



Brustkrebs-Früherkennung

Frauen-Gesundheit

Selbstabtasten der Brust

Qualitätsoffensive
Brustkrebs
in Baden-Württemberg



Aktion
Bewusstsein für
Brustkrebs e.V.



KREBSVERBAND
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Wir wollen ...

Informieren – Angst nehmen – Bewusstsein schaffen

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 Selbst-abtasten 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 ...

Empfehlen – Unterstützen – Früherkennung fördern

- Wir lassen Betroffene nicht allein und fördern Selbsthilfe
- Wir setzen uns für qualitätsgesicherte Früherkennungsmaßnahmen in ganz Baden-Württemberg ein
- Wir empfehlen die Behandlung von Brustkrebs in dafür zertifizierten Zentren
- Wir unterstützen den Aufbau aussagekräftiger Krebsregister im Land
- Wir fördern die interdisziplinäre Zusammenarbeit der behandelnden Ärzte
- Wir fordern intensiveres Anleiten zum gezielten Selbstabtasten der Brust für Mädchen und Frauen
- Wir informieren und beraten zu medizinischen, psychologischen und sozialrechtlichen Fragen

Abtasten der Brust

Ein aktiver Beitrag für Ihre Gesundheit

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 10 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?

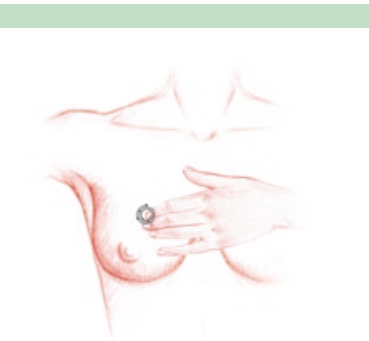
Neben dem Ertasten ungewöhnlicher Verdickungen oder Knoten in der Brust oder der Achselhöhle gibt es noch eine Reihe typischer sichtbarer Anzeichen, die ebenfalls möglichst umgehend von einer Ärztin/Arzt überprüft werden sollten.

- 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?



Tastmethode

Ölen oder cremen Sie die Brust vorher leicht ein

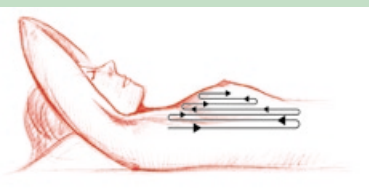


Die Tastmethode

Es hat sich bewährt, die Brust jeweils mit den flach aufliegenden Kuppen der drei mittleren Finger einer Hand in kleinen kreisenden Bewegungen in 3 unterschiedlichen Druckstärken abzutasten, damit Sie auch tiefere Bereiche der Brust erreichen.

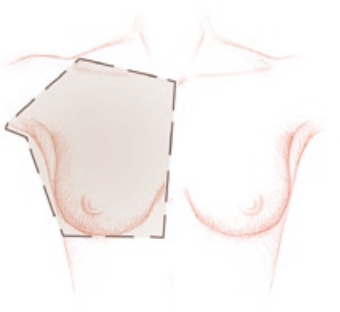
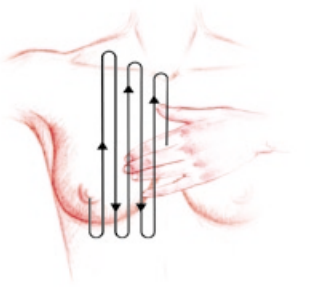
Tasten Sie mit der rechten Hand die linke Brust und umgekehrt die rechte Brust mit der linken Hand ab.

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.

Tastmethode



Bei Auffälligkeiten suchen Sie bitte Ihren Frauenarzt auf!

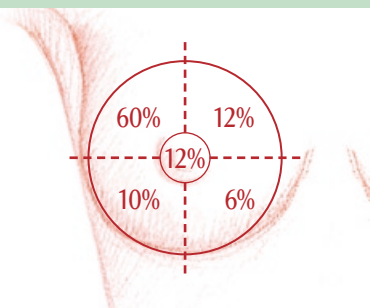
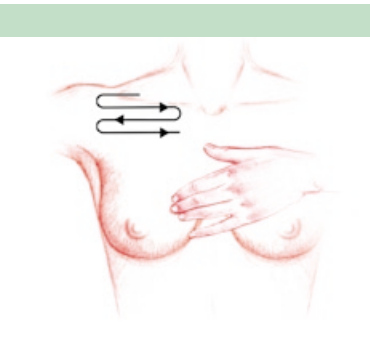
Tasten Sie in vertikalen, eng nebeneinander liegenden Bahnen auf und ab über die ganze Brust. Lassen Sie dabei die Brustwarze nicht aus.

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

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.



**4 von 5
getasteten
Knoten
sind
gutartig.**

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.

Bewusst untersuchen

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 Verdichtungen, 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**

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 % 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 2 nahen Verwandten (Mutter, Schwester), die an Brustkrebs erkrankt sind
- kinderlose Frauen und Frauen mit später 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.

Die Einnahme der Antibabypille stellt nach dem heutigen Wissensstand kein Risiko dar.

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.

Empfehlung Leistungen

Empfehlung

Eine praktische Anleitung als DVD „**Brustbewusst – Selbstabtasten mit Fingerspitzengefühl**“, Selbstkostenpreis 7 Euro (zzgl. 3,90 Euro Versand) erhalten Sie bei der

Aktion Bewusstsein für Brustkrebs e. V.

Untere Kippstraße 21

69198 Schriesheim

Telefon 06220 – 91 26 33

Telefax 06220 – 91 26 79

Email: info@brust-bewusst.de

Internet: www.brust-bewusst.de

Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen

Ab dem 20. Lebensjahr bieten die Kassen einmal jährlich eine gynäkologische **Krebsfrüherkennungs-Untersuchung 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.

In Deutschland wird derzeit stufenweise ein flächendeckendes qualitätsgesichertes **Mammografie-Screening** eingeführt für Frauen zwischen 50 und 69 Jahren.

Sie werden alle zwei Jahre zu einer Mammografie (Röntgenuntersuchung der Brust) eingeladen. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten. Nur entsprechend zertifizierte mammografische Einrichtungen dürfen an diesen Reihenuntersuchungen teilnehmen.

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

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

Informationen

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!

Stellen, an die Sie sich wenden können

- **Krebsverband Baden-Württemberg e.V.**
Adalbert-Stifter-Straße 105,
70437 Stuttgart
Telefon 0711 – 848-10770
Email: info@krebsverband-bw.de
Internet: www.krebsverband-bw.de
- **Brustkrebstelefon**
Telefon 06221 – 42 43 43
Internet: www.krebsinformation.de
- **Aktion Bewusstsein für Brustkrebs e.V.**
Untere Kippstraße 21,
69198 Schriesheim
Telefon 06220 – 91 26 33
Telefax 06220 – 91 26 79
Email: info@brust-bewusst.de
Internet: www.brust-bewusst.de
- Ihre Krankenkasse gibt zu Ihren Fragen gerne weitere Auskünfte.
- Für Frauen (nach den Wechseljahren) mit erhöhtem Brustkrebs-Risiko gibt es die Möglichkeit, zur Vorbeugung an einer Präventionsstudie teilzunehmen.
Informationen:
www.germanbreastgroup.de
www.brustkrebsvorbeugen.de

Ein Projekt des



KREBSVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Adalbert-Stifter-Straße 105,
70437 Stuttgart
Telefon 0711 – 848-10770
Email: info@krebsverband-bw.de
Internet: www.krebsverband-bw.de

und der



Aktion Bewusstsein für Brustkrebs e.V.

Untere Kippstraße 21
69198 Schriesheim
Telefon 06220 – 91 26 33
Telefax 06220 – 91 26 79
Email: info@brust-bewusst.de
Internet: www.brust-bewusst.de