



**Gesundheit
im Blick**

LZG

Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
Mail info@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit
Birgit Kahl-Rüther
Telefon 06131 2069-15
Mail bkahl@lzg-rlp.de

Ab 15. Oktober 2026

Brustkrebs - Risiken senken, früh erkennen

Rund 13 von 100 Frauen entwickeln im Laufe ihres Lebens ein Mammakarzinom, also Brustkrebs. Der Brustkrebsmonat Oktober rückt deshalb Prävention und Früherkennung in den Mittelpunkt. Zwar lässt sich Brustkrebs nicht sicher verhindern, doch ein gesunder Lebensstil kann dazu beitragen, das Erkrankungsrisiko zu senken. Nach aktuellem Forschungsstand könnten in Deutschland rund 40 von 100 Krebsneuerkrankungen vermieden werden, wenn bekannte Risikofaktoren reduziert würden. Ebenso wichtig ist die Früherkennung: Wird Krebs früh entdeckt, sind die Behandlungschancen in der Regel besser.

Schutz Nummer 1: Gesund leben

Drei Lebensgewohnheiten spielen für die Krebsvorbeugung eine besondere Rolle:

- **Ernährung:** Es geht darum, das Essverhalten langfristig umzustellen. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sollten einen Großteil der täglichen Mahlzeiten ausmachen, Fleisch und Wurstprodukte sollten dagegen nur selten auf den Tisch kommen.
- **Bewegung:** Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Sport und Bewegung das Risiko für Brustkrebs senken. Schon 30 Minuten Bewegung täglich haben einen positiven Effekt. Das müssen nicht die ganz großen Leistungen sein: Auch Zu-Fuß-Gehen, Radfahren, Treppensteigen und ähnliche Alltagsaktivitäten zählen.
- **Körpergewicht:** Ein gesundes Körpergewicht ist wichtig, weil Körperfett hormonelle und entzündliche Prozesse beeinflusst, die bei der Entstehung von Krebs eine Rolle spielen können.

Schutz Nummer 2: Risikofaktoren vermeiden

Bei der Entstehung von Brustkrebs gelten drei Faktoren als besonders riskant:

- **Rauchen:** Es ist sehr wahrscheinlich, dass Rauchen das Brustkrebsrisiko beeinflusst. In der Zeit zwischen der ersten Monatsblutung und der Geburt des ersten Kindes scheint die Brustdrüse besonders empfindlich gegenüber krebserregenden Stoffen im Rauch zu sein.
- **Alkohol:** Je mehr und je regelmäßiger eine Frau Alkohol trinkt, desto höher ist ihr Brustkrebsrisiko. Alkohol erhöht die Produktion von Östrogenen, die zur Krebsentstehung beitragen können. Zudem wird er im Körper zu Stoffen abgebaut, die Zellen schädigen können.

- **Hormone:** Vermutlich beeinflussen die weiblichen Geschlechtshormone, darunter das Östrogen, die Brustkrebsentstehung. Hormonersatztherapien nach den Wechseljahren können deshalb das Risiko steigern. Auch hormonelle Verhütungsmittel wie die Pille können das Brustkrebsrisiko leicht erhöhen.

Geburten und Stillen dagegen scheinen das Brustkrebsrisiko zu senken. Auch Männer können übrigens an Brustkrebs erkranken: Bei ihnen kann ein erhöhter Östrogenspiegel, etwa in Verbindung mit Übergewicht, eine Rolle bei der Entstehung spielen.

Schutz Nummer 3: Früherkennung nutzen

Bei Brustkrebs gibt es gute Möglichkeiten, die Erkrankung früh festzustellen und damit die Behandlungschancen zu verbessern:

- **Selbstbeobachtung:** Regelmäßiges Anschauen und Abtasten der Brust können helfen, Veränderungen wahrzunehmen, die ärztlich abgeklärt werden sollten. Für die Selbstuntersuchung gibt es Erklärvideos im Netz. Auch Ärztinnen und Ärzte zeigen, worauf zu achten ist.
- **Früherkennungsprogramme (Screening):** Gesetzlich versicherte Frauen haben Anspruch auf Brustkrebs-Früherkennung. Ab 30 Jahren kann einmal im Jahr eine Tastuntersuchung in der gynäkologischen Praxis in Anspruch genommen werden. Frauen zwischen 50 und 75 Jahren werden alle zwei Jahre zur Mammografie, das ist eine Röntgenuntersuchung der Brust, eingeladen.

Schutz Nummer 4: Nicht beeinflussbare Risiken kennen

Wie bei fast allen Erkrankungen, gibt es auch bei Brustkrebs Risiken, die man nicht beeinflussen kann.

- **Alter:** Je älter eine Frau ist, desto größer ist ihr Krebsrisiko. Das liegt unter anderem daran, dass der Körper entartete Zellen im Alter nicht mehr so gut reparieren kann.
- **Dichtes Brustgewebe:** Die Dichte des Brustgewebes ist genetisch bedingt. Je dichter es ist, desto mehr Zellen gibt es, die Krebs entwickeln können.
- **Familiäre Belastung:** Brustkrebs kann erblich bedingt sein. Treten in Ihrer Familie gehäuft Fälle von Brustkrebs auf, sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darauf an. Das gilt auch für Männer und trans*Personen.

Drei wichtige Botschaften als Fazit

Erstens: Prävention kann das persönliche Krebsrisiko senken, bietet aber keinen vollständigen Schutz.

Zweitens: An einer Krebserkrankung ist niemand selbst schuld. Bei der Entstehung wirken meist mehrere Faktoren zusammen, darunter auch solche, die sich nicht beeinflussen lassen.

Drittens: Früherkennung kann Brustkrebs nicht verhindern, aber dazu beitragen, ihn möglichst früh zu entdecken und damit die Behandlungschancen zu verbessern.

Passend zum Brustkrebsmonat lädt die LZG am 19. Oktober 2026 von 16:30 bis 18:00 Uhr zur kostenfreien Online-Veranstaltung „Frauen Leben Stärken – Mit Prävention und Vorsorge das eigene Krebsrisiko senken“ ein. Prof. Dr. Annette Hasenburg von der Universitätsmedizin Mainz spricht dort unter anderem über Ernährung, Bewegung, Körpergewicht, Rauchen und Alkohol sowie Vorsorge und Früherkennung. Es ist keine Anmeldung nötig. Weitere Informationen und den Teilnahmelink finden Sie auf www.lzg-rlp.de.

Sie finden diesen Text zum Nachlesen und Anhören auf www.gesundheit-im-blick-rlp.de

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) Text: Susanne Schneider, E-Mail info@freistil-texte.de

Weiterführende Links zum Thema

[Deutsche Krebshilfe](#)

[Nationales Krebspräventionszentrum](#)

[Krebsinformationsdienst](#)

[Video zur Selbstuntersuchung der Brust](#)

[Gib Brustkrebs keine Chance](#)

[Über ausgewogene Ernährung](#)