

Brustschmerzen – meist harmlos

Auch im Jahr 2019 gibt es noch **Tabuthemen**. Eines davon betrifft vor allem Frauen. Sie sind oft befangen, wenn es darum geht, Beschwerden in den Brüsten zu benennen und beim Arzt untersuchen zu lassen.

Solche Beschwerden können im Zusammenhang mit dem monatlichen Zyklus auftreten und werden dann als Mastodynie bezeichnet. Verlaufen Schmerzphasen unabhängig von der Menstruation, so spricht man von Mastalgie. Diese Form der Brustbeschwerden kann auch Männer betreffen, daher sollten sie ihren Körper genau beobachten.

Was bedeutet Mastodynie? Der Begriff Mastodynie umreißt das damit verbundene Beschwerdebild. „Mastos“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Brust“, und „Dynie“ bezeichnet einen Schmerz, genauer: Spannungsschmerz. Soweit die Begriffserklärung. Was steckt nun hinter den Symptomen?

Die weibliche Brust – ein Wunderwerk Die weiblichen Brüste dienen aus biologischer Sicht in erster Linie dazu, Muttermilch zu produzieren. Es sind paarig angelegte, sekundäre Geschlechtsmerkmale, die – vereinfacht ausgedrückt – der sexuellen Stimulation des zumeist anderen Geschlechts durchaus zuträglich sind. Die Brüste bestehen neben den Milchdrüsen aus Fett- und Bindegewebe, die je nach Veranlagung, Alter und Lebensweise sehr unterschiedlich ausfallen und Form und Größe der Brüste bestimmen. **SLO1**, Suche „Weibliche Brust“, „Die weibliche Brust (Mamma)“, stellt sehr anschaulich dar, wie die weibliche Brust aufgebaut ist und dass sie sich in verschiedenen Lebensphasen, auch abhängig vom Körpergewicht, stark verändern kann. So besteht bei nichtstillenden Frauen die Brust zu circa 80 Prozent aus Fettgewebe.

Wodurch entsteht die Mastodynie? Ab dem Zeitpunkt, da bei

der Frau pubertätsbedingt die Brüste zu wachsen beginnen, kommt es zu spürbaren äußeren wie inneren Beeinflussungen. Auch die Hormone sind maßgeblich an den physiologischen Abläufen in der Brust beteiligt. Lesen Sie unter **SLO2**, Suche „Mastodynie“, „Mastodynie“, folgende Informationen: „Bei Frauen im gebärfähigen Alter tritt Mastodynie meist im Rahmen des prämenstruellen Syndroms kurz vor dem Einsetzen der Periode auf: Während der zweiten Zyklushälfte wird Flüssigkeit in den Brüsten eingelagert, was zu schmerzhaften Dehnungs- und Spannungsgefühlen führen kann. Manchmal lassen sich dann sogar kleine Knoten oder Verhärtungen

ertasten. Die Beschwerden verschwinden normalerweise von selbst, sobald die Monatsblutung einsetzt.“ Betroffene Frauen müssen sich also nicht sofort Sorgen machen, sobald für sie unerklärliche Beschwerden auftreten, was **SLO3**, Suche „Mastodynie“, „Brustschmerzen“, bestätigt. Das „Prämenstruelle Syndrom“ ist vielfältig und kann durchaus zu erheblichen Beeinträchtigungen im täglichen Wohlbefinden führen, was – wie Sie in **SLO4**, „Krankheiten“, „Prämenstruelles Syndrom“, nachlesen können – bei 20 bis 40 Prozent aller Frauen auftritt. Vor allem Frauen über 30 Jahre sind statistisch gesehen häufiger betroffen als jüngere.



© Koldunov / iStock / Getty Images

Was passiert bei einer Mastodynie?

Sofern eine Schilddrüsenfunktionsstörung oder gutartige Veränderungen des Brustdrüsengewebes (Mastopathie) ausgeschlossen sind, handelt es sich bei vor dem Zyklus auftretenden Beschwerden meist um Spannungsgefühle, oft verbunden mit starken Schmerzen, und Berührungsempfindlichkeiten. Während des Zyklus werden Hormone, vor allem Estrogen, freigesetzt, das für eine vermehrte Flüssigkeitseinlagerung im Brustgewebe sorgt. Diese Dominanz führt zu einem Mangel an Progesteron, dem „Gegenspieler“, also Ausgleichshormon des Estrogens. Ferner wird die Durchblutung erhöht, was in summa dazu führt, dass die Brüste größer und schwerer werden. Diese Vergrößerungen führen zu den erwähnten Dehnungsschmerzen, was Sie auch unter **SLO5**, „Symptome“, „B“, „Brustschmerzen“, erfahren. Sobald mit dem Eintritt der Menstruation der Estrogenspiegel wieder sinkt und die Flüssigkeit wieder aus dem Gewebe geschleust wird, lassen für gewöhnlich die Beschwerden nach. Bei Frauen jenseits der 40, die mit dem Eintritt in die Wechseljahre konfrontiert sind, können die Beschwerden beide Brüste oder nur eine Brust betreffen. Ferner verstärken sich die Beschwerden oft zum Zyklusende hin. Mehr dazu entnehmen Sie bitte „In den Wechseljahren“ auf **SLO6**, Suche „Mastodynie“.

Was können Frauen bei Mastodynie tun?

Da von einer regulären körperlichen Veränderung im Zusammenhang mit dem Zyklus ausgegangen werden kann, gilt es in erster Linie, die Beschwerden zu minimieren, dabei aber nicht mit Kanonen auf Spatzen zu schießen. Vorausgesetzt, dass die Frau nicht schwanger ist, lässt sich in vielen Fällen mit einfachen Maßnahmen wie angepassten Büstenhaltern oder kühlenden Brustwickeln Linderung der Beschwerden herbeiführen, was **SLO7**, „Therapie“, „Brustschmerzen“, beschreibt. Dem Thema „Estrogeno-

minanz und Progesteronmangel“ widmet sich **SLO8**, „Ratgeber“, die Seite eines alternativ arbeitenden Arztes. Auf **SLO9**, Suche „Mastodynie“, erfahren Sie, dass der Mönchspfeffer eine wohltuende Wirkung hat, und **SL10**, Suche „Darum spannen die Brüste während der Periode“, empfiehlt in einem kurzen Clip Ruhe und Entspannung. Langanhaltende Beschwerden sind natürlich ein Thema für den Arzt.

Es gibt auch noch die Mastalgie

Bei der zyklusunabhängigen Mastalgie sollte genauer nach der Ursache gesucht werden. Hier können Veränderungen im Brustgewebe wie Zysten, Wucherungen, Brustdrüsenentzündungen, gereizte Brustwarzen die Ursache für zum Teil massive Beschwerden sein. Sollten Ihre Kundinnen über Schmerzen unabhängig von ihrer Monatsregel klagen, empfehlen Sie ihnen unbedingt den Gang zum Arzt. Auch Männer können

davon betroffen sein. Eine ein- oder beidseitig vergrößerte Brustdrüse, genannt Gynäkomastie, kann die Ursache für Spannungsgefühle und Berührungsempfindlichkeit sein, siehe **SLO5**. Auch in diesem Fall ist der Gang zum Arzt oberstes Gebot. Abschließend bleibt zu sagen, dass Brustschmerzen im Zusammenhang mit dem weiblichen Zyklus nichts Ungewöhnliches sind und mit dem Ende der Periode wieder verschwinden. Schmerzen lindern ist aber möglich, und dafür haben Sie in Ihrer Apotheke die entsprechenden Präparate. ■

Wolfram Glatzel,
Autor und Redakteur

Ursula Tschorn,
Apothekerin

Übersicht Links

- SLO1 https://www.onmeda.de/anatomie/weibliche_brust.html
- SLO2 <https://www.gesund-vital.de/kompakt/mastodynie>
- SLO3 <https://www.9monate.de/gesundheitsvorsorge/frauen/gesundheitsbrustschmerzen-mastodynie-id93874.html>
- SLO4 <https://www.apotheken.de/krankheiten/4756-praemens-truelles-syndrom>
- SLO5 <https://www.netdoktor.de/symptome/brustschmerzen/>
- SLO6 <https://www.gesundheitsnews.eu/gynaekologie/mastodynie/>
- SLO7 <https://www.progesteron.de/therapie/brustschmerzen/>
- SLO8 <https://www.praxis-breitenberger.de/medizinische-beratung/oestrogendominanz-und-progesteronmangel/>
- SLO9 <https://www.phytodoc.de/erkrankungen/mastodynie>
- SLO10 <https://www.sat1.de/ratgeber/trends/video/darum-spannen-die-brueste-waehrend-der-periode-clip>

Weitere interessante Links

- <https://www.docjones.de/krankheiten/brustschmerzen-mastodynie> (Alternativmedizin)
- <https://www.chirurgie-portal.de/gynaekologie/erkr/bm/brustschmerzen-mastodynie-therapie.html>
- <https://www.onmeda.de/krankheiten/brustschmerzen-ursachen-2933-5.html>