



Sei achtsam!

Brustkrebs:

- ✓ Ursachen
- ✓ Früherkennung
- ✓ Selbstuntersuchung

Liebe Frauen,

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. In Deutschland tritt sie nach Schätzungen des Robert Koch-Instituts jährlich bei rund 70.000 Frauen auf. Zunehmend sind auch Jüngere betroffen.

Dank verbesserter Untersuchungstechniken und Therapien steigen die Heilungschancen und die Lebenserwartung erkrankter Frauen allerdings enorm an.

Frauen bestimmter Altersgruppen können sich im Rahmen gesetzlicher Früherkennungsmaßnahmen auf Brustkrebs untersuchen lassen.

Zusätzlich können Sie mit der Selbstuntersuchung zu einem achtsamen Umgang mit Ihrem eigenen Körper beitragen. So haben Sie Ihre Gesundheit selbst in der Hand!

Ihre BKK



Ursachen

Die genauen Ursachen für die Entstehung von Brustkrebs sind, wie bei vielen Krebsarten, nicht bekannt. Es gibt jedoch **Risikofaktoren** wie Hormonstörungen, Rauchen, Übergewicht, unausgewogene Ernährung und familiäre Vorbelastung (z. B. Brustkrebs bei Großmutter, Mutter oder Schwester), die eine Entstehung von Brustkrebs begünstigen können. Auch das Alter der Frau bei der Geburt des ersten Kindes oder die Dauer der Stillzeit können die Entstehung von Brustkrebs beeinflussen.

Diese Erkrankung tritt größtenteils zufällig auf und beruht nur in 5 bis 10 % der Fälle auf einer genetischen Ursache.

Vorsorge und Früherkennung

Ein gesunder Lebensstil kann das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, verringern. Ausgewogene, fettarme Ernährung, gemäßigter Ausdauersport, ausreichend Entspannung sowie eingeschränkter Konsum von Alkohol und Nikotin stehen hierbei im Mittelpunkt.

Wird Brustkrebs früh entdeckt, steigen die Heilungschancen. Alle gesetzlich versicherten Frauen ab dem Alter von 30 Jahren haben Anspruch auf eine **jährliche Tastuntersuchung** der Brust durch einen Gynäkologen. Für Frauen ab 50 Jahren besteht alle zwei Jahre die Möglichkeit, ein qualitätsgesichertes **Mammographie-Screening** (Röntgenuntersuchung der Brust) in Anspruch zu nehmen.

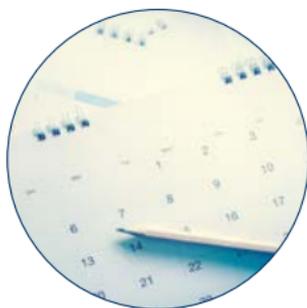
Selbstuntersuchung

Die regelmäßige Selbstuntersuchung der Brust kann in jedem Alter durchgeführt werden.

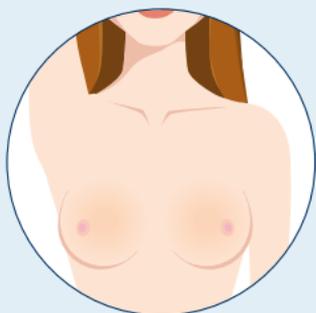
Als alleinige Früherkennungsmaßnahme reicht eine Selbstuntersuchung nicht aus. Aber: **Sie kann Ihnen dabei helfen, ein besseres Gespür für Veränderungen zu entwickeln.**

Untersuchen Sie Ihre Brust daher monatlich, am besten kurz nach Ihrer Menstruation, denn dann ist das Brustgewebe besonders weich und Veränderungen sind leichter zu ertasten.

Nach den Wechseljahren sollte die Brust ebenfalls monatlich untersucht werden. Hier spielt der Zeitpunkt aber keine große Rolle mehr.



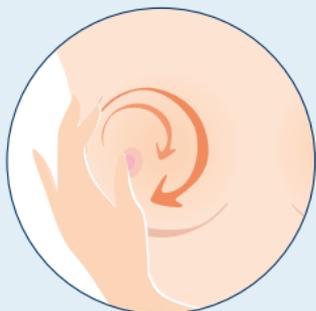
Sei achtsam – so geht's:



1 Die Brüste vor einem Spiegel betrachten. Auch die Arme heben und beobachten, ob ungewohnte Hautfalten, -einziehungen oder -vorwölbungen auffallen.



2 Die Brustwarze mit zwei Fingern drücken. Tritt Flüssigkeit aus der Brustwarze aus? Welche Farbe hat die Flüssigkeit?



3 Die Brüste mit flach aufgesetzten Fingern im Uhrzeigersinn abtasten. Auf Verhärtungen, Knoten und schmerzhaften Stellen achten. Danach die Brüste sternförmig von außen zur Brustwarze hin abtasten.



4 Auch die Achselhöhlen sowohl mit herabhängendem als auch mit angehobenem Arm abtasten.

Auffälligkeiten

Was können Sie selbst wahrnehmen?

- Veränderungen der Brustgröße oder -form
- Veränderungen der Brüste im Seitenvergleich (Asymmetrie)
- Knoten in der Brust oder in der Achselhöhle
- Verhärtete Bereiche an der Brust
- Vorwölbung oder Verdickung des Brustgewebes
- Dellen oder Hauteinziehungen
- Anhaltende Rötung an der Brust
- Verändertes Bewegungsmuster bei Auf- und Abbewegung der Arme
- Einziehung, Entrundung oder Ekzem an der Brustwarze
- Flüssigkeitsaustritt aus der Brustwarze (blutige oder grünliche Färbung)
- Hautschuppung

Ihr Arzt kann feststellen, ob es sich um eine harmlose oder bösartige Veränderung handelt. Wenn Sie eine oder mehrere dieser Auffälligkeiten wahrnehmen, wenden Sie sich umgehend an Ihren Hausarzt oder Gynäkologen.

TIPP

Wir unterstützen Sie bei einem gesunden Lebensstil.

*Besuchen Sie beispielsweise ein Bewegungs-, Entspannungs- oder Ernährungsangebot in Ihrer Nähe.
Mehr Infos auf:*

→ www.bertelsmann-bkk.de/gesundleben

Vorsorge und Früherkennung für Frauen – Angebote Ihrer BKK

✓ Krebsfrüherkennung

Ab 20 Jahren besteht ein jährlicher Anspruch auf eine Untersuchung zur Krebsfrüherkennung. Untersucht werden die Gebärmutter, die Eileiter und die Eierstöcke.

✓ Tastuntersuchung

Ab 30 Jahren haben Sie Anspruch auf eine jährliche Tastuntersuchung der Brust durch einen Gynäkologen, bei der auch die Brustdrüsen untersucht werden.

✓ Mammographie

Von 50 bis 69 Jahren besteht alle zwei Jahre die Möglichkeit, ein qualitätsgesichertes Mammographie-Screening in Anspruch zu nehmen.

Details zur informierten Entscheidung für oder gegen eine Inanspruchnahme des Screenings finden Sie unter: → www.mammo-programm.de

✓ Genetische Beratung und Stammbaumanalyse

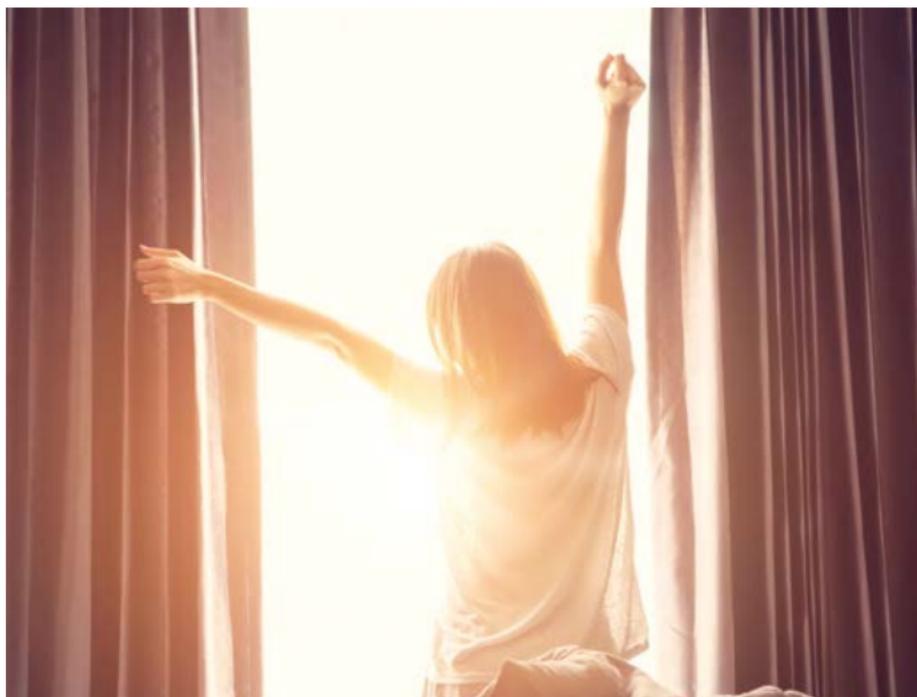
Dies bieten wir als Mehrleistung Versicherten mit einem erhöhten Brustkrebsrisiko durch erbliche Veranlagung an.

Gut zu wissen: Da auch Männer an Brustkrebs erkranken können, haben sie, wenn sie aus genetisch belasteten Familien stammen und damit besonders gefährdet sind, ebenfalls Anspruch auf die genannte Mehrleistung.

Weitere Informationen finden Sie unter:

→ www.bertelsmann-bkk.de/brustkrebs





Weitere Anlaufstellen und Informationen

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

→ www.krebsgesellschaft.de

Stiftung Deutsche Krebshilfe

→ www.krebshilfe.de

Deutsches Krebsforschungszentrum –
Krebsinformationsdienst

→ www.krebsinformationsdienst.de

Frauengesundheitsportal

→ www.frauengesundheitsportal.de

TIPP

*Ihre Aktivitäten zur Vorsorge und Früherkennung
belohnen wir in unserem BKK-Bonusprogramm.*

→ www.bertelsmann-bkk.de/bonus

Machen Sie mit!

B



Besser beraten

Bertelsmann BKK, Kranken- und Pflegeversicherung

Gütersloh

Carl-Miele-Straße 214, 33311 Gütersloh
Mo.–Fr. 8:00–17:00 Uhr
Fon 05241 80-74000, Fax 05241 80-74140
service@bertelsmann-bkk.de

Geschäftsstelle Pößneck (Bundesländer Ost und Berlin)

Karl-Marx-Str. 24, 07381 Pößneck
Mo.–Do. 8:30–15:00 Uhr, Fr. bis 13:00 Uhr
Fon 03647 430-278, Fax 03647 430-358
GGP@bertelsmann-bkk.de

Geschäftsstelle RTL (für Mitarbeiter der Mediengruppe RTL Deutschland)

Picassoplatz 1, 50679 Köln
Mo., Di., Do. 11:00–16:00 Uhr
Fon 0221 4567-6907, Fax 0221 4567-6909
RTL@bertelsmann-bkk.de

Servicenummern

Interessenten: 0800 80-74000
(gebührenfrei aus Fest- und Mobilnetz)
Medizin-Hotline: 05241 80-74004
Feedback: feedback@bertelsmann-bkk.de

→ www.bertelsmann-bkk.de