

Risiko minimieren

Brustkrebs kann jeden treffen, Frauen und Männer. Aber es gibt einiges, was Sie tun können, um Ihr individuelles Risiko zu senken:

1. Fettarm essen
2. Nicht rauchen
3. Alkohol meiden
4. Ausdauersport machen, moderate Bewegungen
ca. 150 Minuten wöchentlich
5. Auf das Gewicht achten

Außerdem sind folgende Vorsorge-Untersuchungen sinnvoll:

- » Monatliche Selbstuntersuchung der Brust
- » Jährliche Untersuchung durch Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt
- » Mammographie (ab dem 40. Lebensjahr)
- » Ultraschalluntersuchung

Ab dem 50. Lebensjahr haben gesetzlich Versicherte alle zwei Jahre einen Anspruch auf die Durchführung einer Mammographie. Weitere Möglichkeiten zur Kostenübernahme klären Sie am besten direkt mit Ihrer Krankenkasse.

mamazone – Frauen & Forschung gegen Brustkrebs e.V.
Wilhelm-Hauff-Str. 34 | 86161 Augsburg

Telefon: 0821 2684191-0 | Fax: 0821 2684191-1
info@mamazone.de | www.mamazone.de

Spendenkonto:
IBAN DE 84 7205 0000 0000 0767 60 | BIC AUGSDE77XXX



**mamazone ist
ausgezeichnet
für hervorragende
AUFKLÄRUNGS-
AKTIONEN!**

mamazone – Frauen & Forschung gegen Brustkrebs e.V.
Wilhelm-Hauff-Str. 34 | 86161 Augsburg

Telefon: 0821 2684191-0 | Fax: 0821 2684191-1
info@mamazone.de | www.mamazone.de

Spendenkonto:
IBAN DE 84 7205 0000 0000 0767 60 | BIC AUGSDE77XXX

Spendenkonto:
IBAN DE 84 7205 0000 0000 0767 60 | BIC AUGSDE77XXX



**Früh-
erkennung
rettet
Leben!**



Mut machen - Wissen schaffen

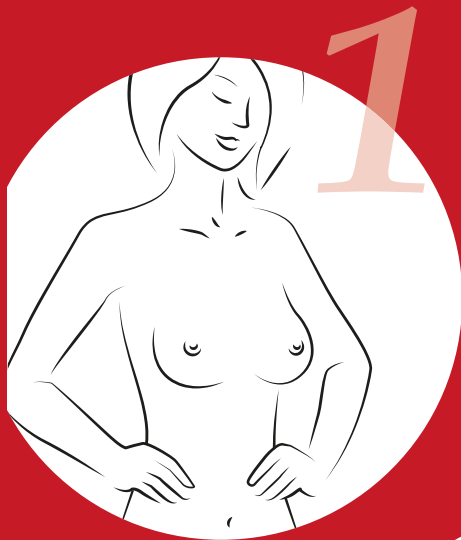
- » Informationen zum
Thema Brustkrebs
- » Tipps zur Selbstabtastung
- » Ansprechpartner

Mit Unterstützung von



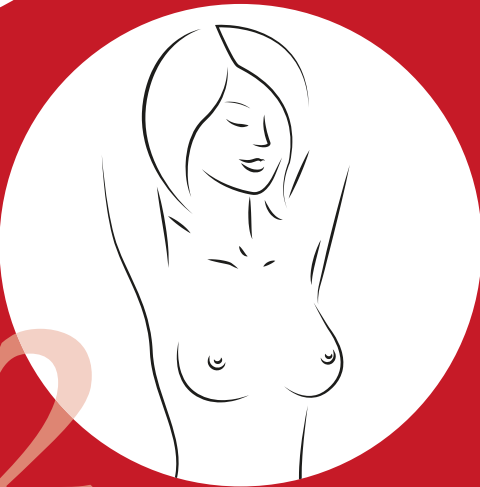
Selbstabtastung – so geht's

Nehmen Sie sich jeden Monat Zeit für sich und tasten Sie Ihre Brust ab. Wichtig ist, dass Sie ein Bewusstsein für Ihre Brust entwickeln.



Stellen Sie sich vor den Spiegel, winkeln Sie die Arme an: Haben sich Größe, Form oder Haut der Brust verändert?

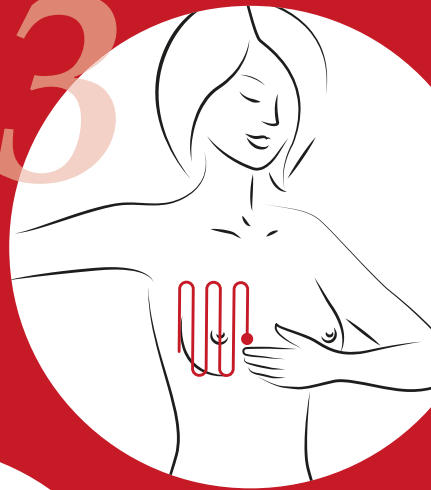
Legen Sie die Arme nach hinten und überprüfen Sie die gespannten Brüste auf Veränderungen.



Tasten Sie Ihre Achselhöhlen ab und achten Sie auf Veränderungen.



Überprüfen Sie die Brustwarze mit einem leichten Druck, falls Flüssigkeit austritt, gehen Sie zum Arzt.



Legen Sie die Hand flach auf die Brust und tasten Sie sich ab.



Die Brustabastung ersetzt nicht die regelmäßige Vorsorge bei Ihrem Frauenarzt.

Knoten entdeckt – was nun?

Sie haben einen Knoten oder eine verhärtete Stelle in Ihrer Brust entdeckt?

Das Wichtigste: Bleiben Sie ruhig! Vier von fünf Knoten sind gutartig. Klarheit bringen weitere Untersuchungen.

Vereinbaren Sie deshalb umgehend einen Termin bei Ihrer Fachärztin/Ihrem Facharzt. Wird Ihnen eine **Röntgenaufnahme** der Brust (Mammographie) empfohlen, fragen Sie bei der Besprechung nach Ihrer **Brustdichte**. Diese ist ausschlaggebend dafür, ob Veränderungen der Brustdrüse in der Mammographie erkannt werden können oder ob **ergänzende Untersuchungen** notwendig sind.

Endgültige Gewissheit bringt die Entnahme einer kleinen **Gewebeprobe**, die unter dem Mikroskop untersucht wird.

Unser Rat:

- » Lassen Sie **jede Veränderung**, die Ihnen Sorge bereitet, umgehend **fachärztlich abklären**.
- » Bestehen Sie auf eine gründliche Diagnose! Je früher Brustkrebs erkannt wird, umso schonender und nachhaltiger kann er behandelt werden. Die Heilungschancen liegen dann bei nahezu 90 Prozent.

Warten Sie nicht! Es ist Ihr Körper und Ihr Leben.