkrebs lanciert. Stephanie von Orelli, Chefarztin der Frauenklinik des Triemlispitals, über die häufigste Krebsform bei Frauen – und wie wir uns besser vor unnötigen Ängsten schützen können.

Interview **Katrin Roth**



Stephanie von Orelli (r.) leitet seit 2012 die Frauenklinik des Stadtspitals Triemli. Zuvor teilte die gebürtige Baslerin diese Stelle während vier Jahren mit Brida von Castelberg (l.), die die App mitentwickelt hat. Die 49-jährige Mutter dreier Kinder ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe und hat ein 80-Prozent-Pensum.

Brustkrebs ist weltweit die häufigste Krebserkrankung bei Frauen, pro Jahr erhalten in der Schweiz rund 5500 Frauen die gefürchtete Diagnose. Bei rechtzeitiger Erkennung sowie einer angepassten Therapie gibt es aber gute Chancen auf Heilung. Aus diesem Grund hat Stephanie von Orelli, amtierende Chefarztin der Frauenklinik des Triemlispitals in Zürich, zusammen mit zwei weiteren Ärztinnen die Gratis-App «Brust-Selbstcheck» entwickelt.

Frau von Orelli, das Abtasten der Brust braucht weder viel Zeit noch Aufwand, und entsprechend ist es theoretisch einfach, eine Veränderung rechtzeitig zu erkennen. Trotzdem nehmen die Brustkrebserkrankungen zu. Sind wir Frauen zu nachlässig bei der Selbstkontrolle oder gibt

es andere Erklärungen für diese Entwicklung?

In Bezug auf die Selbstkontrolle sehe ich tatsächlich ein grosses Optimierungspotenzial. Das hat aber nichts zu tun mit dem Anstieg von Brustkrebserkrankungen.

Wieso nicht?

Das Abtasten der Brust kann den Ausbruch von Brustkrebs leider nicht verhindern, wohl aber den Verlauf der Krankheit positiv beeinflussen. Rechtzeitig erkannt ist Brustkrebs heute nicht mehr zwingend ein Todesurteil.

Selbstkontrolle kann also Leben retten – aber nur, wenn man es richtig macht, und genau hier liegt das Problem, denn viele Frauen wissen nicht, was es beim Abtasten der Brust zu beachten gilt. ►

Grundsätzlich ist es einfach mal wichtig, dass eine Frau ihre Brust kennt und ein Bewusstsein dafür entwickelt. Für mich gehört dazu sowohl das Beobachten des eigenen Körpers im Spiegel als auch das Abtasten, welches am besten an den ersten Tagen nach der Menstruation funktioniert, weil dann die Brust am weichsten ist. Wer grosse Brüste hat, macht das am besten im Liegen. Ansonsten kann das auch ganz unkompliziert beim Einschäumen unter der Dusche passieren. Dabei gibt es keine bestimmten Regeln, jede Frau entwickelt ihre eigene Methode. Entscheidend ist vielmehr, dass sich ein Automatismus einstellt und das Abtasten zu einer Gewohnheit wird. Die Untersuchung wird anhand von Filmen in der App erklärt.

Das tönt eigentlich sehr einfach ...
... und ist es auch. Trotzdem wissen viele Frauen erfahrungsgemäss nicht, was zu tun ist.

Daher lancieren Sie nun die App für den Brust-Selbstcheck, die Sie mitentwickelt haben?

Richtig. Wir stellten in unserem beruflichen Alltag immer wieder fest, dass zwar den meisten Frauen die Dringlichkeit des Themas bewusst ist, im Übrigen aber immer noch viele nicht wissen, worauf es zu achten gilt. Dem gegenüber steht eine grosse Verunsicherung und auch Angst, die wir rationalisieren möchten, indem wir den Frauen zeigen, wie sie Selbstverantwortung übernehmen können. Unser Ziel ist es, den Frauen mehr Selbstvertrauen und Zuversicht zu geben mit dieser App.

Ist die App ein Ersatz für das Mammografie-Screening-Programm?

Nein, wir sehen es als Ergänzung dazu. Uns geht es darum, die Frauen zu ermutigen, ihren Körper zu beobachten. Meiner Meinung nach ist das immer noch die beste Methode, um verdächtige Veränderungen festzustellen. Gleichzeitig möchten wir den Frauen mit der App auch aufzeigen, dass nicht jede Unregelmässigkeit ein Grund zur Sorge ist, und sie damit vor unnötigen Ängsten schützen.

Wie lange dauerte es von der Idee bis zur fertigen App?

Rund anderthalb Jahre, wobei es auch immer wieder längere Wartezeiten gab für uns, etwa während des Programmierens oder bis zur Zulassung für den App-Store. Den Löwenanteil der Arbeit an der App machte Frau von Castelberg, die aufgrund ihrer Pensionierung auch mehr Zeit hatte als ich mit meinem 80-Prozent-Pensum. Meine Aufgabe bestand vor allem darin, Inputs zu geben.

Welches war die grösste Herausforderung beim Entwickeln der App?

(Überlegt) Ich möchte das lieber umgekehrt formulieren, denn als

das Team erst einmal stand, lief alles geradezu verblüffend gut. Für mich war das eine wirklich schöne Erfahrung, zumal niemand Geld damit verdiente. Das Gründungsteam hat unentgeltlich während der Freizeit daran gearbeitet. Es war für alle ein Herzensprojekt, für das wir viel Unterstützung bekamen, auch aus unserem Umfeld, das uns in dieser Zeit den Rücken freigehalten hat.

Mit der App haben die Frauen ein neues Hilfsmittel zur Erkennung von Veränderungen in der Brust. Was ist zu tun, wenn man beim Abtasten tatsächlich etwas spürt?

Das hängt ab von der Art der Veränderung.

Wie meinen Sie das?

Im Verlauf des weiblichen Zyklus kann es zu Veränderungen der Brust kommen, die spürbar und zum Teil sogar schmerzhaft sind. Das ist nicht grundsätzlich ein Grund zur Sorge. Wem dieser Rhythmus vertraut ist durch das regelmässige Abtasten, kann eine Veränderung in der Brust ziemlich gut einschätzen. Ganz unabhängig davon empfehle ich aber immer eine ärztliche Abklärung, wenn die Frau ein ungutes Gefühl hat und eine Auffälligkeit nach der Regelblutung nicht verschwindet oder sich sogar verstärkt. Die eigene Intuition ist meistens ein zuverlässiger Indikator.

Sollte man zum Notfall gehen bei einem Verdacht?

Das nicht gerade, aber es lohnt sich, sich möglichst schnell einen Termin beim Frauenarzt geben zu lassen.

Wieso?

Es gibt hoch aggressive Tumore, die sich innert kürzester Zeit – wir reden hier von wenigen Wochen – massiv vergrössern. Je früher solche Tumore entdeckt werden, umso besser stehen die Chancen für eine erfolgreiche Therapie. In solchen Fällen zählt wirklich fast jede Sekunde und entsprechend sollte man nicht warten bis zur nächsten Routine-Untersuchung beim Frauenarzt oder bis zum nächsten Mammografie-Screening-Termin ...

... weil es dann möglicherweise zu spät ist?

Richtig, denn das Mammografie-Screening-Programm für Frauen ab 50 Jahren sieht eine Untersuchung alle zwei Jahre vor, und das ist bei besonders aggressiven Tumoren eine zu lange Zeit.

Ist jede Veränderung der Brust ein Zeichen von Brustkrebs?

Nein, überhaupt nicht, es gibt noch viele andere mögliche Diagnosen.

Zum Beispiel?

Da wären zum einen die zyklisch bedingten Veränderungen des

Körpers, wie ich sie bereits erwähnt habe. Daneben kommen in der Brust auch Zysten, also mit Flüssigkeit gefülltes Gewebe, oder Fibroadenome vor, die man beim Abtasten deutlich spürt. Um das abzuklären, braucht es die Einschätzung eines Arztes.

Ebenfalls nur beim Arzt ist es möglich, sich auf das Brustkrebs-Gen testen zu lassen, wie es etwa in der Familie von Schauspielerin Angelina Jolie vorkommt, die unlängst mit einem offenen Brief auf diese Thematik aufmerksam machte. Wie viele Frauen sind tatsächlich davon betroffen?

Von allen Brustkrebsfällen sind das fünf bis zehn Prozent, bei allen anderen Frauen tritt die Krankheit sogenannt spontan auf. Oder anders gesagt: Nur eine kleine Minderheit von Frauen ist tatsächlich familiär vorbelastet und hat deswegen ein grösseres Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Aber Achtung: Allein die Tatsache, dass irgendjemand aus der Familie Brustkrebs hatte, ist noch kein Beweis, sondern allenfalls ein Hinweis, dem man nachgehen muss mit weiteren Recherchen.

Und dann?

Wenn die Abklärung ergeben hat, dass eine Gefährdung besteht, gibt es die Möglichkeit, sich testen zu lassen und allenfalls weitere Massnahmen zu ergreifen. Die Entfernung der Brust, wie das Angelina Jolie gemacht hat, ist eine davon und sicher die radikalste. Unsere Aufgabe in solchen Fällen besteht in der Beratung, damit sich die betroffenen Frauen ein umfassendes Bild machen können, da es sehr grundsätzliche Entscheidungen sind, die dann getroffen werden müssen.

Gibt es neben der Selbstkontrolle und allenfalls der Abklärung durch einen Test noch weitere Massnahmen zur Prävention von Brustkrebs?

Mit der Selbstkontrolle kann der Brustkrebs nicht verhindert werden, es ist also keine eigentliche Prävention, sondern lediglich eine Früherkennung. Wir wissen aber, dass der übermässige Konsum von Alkohol, Rauchen und starkes Übergewicht zu den Risikofaktoren von Brustkrebs gehören. Entsprechend empfehlen wir zur Prävention eine gesunde, nicht zu fettreiche Ernährung und Sport.

Sie sagten einst, «Carpe diem» sei ihr persönliches Motto. Inwiefern leben Sie danach?

Für mich heisst das, dass ich mich regelmässig hinterfrage, ob ich noch das Richtige auch richtig tue. Sofern dies nicht mehr der Fall ist, versuche ich es zu ändern. Ich hatte schon Patientinnen, die ihre Brustkrebsdiagnose annahmen mit den Worten: «Ich kann das akzeptieren, denn ich hatte ein gutes Leben.» Das bringt ziemlich gut auf den Punkt, was ich unter «Carpe diem» verstehe. ★



«Brust-Selbstcheck»:
Die App gibts kostenlos zum Download im App Store

Diagnose Brustkrebs

Warum gerade ich? Das fragen sich jeden Tag mehr als 15 Frauen in der Schweiz. Bei ihnen bestätigt sich der Verdacht auf einen Tumor in der Brust. Prof. Dr. Ossi R. Köchli, Leiter des Brust Centrum Zürich-Bethanien, erklärt, dass in den allermeisten Fällen dieser häufigsten Krebserkrankung bei Frauen ein operativer Eingriff folgt. In der Mehrheit tritt der Tumor im äusseren oberen Bereich der Brust auf. Der Schnitt erfolge möglichst oberhalb des Tumors. Ist er nicht zu gross, wird das Brustgewebe in dem entfernten Bereich so umgelagert, dass die Brustsymmetrie möglichst erhalten bleibt.

«Mehr als drei Viertel aller Patientinnen werden bei uns brusterhaltend operiert», sagt Köchli. Obwohl die Zahl der Brustkrebsdiagnosen zunimmt, nimmt die Sterblichkeit von Brustkrebs-Patientinnen stark ab. Grund dafür sind neben der besseren Früherkennung auch neue Diagnose-Tools, genauere Bildgebungsverfahren, schonendere Brustkrebs-Chirurgie, individualisierte Therapie und effektivere und intensivere medikamentöse Behandlungen sowie verbesserte Nachbetreuung. Genauso wie eine komplette Entfernung der Brust ist auch eine Chemotherapie

heute längst nicht mehr die klare Konsequenz bei Brustkrebs. «Heute können wir bei gewissen Tumoren anhand des entfernten Tumorgewebes feststellen, ob der Krebs auf eine Chemotherapie reagiert», erklärt Köchli. Mit dem Test werden deutlich weniger Chemotherapien gemacht, so der Experte. Dafür setze man häufiger auf Antihormontherapien, die deutlich weniger Nebenwirkungen zeigten. Brustkrebs ist bei 15–20% der Frauen familiär bedingt. «Was aber noch lange nicht heisst, dass es sich um das Brustkrebsgen handeln muss», sagt Köchli. Nur 5–10% haben tatsächlich ein mutiertes Brustkrebsgen, das mit der vorsorglichen Brustamputation von Hollywoodstar Angelina Jolie so viel mediale Aufmerksamkeit bekommen hat. «Und auch das Gen allein bedeutet noch nicht, dass man zu 100% an Brustkrebs erkrankt», so Köchli von der Privatklinik Bethanien.

Prof. Dr. Ossi R. Köchli referiert am 27. Oktober in der Privatklinik Bethanien, Toblerstrasse 51 in Zürich, zum Thema. Gastgeber sind Klinik-Direktor E. Roger Guttersohn und Prof. Dr. Sita Mazumder, Projektleiterin Women's Business. Anmelden via hslu.ch/agenda