



BRUSTKREBS – WISSEN HILFT!



krebsliga

Gesundheits-Information
für Frauen im Kanton Zürich

- **Fragen und Antworten**
- **Was kann ich selber tun?**
- **Selbstuntersuchung der Brust**
- **Röntgen der Brust: Mammografie**
- **Nützliche Adressen**

Hinweis: Wird in diesem Text nur die Bezeichnung Arzt gebraucht, gilt sie automatisch auch für Ärztinnen

FRAGEN UND ANTWORTEN

Was ist Brustkrebs?

Brustkrebs ist eine Krankheit, welche von Zellen in der Brust ausgeht. Brustkrebs kann tödlich sein.

Wo kommt Brustkrebs überall vor?

Auf der ganzen Welt erkranken Frauen an Brustkrebs.

Wie viele Frauen erkranken im Kanton Zürich an Brustkrebs?

Es sind sicher 2 bis 3 Frauen am Tag. Wichtig: Viele Veränderungen in oder an der Brust sind kein Krebs!

Warum ist es wichtig, Brustkrebs früh zu erkennen?

Früh erkannter Brustkrebs kann besser behandelt werden. Die Chancen, die Krankheit zu heilen, sind grösser.

Wie bekommt eine Frau Brustkrebs?

Die genauen Ursachen, wie und warum eine Frau Brustkrebs bekommt, sind noch nicht bekannt. Sicher ist aber: Keine Frau ist schuld daran, wenn sie an Brustkrebs erkrankt.

Ist Brustkrebs ansteckend?

Nein, Brustkrebs ist nicht ansteckend.

Was vergrössert das Risiko, Brustkrebs zu bekommen?

- Mit dem Alter nimmt Brustkrebs zu.
- Frauen mit Müttern, Schwestern und/oder Töchtern, die an Brustkrebs erkrankt sind, sind eher gefährdet.
- Übergewicht erhöht das Risiko bei Frauen nach der Menopause, also bei Frauen, die keine Monatsblutung mehr haben.
- Rauchen, zu viel Alkohol trinken und zu wenig Bewegung erhöhen das Risiko, an Krebs zu erkranken. Das gilt wahrscheinlich auch bei Brustkrebs.

Erhöht die Hormonbehandlung gegen Beschwerden während/nach der Menopause (Wechseljahre) das Brustkrebsrisiko?

Ja, besonders wenn eine Frau über längere Zeit Hormone einnimmt.

Bekommen junge Frauen auch Brustkrebs?

Ja, auch junge Frauen können Brustkrebs bekommen. Die Erfahrung zeigt aber, dass die meisten erkrankten Frauen über 50 Jahre alt sind.

Wie merke ich, dass ich vielleicht Brustkrebs habe?

Brustkrebs kann ganz am Anfang nur vom Arzt mit speziellen Untersuchungen (vor allem Mammografie, das heisst Röntgenuntersuchung der Brust) festgestellt werden. Später spürt man zum Beispiel einen schmerzlosen Knoten in der Brust. Oder eine Brust verändert ihre Farbe, ihre Form oder ihre Grösse. Manchmal spannt oder schmerzt die ganze Brust, und zwar anders als bei der Monatsblutung. Solche Veränderungen können aber auch andere Ursachen haben, die nichts mit Krebs zu tun haben.

Gibt es Medikamente zur Verhinderung von Brustkrebs?

Solche Medikamente gibt es noch nicht. Die Forschung arbeitet aber intensiv daran.

Werden brustkrebskranke Frauen wieder gesund?

Das ist bei jeder Frau verschieden. Wir wissen aber, dass 4 von 5 der erkrankten Frauen nach 5 Jahren noch leben. Die Chancen auf Heilung sind grösser, wenn die Krankheit früh entdeckt wird.

Erkranken Männer auch an Brustkrebs?

Ja. Im Kanton Zürich sind es etwa 5 bis 6 Männer pro Jahr.

WAS KANN ICH SELBER TUN?

Lassen Sie sich regelmässig untersuchen

Wir empfehlen Ihnen, ab dem 50. Lebensjahr alle 2 Jahre Ihre Brüste ärztlich untersuchen zu lassen, am besten beim Frauenarzt.

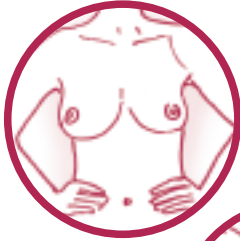
Beratung bei Brustkrebs in der Familie

Ist Ihre Mutter, Schwester und/oder Tochter an Brustkrebs erkrankt? Dann fragen Sie Ihren Arzt, welche Untersuchungen für Sie sinnvoll sind. Diese Konsultation wird grundsätzlich von Ihrer Krankenkasse bezahlt.

Kontrollieren Sie Ihre Brüste selber

Je früher Sie in Ihrem Leben beginnen, Ihre Brüste zu untersuchen, desto besser kennen Sie alle ihre Veränderungen. Viele hängen mit der Monatsblutung und dem Alter zusammen. Für die Untersuchung sind die Tage nach der Monatsblutung gut geeignet. Frauen ohne Monatsblutung wählen am besten einen fixen Tag im Monat.

SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST



Vor den Spiegel stehen. Hände in die Hüften stemmen.
Beobachten: Gibt es in Farbe, Form oder Grösse der Brüste ungewohnte Veränderungen?



Vor den Spiegel stehen. Hände hinter dem Kopf falten.
Beobachten: Gibt es in Farbe, Form oder Grösse der Brüste ungewohnte Veränderungen?



Vor den Spiegel stehen. Hände hinter dem Kopf falten.
Körper nach links drehen, Körper nach rechts drehen.
Beobachten: Gibt es in Farbe, Form oder Grösse der Brüste ungewohnte Veränderungen?



Mit den Fingerspitzen die linke dann die rechte Brust abtasten.
Sind ungewohnte Knoten spürbar?



Mit den Fingerspitzen die rechte, dann die linke Achselhöhle abtasten.
Sind ungewohnte Knoten spürbar?

Sollten Sie ungewohnte Veränderungen in oder an Ihren Brüsten finden, empfehlen wir Ihnen einen Termin beim Arzt, am besten beim Frauenarzt. Diese Konsultation wird grundsätzlich von Ihrer Krankenkasse bezahlt. Machen Sie sich erst mal keine Sorgen! 9 von 10 Veränderungen in oder an den Brüsten sind kein Krebs.

RÖNTGEN DER BRUST: MAMMOGRAFIE

Was ist eine Mammografie?

Die Mammografie ist eine Röntgenuntersuchung der Brust.

Wozu dient die Mammografie?

Die Mammografie dient dazu, Veränderungen in der Brust zu erkennen. Sie wird speziell dafür eingesetzt, Brustkrebs früh zu erkennen. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an und fragen Sie ihn auch nach den Kosten.

Verhindert die Mammografie Brustkrebs?

Nein.

Sind die Röntgenstrahlen der Mammografie schädlich?

Alle Röntgenstrahlen können schädlich sein. Bei der Mammografie ist die Menge der Röntgenstrahlen aber so klein, dass kein Schaden für die Gesundheit zu erwarten ist.

Wann wird ein Ultraschall gemacht?

Der Ultraschall (Sonografie) ist eine

weitere Möglichkeit, die Brust zu untersuchen. Ultraschall wird vor allem bei jungen Frauen gemacht.

Wann und wie oft ist eine Mammografie sinnvoll?

Wenn ein Risiko vorliegt (zum Beispiel ein Knoten in der Brust oder Brustkrebs in der Familie), ordnet der Arzt in der Regel eine Mammografie an. Diese wird von der Krankenkasse bezahlt.

Oft empfiehlt der Arzt auch Frauen ohne besonderes Risiko zwischen 50 und 69 Jahren, alle 2 Jahre eine Mammografie machen zu lassen. Die Kosten dafür bezahlen die Krankenkassen allerdings nicht, ausser Sie haben eine Zusatzversicherung, welche diese übernimmt. Bitten Sie Ihre Krankenkasse oder Ihren Arzt um Auskunft. Weitere Informationen finden Sie auch in der Broschüre «Brustkrebs-Früherkennung durch Mammografie» (Bestellung bei der Krebsliga Zürich).

KOSTENLOSE BERATUNGSDIENSTE

Krebsliga Zürich

- Beratungsstelle in Zürich
Telefon 044 388 55 00
www.krebsliga-zh.ch
- Beratungsstelle in Winterthur
Telefon 052 212 39 39

Beratungsstelle für Personen mit genetisch bedingtem Krebsrisiko

- Universitätsspital Zürich
Telefon 044 255 22 14

Beratung per Telefon oder Internet

- **Krebstelefon** der Krebsliga Schweiz
Telefon 0800 11 88 11
- **Ärztlicher Auskunftsdienst**
Telefon 044 388 55 22
jeden Dienstagnachmittag beantworten Ärzte Ihre Fragen zu Krebskrankheiten am Telefon – von 14 bis 17 Uhr
- helpline@swisscancer.ch
- www.krebsforum.ch

GANZ IN IHRER NÄHE

Die Krebsliga Zürich

ist da für Menschen mit Fragen zu Krebs

Wir bieten gratis

- Beratung und Information zu Fragen rund um Krebs
- Beratung bei Fragen zur Versicherung
- Beratung durch einen Arzt am Telefon (jeden Dienstagnachmittag – 044 388 55 22)
- Hilfe bei der Suche von wichtigen Informationen im Internet
- die Benützung unserer Bibliothek mit Büchern zum Thema Krebs
- den Versand von Informationen, Broschüren und Büchern zu Ihnen nach Hause

Krebskranke Menschen

und ihre Familie finden bei uns kostenlose Beratung und Unterstützung. Wir helfen weiter, am Telefon, persönlich in der Beratungsstelle oder bei Ihnen zu Hause.

Besuchen Sie uns

oder telefonieren Sie – wir sind für Sie da. Sie finden uns ganz in Ihrer Nähe:

Zürich, Tel. 044 388 55 00
Klosbachstrasse 2, 8032 Zürich
www.krebsliga-zh.ch
info@krebsliga-zh.ch

Winterthur, Tel. 052 212 39 39
Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur

Bestellung von Broschüren

Tel. 044 388 55 00, Fax 044 388 55 11
info@krebsliga-zh.ch

Diese Broschüre ist erhältlich in Deutsch, Albanisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch und Türkisch.



krebsliga zürich

Impressum

Herausgeberin Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach 8219, 3001 Bern, Telefon 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60, E-Mail info@swisscancer.ch, www.swisscancer.ch

Text Katja Ceesay-Egli, lic. phil., Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, und Margaretha Maria Hubler, lic. phil., Krebsliga Schweiz, unter Mitarbeit der Krebsliga Zürich

Fachliche Beratung PD Dr. phil. II Nicole Probst-Hensch und Dr. med. Karin Faisst, beide Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Dr. med. Daniel Schaetti, Spezialarzt für Gynäkologie und Geburtshilfe FMH, Meilen

Foto 7Pictures, Gümligen

Zeichnungen crivellis, Zürich

Kreation Fruitcake, Worb

Druck Geiger AG, Bern