

## Woran erkennen Sie, ob Sie ein familiäres Risiko haben?

- Zwei weibliche Familienmitglieder mit Brust- oder Eierstockkrebs (Ovarialkarzinom), von denen mindestens eine vor dem 50. Lebensjahr erkrankt ist
- Eine Verwandte ersten Grades (Mutter oder Schwester) mit einseitigem Mammakarzinom (Brustkrebs) vor dem 30. Lebensjahr
- Eine Verwandte ersten Grades mit beidseitigem Mammakarzinom vor dem 40. Lebensjahr
- Eine Verwandte ersten Grades mit Ovarialkarzinom vor dem 40. Lebensjahr
- Ein männlicher Verwandter mit Mammakarzinom

Wenn Sie meinen, dass eines dieser Merkmale auf Sie zutrifft, besprechen Sie bitte mit Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt, ob es für Sie sinnvoll wäre, sich in einer Klinik beraten zu lassen, die sich auf familiären Brust- und Eierstockkrebs spezialisiert hat. Unter [www.krebshilfe.de/brustkrebszentren.html](http://www.krebshilfe.de/brustkrebszentren.html) finden Sie eine Liste der Universitätskliniken.

## Welche Präventivmaßnahmen gibt es, wodurch verringert sich das Erkrankungsrisiko?

Zum Beispiel:

1. Ernährung: fettarm essen!
2. Nicht rauchen!
3. Wenig Alkohol!
4. Regelmäßiger Ausdauersport, mindestens 3–4 Mal pro Woche!
5. Kontakt mit krebserregenden Substanzen vermeiden!
6. Auch nach den Wechseljahren Übergewicht vermeiden!

[www.brustkrebsdeutschland.de](http://www.brustkrebsdeutschland.de)  
**Kostenlose Hotline: 0800 0 117 112**  
Brustkrebs Deutschland e.V.  
Charles-de-Gaulle-Straße 6  
81737 München  
Tel. (089) 41 61 98 00  
Fax (089) 41 61 98 01  
[info@brustkrebsdeutschland.de](mailto:info@brustkrebsdeutschland.de)

Dieser Flyer entstand mit freundlicher Unterstützung der Amgen GmbH.

**AMGEN**<sup>®</sup>



**Brustkrebs  
Deutschland e.V.**  
Prognose Leben

## BRUSTKREBSFRÜHERKENNUNG

Jährlich erkranken in Deutschland ca. 55.000 Frauen neu an Brustkrebs.

Es handelt sich um eine Erkrankung, deren Häufigkeit mit zunehmendem Alter steigt, aber auch Frauen vor den Wechseljahren können an Brustkrebs erkranken:

25 Prozent der betroffenen Frauen sind jünger als 50 Jahre. Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung der Frau im Alter von 35 bis 55 Jahren. Je früher eine Brustkrebserkrankung entdeckt wird, desto geringer sind möglicherweise die notwendigen Eingriffe und desto größer sind die Heilungschancen.

## Die Früherkennung steht auf mehreren Säulen, die alle ihre Bedeutung haben:


Nutzen Sie die Möglichkeit der jährlichen Brustkrebsfrüherkennung (fälschlicherweise auch Vorsorgeuntersuchung genannt), sie wird ab dem 30. Lebensjahr von der Krankenkasse bezahlt.


Übernehmen Sie Verantwortung für Ihren Körper! Lernen Sie Ihre Brust kennen!

Tasten Sie Ihre Brüste einmal im Monat selbst ab! Lassen Sie sich die Untersuchung bitte von Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt zeigen.

Zwischen dem 50. und 69. Lebensjahr sollten Sie das Mammografiescreening nutzen. Hierbei handelt es sich um eine Reihenuntersuchung von gesunden Frauen mittels Mammografie, die alle zwei Jahre angeboten wird und deren Kosten die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen. Für die Ärzte und auch die Geräte gelten bestimmte Qualitätskriterien, die erfüllt werden müssen.

 **0,5cm** = durchschnittliche Größe eines Knotens, der durch eine Mammografie gefunden werden kann

 **1,0cm** = durchschnittliche Größe eines Knotens, den die Frauenärztin/der Frauenarzt beim Tasten finden könnte

 **2,0cm** = durchschnittliche Größe eines Knotens, den eine Frau selbst finden kann, die regelmäßig ihre Brust selbst untersucht

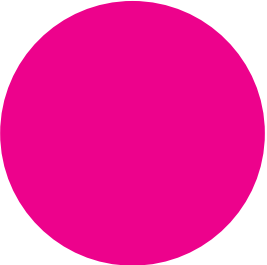
 **3,5cm** = durchschnittliche Größe eines Knotens, den eine Frau per Zufall entdeckt

Abbildung: schematische Darstellung unterschiedlicher „Tumorgößen“, die bei den verschiedenen Untersuchungsmethoden möglicherweise entdeckt werden können.

## Was könnten Anzeichen für eine Brustkrebserkrankung sein?

- Eine ungewöhnliche Vergrößerung einer oder beider Brüste.
- Veränderung der Form einer oder beider Brüste.
- Eine ungewöhnliche Rötung der Brust (auch ein vermeintlicher Ausschlag sollte abgeklärt werden).
- Hauteinziehungen, auch beim Heben des Arms.
- Dellen, Vorwölbungen, Buckel oder Beulen auf der Brust.
- Gerötete und/oder eingezogene Brustwarzen, aus denen eventuell Flüssigkeit austritt.
- Blutiges Sekret aus einer oder beiden Brustwarzen.
- Ein schmerzloser, tastbarer Knoten in der Brust.
- Hautveränderungen, die an dicke Orangenschalen erinnern.
- Ein geschwollener Oberarm.
- Tastbare Knoten in der Achselhöhle.

## Grundsätzliche Empfehlungen für Untersuchungen:

### Ab dem 30. Lebensjahr:

Monatliche Selbstuntersuchung der Brust und jährliche klinische Untersuchung durch die Frauenärztin/den Frauenarzt (z. B. im Rahmen der gynäkologischen Früherkennungsuntersuchung).

### Ab dem 40. Lebensjahr:

- Qualitätsgesicherte Mammografie wird empfohlen, allerdings wird sie von den gesetzlichen Kassen nur bei einem Verdacht auf eine bösartige Erkrankung bezahlt.
- Qualitätsgesicherte Ultraschalluntersuchung (Sonografie) ist sehr sinnvoll. Auch diese muss von gesetzlich Versicherten selbst bezahlt werden.
- Monatliche Selbstuntersuchung der Brust.
- Jährliche Untersuchung durch eine Frauenärztin/einen Frauenarzt.

### Ab dem 50. Lebensjahr:

- Mammografie innerhalb des Screenings, mindestens alle zwei Jahre.
- Qualitätsgesicherte Ultraschalluntersuchung gegen Selbstzahlung.
- Monatliche Selbstuntersuchung der Brust.
- Jährliche Untersuchung durch eine Frauenärztin/einen Frauenarzt.