



**BRUSTKREBS – WISSEN HILFT!**



**krebsliga**

# INHALT

- **Fragen und Antworten**
- **Die Mammografie**
- **Was können Sie selber tun?**
- **Die Selbstuntersuchung der Brust**
- **Nützliche Adressen und weitere Informationen**

# FRAGEN UND ANTWORTEN

## Wie viele Frauen erkranken in der Schweiz an Brustkrebs?

Jeden Tag sind mehr als 14 Frauen neu betroffen.

## Was vergrössert das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken?

- Die Brustkrebshäufigkeit nimmt mit dem Alter einer Frau zu.
- Übergewicht, schlechte Ernährung und ungenügend Bewegung vergrössern das Krebsrisiko allgemein.
- Frauen mit Schwestern, Müttern und/oder Töchtern, die an Brustkrebs erkrankt sind, tragen ein grösseres Risiko.
- Frauen, die über mehrere Jahre während/nach den Wechseljahren eine Hormontherapie durchführen, sind ebenfalls stärker gefährdet.

## **Erkranken junge Frauen an Brustkrebs?**

Grundsätzlich erkranken Frauen mittleren und höheren Alters, nach dem Einsetzen der Wechseljahre, weit häufiger an Brustkrebs. Aber auch junge Frauen können betroffen sein. Eine von fünf erkrankten Frauen ist bei der Diagnose unter 50 Jahre alt.

## **Ist Brustkrebs erblich?**

Das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, ist bei Frauen mit betroffenen Müttern, Schwestern und/oder Töchtern höher. Bei 5 bis 10 Prozent der Betroffenen ist die Erkrankung auf Vererbung zurückzuführen.

## **Soll ich während/nach den Wechseljahren Hormone einnehmen?**

Die Einnahme von Hormonen gegen Wechseljahresbeschwerden ist nicht unbedenklich. Das Risiko für Brustkrebs steigt mit der Behandlungsdauer an. Werden die Hormonpräparate abgesetzt, geht auch das Risiko zurück: Liegt eine Hormontherapie mindestens 5 Jahre zurück, ist das Risiko für Brustkrebs wieder gleich tief wie bei Frauen, die nie Hormone eingenommen haben. Jede Frau, für die Hormontherapie ein Thema ist, sollte sich von

ihrem Arzt/ihrer Ärztin umfassend über diese Behandlung informieren lassen. Es geht darum, Nutzen und Risiken einer Hormontherapie gegeneinander abzuwägen.

## **Wie merke ich, dass ich vielleicht Brustkrebs habe?**

Mit radiologischen und Ultraschalluntersuchungen können bereits sehr frühe Stadien entdeckt werden. In einem späteren Stadium ist oft ein schmerzloser Knoten in der Brust zu spüren, ohne jegliches Krankheitsgefühl. Die Brust und/oder die Brustwarzen können ihre Farbe, Form oder Grösse verändern.

Aus der Brustwarze kann auch blutiger Ausfluss austreten. Selten spannt oder schmerzt die ganze Brust – anders als bei der Monatsblutung. Durchschnittlich sind neun von zehn selbst festgestellten Veränderungen gutartig.

## **Gibt es Medikamente zur Verhinderung von Brustkrebs?**

Die Forschung arbeitet intensiv an Medikamenten zur Verhinderung von Brustkrebs. Ihre Wirksamkeit wird im Rahmen von klinischen Studien untersucht.

## **Werden brustkrebskranke Frauen wieder gesund?**

Wird Brustkrebs frühzeitig erkannt, bestehen bessere Chancen, dass die Betroffene überlebt. Fünf Jahre nach der Diagnose leben nahezu 80 Prozent der erkrankten Frauen.

## **Erkranken Männer auch an Brustkrebs?**

Ja. Die Statistik weist in der Schweiz pro Jahr durchschnittlich 40 Männer aus, welche neu an Brustkrebs erkranken.

# DIE MAMMOGRAFIE

## Was ist eine Mammografie?

Die Mammografie ist eine Röntgenuntersuchung der Brust. Dabei geht es darum, krankhafte Veränderungen in der Brust zu entdecken. Die Mammografie ersetzt die monatliche Selbstuntersuchung der eigenen Brust nicht, aber durch sie werden kleinste Tumoren entdeckt.

## Sind die Röntgenstrahlen der Mammografie schädlich?

Alle Röntgenstrahlen können schädlich sein. Bei der Mammografie ist die Strahlendosis aber sehr klein.

## Was bedeutet Mammografie-Screening?

Dieser Ausdruck bezeichnet die systematische mammografische Reihenuntersuchung von Frauen, die sich gesund fühlen – und zwar im Rahmen eines Programmes. Diese Programme müssen klar definierte Qualitätsanforderungen erfüllen. Kantone, die bereits ein Programm zur Brustkrebs-Früherkennung eingeführt haben, laden alle Frauen zwischen 50 und 69 Jahren

jedes zweite Jahr zur Früherkennungs-Mammografie ein. Ziel ist es, eventuelle Veränderungen früh zu entdecken.

## **Wo gibt es Mammografie-Screening?**

Bis jetzt bestehen Programme in den Kantonen Freiburg, Genf, Jura, Waadt, Wallis und ab 2007 auch in Neuenburg. Im Kanton St. Gallen ist ein Programm in Planung. In der übrigen Schweiz gibt es bis heute kein Programm.

## **Wer bezahlt die Früherkennungs-Mammografie?**

In den Kantonen, in denen ein Programm besteht, wird ein Grossteil der Kosten von der Krankenkasse übernommen. Die Früherkennungs-Mammografie ist nur im Rahmen eines Programmes beziehungsweise bei familiärer Vorbelastung eine Pflichtleistung der Krankenkassen. In allen anderen Kantonen erfolgt die Durchführung einer Mammografie in Absprache mit der Ärztin/dem Arzt.

## **Wann wird eine Mammografie, wann ein Ultraschall gemacht?**

Bei Frauen über 40 Jahren ist die Mammografie die bevorzugte Untersuchung. Die Sonografie (Ultraschall) ist eine ergänzende Methode und wird vor allem bei dichtem Drüsengewebe durchgeführt, das heisst häufig bei jüngeren Frauen.

## **Warum ist die Früherkennung so wichtig?**

Die Früherkennung ist deshalb so wichtig, weil Brustkrebs nicht verhindert werden kann. Sie dient dazu, eventuelle aller kleinste bösartige Veränderungen früh zu entdecken. Bei früh entdeckten Tumoren ist die Behandlung einfacher und die Überlebenschancen sind besser.

# WAS KÖNNEN SIE SELBER TUN?

## Information und Beratung

Wenn Ihre Mutter, Schwester und/oder Tochter vor den Wechseljahren an Brustkrebs erkrankt ist, empfehlen wir Ihnen, sich sehr früh und gründlich mit der Ärztin/dem Arzt zu besprechen.

## Selbstuntersuchung der Brust

Je früher Sie in Ihrem Leben mit der monatlichen Selbstuntersuchung Ihrer Brüste beginnen, desto besser kennen Sie alle Veränderungen, die mit dem natürlichen Rhythmus von Monatsblutung und Lebensalter zusammenhängen. Die Selbstuntersuchung eignet sich, um ungewohnte Veränderungen in der Brust festzustellen. Der beste Zeitpunkt sind die Tage nach der Monatsblutung.

## **Früherkennungs-Mammografie**

Besprechen Sie das Thema Mammografie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt bei der regelmässigen Kontrolle. In den Kantonen Freiburg, Genf, Jura, Waadt, Wallis und ab 2007 auch in Neuenburg werden die Frauen zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre eingeladen, beinahe kostenlos eine Früherkennungs-Mammografie machen zu lassen. Die Teilnahme ist freiwillig.

# DIE 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 ganze linke Brust abtasten
- Sind ungewohnte Knoten spürbar?



- Mit den Fingerspitzen die ganze 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 Ihren Brüsten finden, empfehlen wir Ihnen das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder mit Ihrem Arzt.

# NÜTZLICHE ADRESSEN

**Krebstelefon** 0800 11 88 11, der kostenlose, persönliche Beratungsdienst

**E-Mail** helpline@swisscancer.ch, der kostenlose Beratungsdienst online

**Forum** www.krebsforum.ch

**Chat** www.krebschat.ch

**Krebsliga Aargau**

Tel. 062 824 08 86

**Krebsliga beider  
Basel**

Tel. 061 319 99 88

**Bernische Krebsliga**

**Ligue bernoise**

**contre le cancer**

Tel. 031 313 24 24

**Krebsliga Graubünden**

Tel. 081 252 50 90

**Ligue fribourgeoise**

**contre le cancer**

**Krebsliga Freiburg**

tél. 026 426 02 90

**Ligue genevoise**

**contre le cancer**

tél. 022 322 13 33

**Krebsliga Glarus**

Tel. 055 646 32 47

**Ligue jurassienne**

**contre le cancer**

tél. 032 422 20 30

**Ligue neuchâteloise  
contre le cancer**  
tél. 032 721 23 25

**Krebsliga Schaffhausen**  
Tel. 052 634 29 33

**Krebsliga Solothurn**  
Tel. 032 628 68 10

**Krebsliga St. Gallen-  
Appenzell**  
Tel. 071 242 70 00

**Thurgauische Krebsliga**  
Tel. 071 626 70 00

**Lega ticinese contro  
il cancro**  
tel. 091 820 64 20

**Ligue valaisanne contre  
le cancer (Sion)**  
tél. 027 322 99 74

**Krebsliga Wallis (Brig)**  
Tel. 027 922 93 21

**Ligue vaudoise contre  
le cancer**  
tél. 021 641 15 15

**Krebsliga  
Zentralschweiz**  
Tel. 041 210 25 50

**Krebsliga Zug**  
Tel. 041 720 20 45

**Krebsliga Zürich**  
Tel. 044 388 55 00

**Krebshilfe  
Liechtenstein**  
Tel. 00423 233 18 45



Die rosa Schleife ist das internationale Zeichen der Solidarität mit an Brustkrebs erkrankten Frauen.

## Selbsthilfeorganisationen

«**Leben wie zuvor**» Schweizer Verein Brustoperierter Frauen  
Selbsthilfeorganisation für Frauen nach einer Brustkrankung,  
Tel. 061 711 91 43, [gaillard@leben-wie-zuvor.ch](mailto:gaillard@leben-wie-zuvor.ch),  
[www.leben-wie-zuvor.ch](http://www.leben-wie-zuvor.ch)

«**Vivre comme Avant**» Association suisses des femmes  
opérées du sein, tél. 022 751 24 30, mobile 079 773 63 07,  
[www.vivre-comme-avant.ch](http://www.vivre-comme-avant.ch)

«**Vivere come prima**» Gruppo d'autoaiuto per donne operate  
al seno, tel. 091 971 81 20, presidente: tel. 091 649 98 88

«**Zurück zum Alltag**» Kontaktstelle: Bernische Krebsliga,  
Tel. 031 313 24 24, [kathrin.sommer@bernischekrebsliga.ch](mailto:kathrin.sommer@bernischekrebsliga.ch)

**Frauen mit Brustkrebs** Kantone LU, NW, OW, SZ, UR  
Kontaktstelle: Krebsliga Zentralschweiz, Tel. 041 210 25 50,  
[info@krebssliga.info](mailto:info@krebssliga.info)

**English Speaking Cancer Association (ESCA)**  
Helpline: 079 531 55 11, Office: 022 791 63 05,  
[info@cancersupport.ch](mailto:info@cancersupport.ch), [www.cancersupport.ch](http://www.cancersupport.ch)

**English Speaking Cancer Support Group in Basel**  
Phone +33 389 073 034, [s.style@hrnet.fr](mailto:s.style@hrnet.fr)

## Europa Donna Schweiz

Das Schweizer Brustkrebs-Forum, Tel. 031 389 92 62  
[info@europadonna.ch](mailto:info@europadonna.ch), [www.europadonna.ch](http://www.europadonna.ch)

## **Früherkennungsprogramme in der französischen Schweiz**

### **Centre fribourgeois de dépistage du cancer du sein**

Beaumont 2, case postale 75, 1709 Fribourg  
tél. 026 425 54 00, fax 026 425 54 01  
depistage@liguessante-fr.ch, www.liguecancer-fr.ch

### **Fondation genevoise pour le dépistage du cancer du sein**

43, Bd de la Cluse, 1205 Genève  
tél. 022 320 28 28, fax 022 320 28 30  
administration@fgdcs.ch, www.fgdcs.ch

### **Centre de dépistage du cancer du sein Jura- Neuchâtel**

(Neuchâtel: premiers examens début 2007)  
Rue de Fer 9, case postale 183, 2800 Delémont 1  
tél. 032 422 58 06, depistage@liguepj.ch

### **Centre valaisan de dépistage du cancer du sein**

Condémines 14, case postale 888, 1951 Sion  
tél. 027 323 64 34, fax 027 323 64 39  
depist.cancer.seinvs@vtx.ch

### **Fondation vaudoise pour le dépistage du cancer du sein**

19, rue César-Roux, 1005 Lausanne  
Informations: tél. 021 316 08 50  
Rendez-vous: tél. 0848 990 990 (tarif local).  
fax 021 316 08 51, info@depistage-sein.ch

## Wenn Sie mehr wissen möchten

- Kurzbroschüre «Brustkrebs-Früherkennung durch Mammografie»
- Kurzbroschüre «Selbstuntersuchung der Brust»
- Fragebogen «Brustkrebs – Wissen hilft! Fragen und Antworten zu Ihrer persönlichen Situation»

Bestellmöglichkeiten:

- Telefon 0844 85 00 00 (Orts-Tarif)
- [shop@swisscancer.ch](mailto:shop@swisscancer.ch)
- [www.swisscancer.ch](http://www.swisscancer.ch)
- Krebsliga Ihres Kantons

**Herausgeberin** Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40,  
Postfach 8219, 3001 Bern, Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60  
[info@swisscancer.ch](mailto:info@swisscancer.ch), [www.swisscancer.ch](http://www.swisscancer.ch)

**Projektleitung** Stephanie Affolter, Leiterin Präventionsprogramm  
Brustkrebs, Krebsliga Schweiz

**Textbegleitung** Fachgremium Brustkrebs, Krebsliga Schweiz

**Textredaktion** Margaretha Maria Hubler, Krebsliga Schweiz

**Foto** 7Pictures, Gümligen

**Kreation** Fruitcake, Worb

**Druck** Stämpfli AG, Bern

Diese Broschüre ist auch in albanischer, französischer, italienischer  
und serbisch/kroatisch/bosnischer Sprache erhältlich.

© 2006 Krebsliga Schweiz

KLS/8.06/60000 D/1408



**krebsliga**

**InfoMonat Brustkrebs**  
**[www.breastcancer.ch](http://www.breastcancer.ch)**