

Wann ist das Risiko erhöht?

Haben Sie keine Angst

Auch wenn Sie eine dieser eben beschriebenen Veränderungen feststellen, ist Angst in den allermeisten Fällen unbegründet. Denn ca. 80 Prozent aller getasteten Brustveränderungen sind gutartig – also kein Krebs.

Frauen mit erhöhtem Risiko

Manche Frauen haben ein höheres Brustkrebsrisiko als andere. Sie sollten ganz besonders auf Veränderungen in und an ihrer Brust achten und ihre Brüste unbedingt regelmäßig und sorgfältig abtasten.

- Frauen über 60 Jahre (allgemeines Altersrisiko)
- Frauen mit zwei nahen Verwandten (Mutter, Schwester), die an Brustkrebs erkrankt sind
- Kinderlose Frauen und Frauen mit späterer Erstschwangerschaft (nach dem 30. Lebensjahr)
- Frauen, die nicht gestillt haben
- Frauen mit früher erster Regelblutung (vor dem 12. Lebensjahr) oder spätem Beginn der Wechseljahre (nach dem 55. Lebensjahr)

Man vermutet einen möglichen Zusammenhang zwischen Brustkrebs-Häufigkeit und Fettverzehr. Verringern Sie deshalb den Fettanteil in Ihrer Nahrung. Möglich ist auch ein Zusammenhang zwischen regelmäßigem Alkoholkonsum und Brustkrebsrisiko. Auch mit der langjährigen Einnahme von Hormonpräparaten in den Wechseljahren ist ein erhöhtes Brustkrebsrisiko verbunden.

Für viele andere mögliche Risikofaktoren, wie Umweltbelastungen oder psychische Belastungen, kann die Frage, ob sie die Entstehung von Brustkrebs beeinflussen können, bis heute nicht eindeutig beantwortet werden.

Der beste Schutz

Solange es keine wirksame Vorbeugung gegen Brustkrebs gibt, sollten Frauen auf die Früherkennung setzen:

- Tasten Sie unbedingt jeden Monat Ihre Brust ab!
- Darüber hinaus steht jeder krankenversicherten Frau in Deutschland ab dem 30. Lebensjahr einmal jährlich eine kostenlose Krebsfrüherkennungs-Untersuchung der Brust beim Arzt ihrer Wahl zu.
- Bitte denken Sie daran: Die Chancen für eine vollständige Heilung steigen, wenn ein Tumor zum Zeitpunkt seiner Entdeckung noch klein ist.

Nutzen auch Sie diese Vorsorgeangebote, sie dienen der Erhaltung Ihrer Gesundheit!

Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen

Ab dem 20. Lebensjahr bieten die Kassen einmal jährlich eine gynäkologische Krebsfrüherkennungsuntersuchung für Frauen an. Ab dem 30. Lebensjahr gehört dazu die ärztliche Untersuchung der Brust, der Lymphknoten und der Haut einschließlich der Anleitung zur regelmäßigen Selbstabtastung.

Zur Früherkennung von Brustkrebs steht für Frauen zwischen 50 und 69 Jahren ein flächendeckendes qualitätsgesichertes Mammographie-Screening zur Verfügung. Alle zwei Jahre werden in diesem Alter Frauen zu einer Mammographie (Röntgenuntersuchung der Brust) eingeladen. Ziel des Screening-Programmes ist es, Brustkrebs möglichst früh zu erkennen, um ihn erfolgreich und schonend behandeln zu können. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten. Nur entsprechend zertifizierte mammographische Einrichtungen dürfen an diesen Reihenuntersuchungen teilnehmen.

Für Frauen, bei denen ein begründeter Verdacht vorliegt, wird unabhängig vom Alter und dem Zeitpunkt der letzten Mammographie die Untersuchung wie bisher von der Krankenkasse übernommen.

Für Frauen, die von der Diagnose Brustkrebs betroffen sind, bieten die gesetzlichen Krankenkassen spezielle Behandlungsprogramme (sogenannte Disease Management Programme, DMP) an.

Ansprechpartner

Stellen, an die Sie sich wenden können

Krebsverband Baden-Württemberg e.V.
Adalbert-Stifter-Straße 105
70437 Stuttgart
Tel. 0711-848-10770
Mail: info@krebsverband-bw.de
Internet: www.krebsverband-bw.de

Krebsberatungsstellen

Tübingen
Herrenbergerstr. 23, 72070 Tübingen
Tel. 07071-298-7033
krebsberatung@med.uni-tuebingen.de

Stuttgart
Willhelmsplatz 11, 70182 Stuttgart
Tel. 0711-5188-7276
Mail: info@kbs-stuttgart.de

Freiburg
Elsässerstr. 2, 79110 Freiburg
Tel. 0761-270-77500
Mail: krebsberatungsstelle@uniklinik-freiburg.de

Karlsruhe Stadt- u. Landkreis
Rahel-Strauß-Str. 2, 76137 Karlsruhe
Tel. 0721-35007-128 /-129
Mail: p.strecker@awo-karlsruhe.de
Mail: e.rottenberg@awo-karlsruhe.de

Einen Überblick über die ambulanten Krebsberatungsstellen bietet der Krebsverband Baden-Württemberg e.V.
Krebsinformationsdienst KID
Deutsches Krebsforschungszentrum
Tel. 0800-4203040
Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de
www.krebsinformationsdienst.de

Fachliche Grundlagen:
Krebsverband Baden-Württemberg,
Deutsche Krebsgesellschaft
in Zusammenarbeit mit LandFrauenverband Württemberg-Baden e.V.

Gestaltung: Marlies Haist, LandFrauenverband Württemberg-Baden

Titelfoto „Niki de Saint Phalle: Nana Mosaïque Noire 1999, Polyester und Mosaik
254 x 122 x 122 cm, Sammlung Würth Inv. 11322.

Copyright: 2011 Niki Charitable Art Foundation, All rights reserved
Foto: Felix Steiger, Chur

Projektpartner

Qualitätsoffensive Brustkrebs

Wir haben gemeinsam in Baden-Württemberg erreicht:

- die Einführung des qualitätsgesicherten Mammografie-Screenings
- Ausbau der zertifizierten Brustzentren
- Ausbau des telefonischen Beratungsdienstes

LandFrauenverband
Württemberg-Baden e.V.
Bopserstraße 17
70180 Stuttgart
Tel. 0711-248927-0
Mail: info@landfrauen-bw.de
www.landfrauen-bw.de



Krebsverband
Baden-Württemberg
Adalbert Stifter Str. 105
70437 Stuttgart
Tel. 0711-848-10770
Mail: info@krebsverband-bw.de
Internet: www.krebsverband-bw.de

KREBSVERBAND
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Initiative Qualitätsoffensive Brustkrebs

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.
TiergartenTower
Straße des 17. Juni 106-108
10623 Berlin
Tel. 030-3229329-0
www.krebsgesellschaft.de

DKG
KREBSGESELLSCHAFT

Deutsche Gesellschaft für Senologie e.V.
Hausvogteiplatz 12
10117 Berlin
Mail: mail@senologie.org
www.senologie.org



Qualitätsoffensive Brustkrebs



Brustkrebs-Früherkennung

Wir wollen...

Bewusstsein schaffen

- Wer sich für sich selbst Zeit nimmt, seinen Körper bewusst und positiv annimmt, erkennt auch Veränderungen früher.

Ängste abbauen

- Je früher ein Tumor erkannt wird, desto größer sind die Heilungschancen.
- Wer informiert ist, hat weniger Angst.

Motivieren

- für das monatliche Selbstabtasten der Brust
- für die jährliche Untersuchung in der Arztpraxis
- für die Teilnahme am Mammografie-Screening

Aktivieren

- Selbst ist die Frau. Mit einfachen Anleitungen und praktischen Übungen zum Selbstabtasten der Brust werden Berührungängste abgebaut

Informieren

- über die Entstehung, über Risikofaktoren, über Möglichkeiten der Früherkennung und aktuelle Behandlungsmethoden
- Früherkennung ist der beste Schutz - erhöhte Risiken brauchen erhöhte Aufmerksamkeit

Initiieren

- Maßnahmen zur Qualitätssicherung

Wir handeln...

- Wir lassen Betroffene nicht allein und fördern Selbsthilfe.
- Wir empfehlen, zum Mammographie-Screening zu gehen.
- Wir raten zur Behandlung von Brustkrebs in dafür zertifizierten Zentren.
- Wir unterstützen den Aufbau aussagekräftiger Krebsregister und der Qualitätssicherung in Baden-Württemberg.
- Wir fördern die interdisziplinäre Zusammenarbeit der behandelnden Ärzte und des medizinischen Fachpersonals.
- Wir fordern die Ausweitung des Mammographie-Screenings für Frauen ab 40 und über 70 Jahren.
- Die Sonographie sollte eingeführt werden im Rahmen des Screenings für Frauen, die einen dichten Brustdrüsenkörper haben (ACR 3 und 4) - vorerst in der Altersgruppe von 50 bis 69 Jahren und später dann auch in der Altersgruppe 40 bis 49 Jahre und über 70 Jahre. Wichtig ist, dass dort die Sonographie routinemäßig eingesetzt werden sollte, da bei dichtem Brustdrüsenkörper die Sonographie bessere Resultate liefert als die Mammographie.
- Wir unterstützen Innovationen in der Krebsheilkunde und kritischen Begleitforschung.
- Wir fordern den Ausbau der psychosozialen Krebsberatung.

Abtasten der Brust

Wie Sie Ihre Brust selbst abtasten

Besonders gut geeignet sind Bad oder Schlafzimmer, wenn sie hell sind und ein großer Spiegel vorhanden ist. In dieser Zeit sollten Sie ungestört und entspannt sein, um in diesen, für Ihre Gesundheit so wichtigen zehn Minuten alle Besonderheiten oder Signale Ihrer Brust aufmerksam zu registrieren.

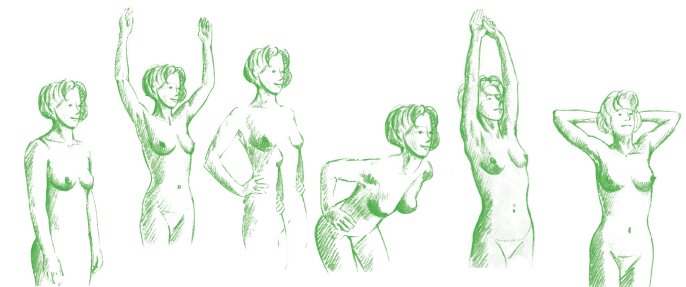
Zur Betrachtung stellen Sie sich in den folgenden unterschiedlichen Positionen vor einen Spiegel. Betrachten Sie sich in diesen Positionen zunächst von vorne und dann von der linken und der rechten Seite, jeweils einmal ohne und einmal mit angespannter Muskulatur.

Mit auf die Hüften gestützten Händen, dann mit erhobenen, hoch gestreckten Armen, danach nach vorne gebeugt.

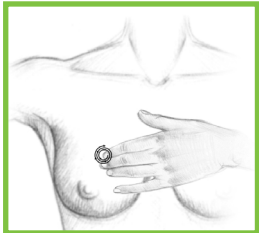
Was sollten Sie unbedingt beachten?

Neben dem Ertasten ungewöhnlicher Verdickungen oder Knoten in der Brust oder der Achselhöhle gibt es noch eine Reihe typischer sichtbarer Anzeichen, die ebenfalls möglichst umgehend von einer/m Ärztin/Arzt überprüft werden sollten.

- Hat sich die Größe und Form der Brust verändert? Hängt eine Brust deutlich tiefer als die andere?
- Gibt es ungewöhnliche Rötungen, Dellen, Buckel oder Hautveränderungen der Brust?
- Haben sich die Brustwarzen eingezogen oder verändert oder tritt Flüssigkeit aus?
- Ist der Oberarm geschwollen?



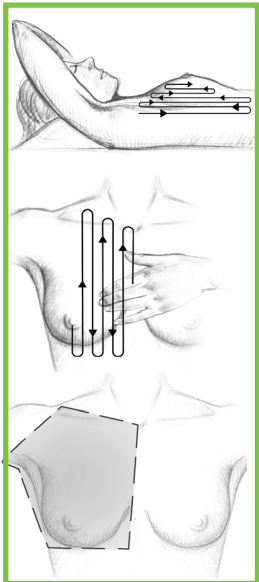
Die Tastmethode



Es hat sich bewährt, die Brust jeweils mit den flach aufliegenden Kuppen der drei mittleren Finger einer Hand in kleinen kreisenden Bewegungen in drei unterschiedlichen Druckstärken abzutasten, damit Sie auch tiefere Bereiche der Brust erreichen.

Tasten Sie mit der rechten Hand die linke Brust und umgekehrt die rechte Brust mit der linken Hand ab.

Ölen oder cremen Sie die Brust vorher leicht ein. Eventuelle Veränderungen (Verdickungen oder Knoten) lassen sich dann besser ertasten.



Auf dem Rücken liegend in Halbseitenlage lassen sich die äußeren Bereiche der Brust besonders gut abtasten. Legen Sie sich danach auf den Rücken und ertasten Sie die inneren Bereiche der Brust nahe dem Brustbein.

Tasten Sie in vertikalen, eng nebeneinander liegenden Bahnen auf und ab über die ganze Brust. Lassen Sie dabei die Brustwarze nicht aus.

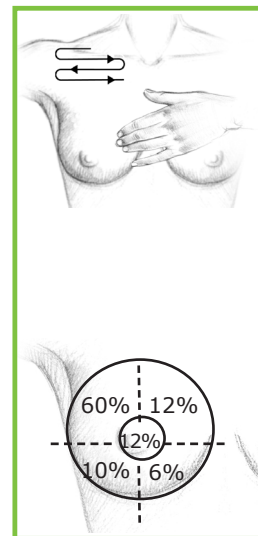
Obere Grenze ist das Schlüsselbein, in der Mitte das Brustbein, unten die Umschlagfalte der Brust und seitlich die Linie unterhalb der Achsel.

Vier von fünf getasteten Knoten sind gutartig.

Auch die Lymphknoten in den Achselhöhlen lassen sich am besten in der Halbseitenlage „untersuchen“. Achten Sie auf Verdickungen. Auch hier gilt: mit der rechten Hand die linke und mit der linken Hand die rechte Achsel.

Ertasten Sie in kleinen Kreisbewegungen und mit angemessenem Druck den Bereich der Brustwarze. Drücken Sie anschließend sanft die Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger.

Falls Sekret austritt, achten Sie darauf, ob es milchig, blutig oder dunkel gefärbt ist. Tritt Sekret aus, gehen Sie bitte zu Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt und lassen Sie das klären.



Tasten Sie zum Schluss in waagrechten Bahnen oberhalb und unterhalb des linken bzw. rechten Schlüsselbeines.

Achten Sie dabei darauf, ob Sie Verdickungen, d. h. vergrößerte Lymphknoten, spüren.

Um die räumliche Zuordnung von Veränderungen zu erleichtern, hat man die Brust in vier Bereiche, die so genannten Quadranten aufgeteilt. Brustveränderungen befinden sich zu 60 Prozent im oberen äußeren Viertel (Quadranten) der Brust, nahe der Achselhöhle.

Diesen Bereich sollten Sie deshalb besonders sorgfältig abtasten.

Bei Auffälligkeiten suchen Sie bitte Ihren Frauenarzt auf.

Brust bewusst

Eine Frau, die ihre Brust regelmäßig und sorgfältig pflegt, hat neben dem kosmetischen Aspekt den Vorteil, neu auftretende kleine Veränderungen in oder an ihrer Brust frühzeitig festzustellen.

Solche Veränderungen kommen naturgemäß vor. So ist z.B. vor der Periode das Brustdrüsengewebe oft härter und es kann eine zyklusbedingte Knötchenbildung auftreten.

Auch während oder nach den Wechseljahren können Brustveränderungen auftreten, z.B. tastbare Verdickungen, Druck- und Spannungsgefühle, Verhärtungen oder vergrößerte Lymphknoten. Solche Veränderungen sind noch kein Grund zur Beunruhigung, aber ein Grund, eine Ärztin/einen Arzt aufzusuchen, damit die Ursache abgeklärt werden kann.

Voraussetzung dafür ist jedoch immer die frühzeitige Entdeckung einer Brustveränderung. Dies ist am ehesten durch regelmäßiges Selbstabtasten möglich.

Wann sollten Sie Ihre Brust selbst untersuchen?

Der beste Zeitpunkt für das Selbstabtasten einmal im Monat ist einige Tage nach Beginn Ihrer Periode, weil dann die Brust meist weniger gespannt und unempfindlicher ist. Für den Fall, dass Sie keine Periode mehr haben, können Sie zum Beispiel jeden ersten Tag des Monats wählen.

Zur richtigen Kontrolle müssen Sie beide Brüste regelmäßig einmal im Monat vor einem Spiegel genau betrachten und sorgfältig abtasten.