

## Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebserkrankungen sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -früherkennung
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten / -programmen
- Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. Die Spendenbereitschaft der Bürgerinnen und Bürger hilft der Deutschen Krebshilfe, ihre Aufgaben zu erfüllen sowie richtungweisende Projekte und Initiativen zur stetigen Verbesserung der Versorgung krebserkrankter Menschen zu finanzieren.

**SPENDENKONTO  
KREISSPARKASSE KÖLN  
IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91  
BIC COKSDE33XXX**

**Stiftung Deutsche Krebshilfe**  
Buschstraße 32 53113 Bonn  
Tel: 02 28 / 7 29 90-0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)  
Fax: 02 28 / 7 29 90-11  
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de  
Internet: www.krebshilfe.de

**INFONETZ KREBS**  
Tel: 0800 / 80 70 88 77 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)  
E-Mail: krebshilfe@infonetz-krebs.de  
Internet: www.infonetz-krebs.de

Stand 8 / 2023

Art.-Nr. 433 0013

„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA-NR. 396 39 375)

Präventionsfaltblatt

# AKTIV GEGEN BRUSTKREBS SELBST IST DIE FRAU

 **Deutsche Krebshilfe**  
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

 **DKG**  
KREBSGESELLSCHAFT

## Liebe Leserinnen und Leser,

rund 510.000 Menschen in Deutschland erkranken jedes Jahr neu an Krebs, Tendenz steigend. Auch wenn es keinen hundertprozentigen Schutz vor Krebs gibt, schätzen Experten dennoch, dass zwei von fünf Krebserkrankungen allein durch eine gesündere Lebensweise verhindert werden könnten.

Eine gesunde Lebensweise ist die beste Möglichkeit, dem Entstehen von Krebs aktiv vorzubeugen.

**Ein rauchfreies Leben, eine ausgewogene vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung, normales Körpergewicht, kein oder nur wenig Alkohol, ausreichend Bewegung, ein umsichtiges Verhalten in der Sonne sowie das Meiden von Solarien – all diese Faktoren, die Ihr Krebsrisiko senken, können Sie selbst beeinflussen. Und weil Kinder Profis im Nachmachen sind, gehen Sie mit gutem Beispiel voran und legen damit den Grundstein für eine gesunde nächste Generation.**

Auch wer gesund lebt, kann an Krebs erkranken. Je früher dann ein Tumor erkannt wird, desto größer sind zumeist die Heilungschancen. Daher ist die Krebsfrüherkennung ein zentrales Anliegen der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft.

Zahlreiche Informations- und Aufklärungskampagnen beider Organisationen zur Krebsprävention und -früherkennung sprechen die verschiedenen Ziel- und Altersgruppen an.

Umfangreiche Informationen bietet Ihnen das Internet unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) und [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

**Ihre Deutsche Krebshilfe  
Ihre Deutsche Krebsgesellschaft**

## Brustkrebs aktiv vorbeugen

Wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund bleiben. Sie können zwar nicht alle gesundheitlichen Risiken vollkommen ausschalten – aber vieles können Sie durchaus selbst beeinflussen. Damit tun Sie Ihrer eigenen Gesundheit Gutes – und, wenn Sie Kinder oder Enkel haben, legen Sie den Grundstein für eine gesunde nächste Generation.

**Beispiel Brustkrebs: Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass das Körpergewicht, regelmäßige körperliche Aktivität sowie ein möglichst geringer Alkoholkonsum bei der Vorbeugung von Brustkrebs eine wesentliche Rolle spielen.**

### Unsere Gesundheitsempfehlungen

- Vermeiden Sie Übergewicht. Wenn Sie übergewichtig sind, reduzieren Sie überschüssige Pfunde langsam.
- Ernähren Sie sich ausgewogen, vitamin- und ballaststoffreich. Vermeiden Sie hochverarbeitete Fertigprodukte.
- Bewegen Sie sich täglich! Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät zu mindestens 150 Minuten moderater oder 75 Minuten intensiver körperlicher Aktivität pro Woche beziehungsweise einer Mischung aus beidem.
- Trinken Sie allenfalls wenig und nicht täglich Alkohol. Für Frauen gilt die Obergrenze von 10 Gramm Alkohol pro Tag (enthalten in 125 ml Wein oder 0,25 l Bier).
- Rauchen Sie nicht.
- Informieren Sie sich über die Möglichkeiten der Krebsfrüherkennung. Sprechen Sie bei Bedarf Ihren Arzt oder Ihre Ärztin an.



Wenn Sie die Faktoren vermeiden, die das Brustkrebsrisiko erhöhen, können Sie Ihr persönliches Erkrankungsrisiko verringern.

Sie möchten Ihren Alltag bewusst gesundheitsbewusster gestalten? Im folgenden Text finden Sie Motivationstipps, die Ihnen dabei helfen können, sich von ungesunden Lebensgewohnheiten zu verabschieden.

---

### Gesund leben: Ziele und Motivation

- Ziele sind die eigentliche Triebkraft und Quelle Ihres Verhaltens. Setzen Sie sich deshalb realistische und messbare Ziele. Planen Sie, wie Sie diese Ziele erreichen wollen – je konkreter, desto besser. Auch kleine Veränderungen können Großes bewirken!
  - Zu jedem Ziel gehört eine klare Terminvorgabe.
  - Planen Sie aber maximal ein halbes Jahr im Voraus.
  - Unterteilen Sie große Ziele in kleinere Etappenziele.
  - Verfolgen Sie nur Ziele, die Sie selbst attraktiv finden, und keine, die andere von Ihnen erwarten.
  - Formulieren Sie Ihre Ziele positiv: Sagen Sie „Ich werde ...“, „Ich will ...“ anstelle von „Ich könnte ...“, „Ich muss ...“.
  - Weihen Sie Ihre Familie und Freunde ein.
  - Suchen Sie sich Mitstreiter mit ähnlichen Vorsätzen.
  - Rechnen Sie mit einem Rückschlag und legen Sie sich dafür einen Notfallplan zurecht.
  - Belohnen Sie sich für erreichte Zwischenziele.
- 

Allerdings gibt es auch Faktoren die Brustkrebs begünstigen, auf die Sie selbst keinen Einfluss haben.

### Für Sie besteht ein erhöhtes Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, wenn

- Sie älter als 50 Jahre sind (allgemeines Altersrisiko)
- Nahe Verwandte (Mutter / Schwestern) bereits Brustkrebs hatten. Auch Männer können erblich bedingt an Brustkrebs erkranken.
- Sie selbst schon früher an Brustkrebs erkrankt waren
- Sie eine Problem-Mastopathie haben. Dies ist anzunehmen, wenn
  - Beim Abtasten eine besonders knotige Brustdrüsenveränderung festgestellt wurde
  - In der Mammographie zahlreiche Mikroverkalkungen gefunden worden sind oder
  - Eine operative Gewebeprobe mikroskopische Zeichen für ein erhöhtes Entartungsrisiko ergeben hat
- Sie mit einer Hormon-Ersatz-Therapie behandelt werden / wurden



## Früherkennung von Brustkrebs

Krebsfrüherkennungen haben das Ziel, Tumore in möglichst frühen Stadien ihrer Entwicklung aufzuspüren. Frühe Stadien lassen sich meist erfolgreicher und schonender behandeln als späte Stadien, in denen möglicherweise sogar schon Tochtergeschwulste (Metastasen) entstanden sind.

Dieses Prinzip leuchtet ein – und doch werden Früherkennungsuntersuchungen durchaus kritisch betrachtet, denn sie können auch Nachteile haben. Daher ist es sinnvoll, für jedes Verfahren die Vorteile den Nachteilen gegenüberzustellen und gegeneinander abzuwägen. Zur Früherkennung von Brustkrebs können Frauen ab 30 Jahren ihre Brust einmal im Jahr von einem Arzt abtasten lassen. Darüber hinaus leitet der Frauenarzt Sie auch zur Selbstuntersuchung der Brust an.

Die Krankenkassen bieten Frauen zwischen 50 und 69 Jahren eine qualitätsgesicherte Röntgenuntersuchung der Brust an, zu der Sie alle zwei Jahre eingeladen werden (Mammographie-Screening-Programm).

---

### Empfehlung

- Die Tastuntersuchung durch den Arzt / die Ärztin ist wichtig, weil sie bei Beschwerden in der Brust oder bei Verdacht auf Brustkrebs dazu führt, dass weiterführende Untersuchungen veranlasst werden. Als alleinige Maßnahme zur Brustkrebsfrüherkennung reicht die ärztliche Tastuntersuchung der Brust für Frauen ab 30 Jahren aus Sicht der Deutschen Krebshilfe nicht aus. Das Abtasten der eigenen Brust kann Ihnen dabei helfen, Ihr Körperbewusstsein und Ihr Gefühl für die eigene Brust zu verbessern. Ausführliche Faltblätter mit Empfehlungen zu den Krebsfrüherkennungsuntersuchungen finden Sie im Internet unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de).

- Das qualitätsgesicherte Mammographie-Screening für Frauen zwischen 50 und 69 Jahren kann Brustkrebs im Frühstadium entdecken und ist grundsätzlich eine sinnvolle Maßnahme. Den Vorteilen dieser Krebsfrüherkennung stehen Nachteile und Risiken gegenüber. Die Deutsche Krebshilfe empfiehlt Frauen, dass sie sich umfassend darüber informieren und auf dieser Basis für oder gegen eine Teilnahme entscheiden.
  - Für Frauen mit einer erblichen Belastung für Brustkrebs ist über das Mammographie-Screening hinaus ein spezielles und engmaschigeres Früherkennungsprogramm sinnvoll. Dieses steht auch Männern mit einer erblichen Vorbelastung zur Verfügung. Spezielle Zentren an Universitätskliniken bieten ein solches Programm Frauen und Männern ab 25 Jahren an. Die Adressen der Zentren finden Sie auf [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)
- 

