



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

BRUSTKREBSFRÜHERKENNUNG

Jährlich erkranken in Deutschland ca. 60.000 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!

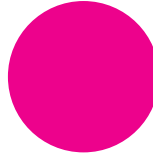
Tasten Sie Ihre Brüste einmal im Monat selbst ab!
Lassen Sie sich die Untersuchung bitte von Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt zeigen.

Zwischen dem 50. und 69. Lebensjahr sollten Sie das Mammografiescreening nutzen. Hierbei handelt es sich um eine Reihenuntersuchung von gesunden

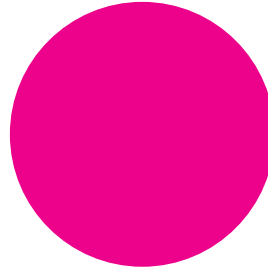
Frauen mittels Mammografie, die alle zwei Jahre angeboten wird und deren Kosten die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen. Für die Ärzte und auch die Geräte gelten bestimmte Qualitätskriterien, die erfüllt werden müssen.

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

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



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



3,5 cm = 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 und/oder in der Achselhöhle.
- Hautveränderungen, die an dicke Orangenschalen erinnern oder ein geschwollener Oberarm.

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.

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.

Mehr Informationen erhalten Sie beim
Brustkrebs Deutschland e.V.

Unter www.krebshilfe.de/brustkrebszentren.html
finden Sie eine Liste der Universitätskliniken.

Zertifizierte Brustzentren:

www.Krebsgesellschaft.de/wub_zertifizierung_brustzentren,120892.html

Sponsoren und Partner:

- Alex Cosmetic
- Allianz Deutschland
- Amgen GmbH
- ARRI Film & TV Services GmbH
- AVON Cosmetics
- BMW Niederlassung München
- Bohr Omnibusse
- BUNTE
- Care Concept
- copy-druck Ges. für Digital- und Offsetdruck mbH
- Dinkel Fotogroßhandel GmbH & Co. KG
- Eagles Charity Golf Club e.V.
- Emily Einert Cosmetic, München
- Estée Lauder Comp. GmbH
- Exit Studios, München
- Felina GmbH
- Food Centrale Hamburg Lebensmittelfotohandelsges. mbH
- Frauenball (OTON), Nürnberg
- GlaxoSmithKline GmbH & Co. KG
- Golfclub Pottenstein
- Golfclub Schloss Eggenstein, Damenmannschaft
- GWV Fachverlage GmbH (career@office)
- Hallhuber
- Hard Rock Cafes Deutschland
- Heye & Partner, Werbeagentur GWA
- Gebr. Heymann GmbH
- Hoffmann-La Roche AG
- Hu-Friedy

- Kuchenreuther Film GmbH
- Marriott Berlin | Marriott Hamburg | Marriott München
- Metzgerdruck GmbH
- Mische Bag
- Mrs.Sporty
- myself
- OasysDigital, München
- OneTouch
- Paul Mitchell
- PRINT CC, Agentur für Öffentlichkeitsarbeit
- R Force Film GmbH, München
- Rapid Deutschland GmbH
- Red Urban GmbH
- Rowenta (Groupe SEB) Deutschland
- Secretary Plus
- Shanti Naturkosmetik
- SKECHERS USA Deutschland GmbH
- Skiny bodywear GmbH
- S.O.B. Filmtheater-Betriebs GmbH
- Sportalm Kitzbühel
- Stadtparkasse München
- Stiftung ANTENNE BAYERN hilft
- Swarovski Deutschland
- TWEEZERMAN „The Beauty Tool Experts“
- Varrassi
- Woche der Wäsche (TM Body Vision/5 elements.berlin)

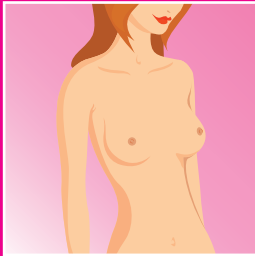
Mit freundlicher Unterstützung von Amgen GmbH und OneTouch

Tipps für den Brust-Check

Die Selbstuntersuchung der Brust hilft Ihnen Ihren Körper kennenzulernen und eventuelle Veränderungen zu bemerken, ersetzt aber nicht die ärztliche Untersuchung!

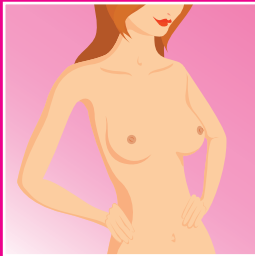
Die beste Zeit für die Untersuchung ist vom 7.–10. Tag nach Beginn der Regel.

Sollten Sie keine Regelblutung mehr haben, wählen Sie einen festen Tag im Monat aus. Führen Sie diese Untersuchung am besten sowohl im Stehen als auch im Liegen durch. Lassen Sie es sich zusätzlich von Ihrem Gynäkologen/Ihrer Gynäkologin zeigen.



Stellen Sie sich mit herunterhängenden Armen vor den Spiegel.

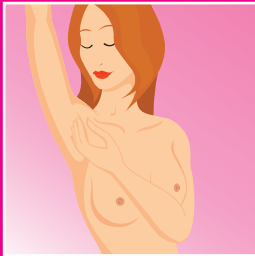
Betrachten Sie Ihre Brüste und achten Sie auf Größen- und Formveränderungen, Hautveränderungen, Vorwölbungen und Einziehung(en) der Haut oder Brustwarze.



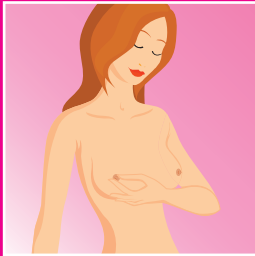
Stützen Sie Ihre Arme links und rechts in die Taille und achten Sie wieder auf die möglichen Veränderungen.



Heben Sie nun die Arme über den Kopf und auch hinter den Kopf und wiederholen Sie die Betrachtung.



Tasten Sie mit den mittleren Fingern Ihrer Hand die Achselhöhle der gegenüberliegenden Seite auf Veränderungen ab.



Drücken Sie Ihre Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger und achten Sie darauf, ob Flüssigkeit austritt und wenn ja, in welcher Farbe, damit Sie es Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin berichten können.



Wie tasten Sie Ihre Brust ab?

Nehmen Sie die mittleren drei Finger Ihrer Hand. Achten Sie darauf, dass Sie systematisch vorgehen und nach und nach die gesamte Brust abtasten. Sie können hierbei von links nach rechts gehen und von oben nach unten.

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!

Unser Informationsmaterial zum Thema Brustkrebs:

- Brustkrebs Deutschland Flyer
- Brustkrebslexikon
- Nebenwirkungsflyer
- Geschichte einer BK-Patientin
- Früherkennungsflyer
- Präventionsbroschüre
- Broschüre zu Brustkrebs und Haarverlust
- Broschüre: „Mein wunderschöner Schutzengel – Als Nellys Mama Krebs bekam“
- Mammographie-Screening: Der rote Faden
- Broschüre des Patientenratgebers zu den AGO Empfehlungen

(AGO = Arbeitsgemeinschaft Gynäkologischer Onkologen)

Spendenkonto:
Stadtsparkasse München
Konto-Nr. 1 001 195 823
BLZ 701 500 00

www.brustkrebsdeutschland.de
Kostenlose Hotline: 0800 0 117 112

Brustkrebs Deutschland e.V.
Charles-de-Gaulle-Straße 6 · 81737 München
Tel. (089) 416198 00 · Fax (089) 416198 01
info@brustkrebsdeutschland.de