



# Brustkrebs- früherkennung



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

## Häufigkeit von Brustkrebs in Deutschland

Jährlich gibt es in Deutschland ca. 69.000 Brustkrebs-Neuerkrankungen; ca. 1 % der Erkrankten sind Männer.

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

25 % 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.

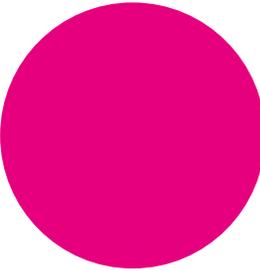
Zwischen dem 50. und 69. Lebensjahr sollten Sie das Mammografiescreening nutzen. Hierbei handelt es sich um eine Reihenuntersuchung von gesunden Frauen mittels Mammografie, die alle zwei Jahre angeboten wird und deren Kosten die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen. Für die Ärzte und auch die Geräte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

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

 **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

## Grundsätzliche Empfehlungen für Untersuchungen

### Ab dem 30. Lebensjahr:

- Monatliche Selbstuntersuchung der Brust.
- 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 qualitätsgesicherten 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 oder genetisches Risiko haben könnten?

Im Rahmen der Regelversorgung wird eine genetische Diagnostik der BRCA1/2-Gene folgenden Patientinnen bzw. Ratsuchenden angeboten:

- bei Erkrankungen von genau zwei Familienmitgliedern an Mammakarzinom\*, wenn eine davon im Alter von 51 Jahren oder früher erkrankt ist
- bei altersunabhängiger Erkrankung von drei Familienmitgliedern an Mammakarzinom
- bei Erkrankungen an sowohl Mamma- als auch Ovarialkarzinom in der Familie
- bei Erkrankung an einseitigem Mammakarzinom im Alter von 36 Jahren und früher
- bei Erkrankung an beidseitigem Mammakarzinom, wobei mindestens eine Erkrankung vor dem 51. Lebensjahr stattgefunden hat
- bei Erkrankung derselben Frau an Mamma- und Ovarialkarzinom
- bei Erkrankung von zwei Frauen an Eierstockkrebs unabhängig vom Alter
- bei mindestens einer an Eierstockkrebs erkrankten Frau vor dem 80. Geburtstag
- bei mindestens einer Frau mit triple-negativer Mammakarzinomerkrankung vor dem 50. Geburtstag
- bei mindestens einem Mann mit Mammakarzinomerkrankung und einer Frau mit Mamma- oder Ovarialkarzinomerkrankung unabhängig vom Alter

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 einem zertifizierten Brustzentrum beraten zu lassen.

**Weitere Informationen** erhalten Sie bei Brustkrebs Deutschland e.V.

**Zertifizierte Brustzentren** finden Sie hier: [www.senologie.org/brustzentren](http://www.senologie.org/brustzentren)

**Zertifizierte Zentren für familiären und genetischen Brustkrebs** finden Sie unter: [www.konsortium-familiaerer-brustkrebs.de/das-konsortium/zentren-des-konsortiums/](http://www.konsortium-familiaerer-brustkrebs.de/das-konsortium/zentren-des-konsortiums/)

\* Mammakarzinom = Brustkrebs

## 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.

## 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 Ihrer Gynäkologin / Ihrem Gynäkologen zeigen.

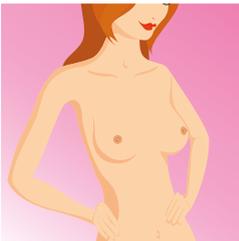
## Anleitung



1. 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.



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



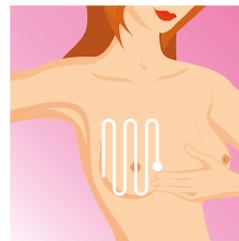
2. Stützen Sie Ihre Arme links und rechts in die Taille und achten Sie wieder auf die möglichen Veränderungen.



5. 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.



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



6. 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. Ausgewogene Ernährung (mediterrane Kost)
2. Nicht rauchen!
3. Wenig Alkohol!
4. Regelmäßige Bewegung und/oder regelmäßiger Ausdauersport (mindestens 3 – 4 Mal je 30 – 45 Minuten) pro Woche!
5. Kontakt mit krebserregenden Substanzen vermeiden!
6. Auch nach den Wechseljahren Übergewicht vermeiden!

## Über Brustkrebs Deutschland e.V.

Brustkrebs Deutschland e.V. ist ein gemeinnütziger, unabhängiger Verein, der 2003 in München von Renate Haidinger, Medizinjournalistin, gegründet wurde, die selbst betroffen war. Unter dem Motto „Prognose Leben“ hilft der Verein seitdem Betroffenen und Interessierten mit umfassenden Informationen zu Prävention, Früherkennung und aktuellen Therapiemöglichkeiten. Er organisiert Veranstaltungen, Aktionen, Kooperationen u.v.m. „Prognose Lebensqualität“ ist das Motto unter dem der Verein die Bedürfnisse Betroffener in der metastasierten Situation thematisiert.

### Ziele des Vereins sind:

- Die lebensrettende Bedeutung von Prävention und Früherkennung zu kommunizieren und ins Bewusstsein aller zu bringen
- Das Leben von Betroffenen nachhaltig zu verbessern
- Ärzten, Betroffenen und ihren Familien so viele Informationen und Unterstützung wie möglich zu vermitteln – kostenlos
- Unabhängige Forschung zu unterstützen

Brustkrebs Deutschland e.V. steht ein hochkarätiger Beirat zur Seite, dem über 40 Spezialisten aus ganz Deutschland angehören. Mit Hilfe des ärztlichen Beirats setzt der Verein die wöchentlich stattfindende kostenlose ärztliche Telefonsprechstunde um und bietet auf seinem YouTube-Kanal informative Video-Interviews von nationalen und internationalen Kongressen sowie Live-Übertragungen von Experten Round Tables.

## Unsere kostenlosen Angebote

### Herzstücke:

- Flyer und Broschüren (Online-Bestellformular)
- Wohlfühlpäckchen
- Fortbildungsveranstaltungen
- Vorträge und Workshops
- Beratungsmöglichkeiten und Austausch in Krankenhäusern an verschiedenen Standorten
- Unterstützung unabhängiger Forschung



### Wir im Web:

Neueste Informationen rund um das Thema Brustkrebs:

[brustkrebsdeutschland.de](http://brustkrebsdeutschland.de)

- Früherkennung & Prävention
- erblicher Brustkrebs
- früher Brustkrebs
- metastasierte Situation
- praktische Tipps



### Info-TV:

Video-Interviews zu Kongressneuigkeiten mit namhaften Spezialisten unseres ehrenamtlichen ärztlichen Beirats:

 [YouTube](https://www.youtube.com/BrustkrebsDeutschland) Brustkrebs Deutschland e.V.

Live-Übertragungen der Round Tables vom ASCO in Chicago und vom San Antonio Breast Cancer Symposium.



### Der direkte Draht:

Kostenloses Brustkrebstelefon:

**0800 0 117 112**

Zusätzlich bieten wir unter dieser Nummer immer montags von 17.30 bis 19.00 Uhr eine kostenlose ärztliche Telefonsprechstunde an.



## Wir bedanken uns bei

ALEX COSMETIC GERMANY GmbH, Assitants' World, Atos Information Technology GmbH, AXA Krankenversicherung AG, Bad Brückenau (Charity Lauf „Gemeinsam sind wir pink“), Berlin Marriott Hotel, Bi-Oil, bonprix Handelsgesellschaft mbH, Breuninger GmbH & Co., buggyFit, Buntbox GmbH, BWT BARRIER Europe GmbH, Café mit Liebe, Carbusus Werbeagentur GmbH, Christina Stürmer, Cologne Shooters, Colvin – Blooming Experience Germany GmbH, Dalton Cosmetics Germany GmbH, Dinkel Fotogroßhandel GmbH & Co. KG, DQHA, EC Bad Nauheim, ESC Geretsried, Estée Lauder Companies GmbH, fina & liv GmbH, Flexineb Europe, Fournell Showtechnik GmbH, Gerhardt Bauzentrum GmbH & Co. KG, GLS Germany GmbH & Co. OHG, Hamburg Marriott Hotel, Hard Rock Cafe Hamburg, Hard Rock Cafes Deutschland (Berlin, Köln, München), Henry Schein Dental Deutschland GmbH, inspira: cosmetics GmbH, Kaos Werbeagentur, Kirschblütensocken, Kölner Haie, Köln Marriott Hotel, Kusmi Tea Paris, La Roche-Posay, Long-Time-Liner® Couture® Make-up GmbH, Marriott Holding GmbH, MBS Logistics GmbH, München Marriott Hotel, Mrs. Sporty GmbH, mypinkyone, MWS advertising solutions GmbH, Nestlé Waters, Olight GmbH, ottonova Holding AG, Patricia Kelly, Pilates 4 Life (MenoPower), Pilot Pen (Deutschland GmbH), Pinktrails, PopSockets, RedCup-Shop, Rieke Germany GmbH & Co. KG, Rostocker BSG e.V., Rote Engel Bad Nauheim, Royal Aloe Vera, SCALLYWAG®, schauinsland Muddy Angel Run, SCS Software s.r.o., selekkt.com, Sevilya Kosmetik, Spaten-Löwenbräu GmbH, Super Streusel GmbH, TG Königshardt, TRB Chemedica AG, tredy Fashion GmbH, TV Engers, uhlisport GmbH, VIVIL A. Müller GmbH & Co. KG, von Jungfeld, Wild Beauty GmbH (Paul Mitchell).

Wir bedanken uns auch bei allen privaten Spendern, die im Rahmen von Hochzeiten, Geburtstagen, Jubiläen oder anderen Anlässen an uns gespendet haben!

## Kontakt

Brustkrebs Deutschland e.V.  
Lise-Meitner-Str. 7  
85662 Hohenbrunn (bei München)  
Tel.: 089-41 61 98 00 | Fax: 089-41 61 98 01  
E-Mail: [online@brustkrebsdeutschland.de](mailto:online@brustkrebsdeutschland.de)

[brustkrebsdeutschland.de](http://brustkrebsdeutschland.de)  
YouTube: Brustkrebs Deutschland e.V.  
Facebook: BrustkrebsD  
Instagram: [prognoseleben](https://www.instagram.com/prognoseleben)  
LinkedIn: Brustkrebs Deutschland e.V.

## Jede Spende hilft!

Unser Spendenkonto:  
Stadtsparkasse München  
IBAN: DE61 7015 0000 1001 1958 23  
BIC: SSKMDEMXXX

Alle Rechte an diesem Text und den Bildern liegen beim Verein Brustkrebs Deutschland e.V.  
Jede weitere Veröffentlichung und Vervielfältigung, ob in Printform oder online, muss mit dem Verein vorab abgesprochen werden. Stand: 03/2022



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

