

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung.....	11
I Risiken und Einflüsse	19
Allgemeines	19
Statistische Erkrankungsrisiken	28
Genetische (angeborene) Risiken und Einflüsse	32
Ernährungseinflüsse und -Risiken.....	37
Immunologische Einflüsse und Infektionen	51
Hormonelle Einflüsse	52
Demographische Risiken	57
Medikamentös und strahlenbedingte Risiken	62
Einflüsse von Vor- und Begleiterkrankungen	70
Lebensstil und Lebensgewohnheiten	73
Risiken und Einflüsse am Arbeitsplatz	78
Psychische und seelische Einflüsse	83
II Vorbeugemaßnahmen	85
Allgemeines zur Krebsvorbeugung	85
Vorbeugung bei erblich (familiär) bedingtem Brustkrebsrisiko	89
Vorbeugung durch Ernährung	93
Vorbeugung durch Stärkung der Immunabwehr und Impfungen	121
Vorbeugung durch Hormone.....	124

Vorbeugung durch Änderung von Krebs fördernden Lebensgewohnheiten	126
Empfehlungen für körperliche Aktivität und Sport.....	128
Gibt es Empfehlungen zum Alkoholkonsum?	146
Gibt es Empfehlungen zur Raucherentwöhnung?	148
Vorbeugung in der Umwelt und am Arbeitsplatz.....	167
Vorbeugung mit Medikamenten (Chemoprävention)	172
Vorbeugung mit chirurgischen Maßnahmen bei Hoch Risiko Patientinnen	179
Vorbeugung mit Naturheilmitteln	180
Vorbeugung mit alternativen Heilmethoden und Diäten	187
Vorbeugung durch Behandlung von Begleiterkrankungen.....	192
Vorbeugung durch psychotherapeutisch-seelische Maßnahmen	194
 III Maßnahmen zur Früherkennung	197
Selbstuntersuchung.....	198
Ärztliche Untersuchung	200
Mammographie	201
Sonographie, Elastographie	203
Kernspintomographie	204
Biopsien zur Gewebeuntersuchung	206
Tumormarker	207
Molekulargenetische Untersuchungen.....	208
 IV Argumente für und wider die gesetzliche Krebsvorsorge	211
Allgemeines zur Krebsvorsorge und Früherkennung.....	211
Fakten zum Brustkrebs-Screening	211
Spezielles zu Zielen und Nutzen der gesetzlichen Brustkrebs-Vorsorgeuntersuchung (Argumente von Befürwortern und Skeptikern)	214
Ziel 1: Brustkrebs und Krebsvorstufen frühzeitiger erkennen?.....	214
Ziel 2: Senkung der Brustkrebs-Sterblichkeit?	216
Ziel 3: Lebensverlängerung?	218

Ziel 4: Verringerung des Therapieaufwandes?	219
Ziel 5: Verbesserung der Lebensqualität?	220
Ziel 6: Günstigere Kosten / Nutzen Relation im Individualfall?	221
Ziel 7: Weniger Kosten für das Gesundheitssystem?	221
V „Falsch negative“ und „falsch positive“ Befunde	225
Zum Problem der „Überdiagnostik“ und „Überbehandlung“	226
Zum Konzept der aktiven Überwachung (active surveillance)	228
Anhang	229
Glossar	229
Weiterführende Adressen	241
Literatur	245