

## 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
- Gezielte 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, diese Aufgaben zu erfüllen sowie richtungweisende Projekte 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

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

Art.-Nr. 433 0017 Stand 8 / 2017



Präventionsfaltblatt

# AKTIV GEGEN BRUSTKREBS SELBST IST DIE FRAU

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

 **DKG**  
KREBSGESELLSCHAFT

## Informieren

Fast 500.000 Menschen erkranken jedes Jahr neu an Krebs. Experten schätzen, dass etwa der Hälfte von ihnen diese Diagnose erspart bleiben könnte, wenn sie gesünder leben würden.

Eine gesunde Lebensweise ist die beste Möglichkeit, einer Krebserkrankung aktiv vorzubeugen.

Ein vernünftiger Umgang mit UV-Strahlen, ein rauch-freies Leben, wenig Alkohol, eine vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung, ein normales Körpergewicht und ausreichend Bewegung – all diese Faktoren 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.

Aber 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 auch das Internet unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) und [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

**Ihre Deutsche Krebshilfe  
Ihre Deutsche Krebsgesellschaft**

## Zukunftsperspektive

Sich und anderen Gutes tun: Jeder Einzelne sollte sein persönliches Wohlergehen ernst nehmen. Denn es gibt viele Möglichkeiten, das Krebsrisiko zu verringern. Besonders wichtig: Wer von klein auf hautnah erlebt, was der Gesundheit gut tut, dem wird eine gesunde Lebensweise zur Selbstverständlichkeit. Denn Jugendliche und Erwachsene behalten die Verhaltensmuster aus Kindertagen oft ihr Leben lang bei.

Beispiel Brustkrebs: Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass die Ernährung, das Körpergewicht und die regelmäßige körperliche Bewegung bei der Vorbeugung (Prävention) von Brustkrebs eine wesentliche Rolle spielen.

### Unsere Ernährungsempfehlungen

- Vermeiden Sie Übergewicht. Wenn Sie übergewichtig sind, reduzieren Sie überschüssige Pfunde langsam.
- Essen Sie täglich viel frisches Obst und Gemüse, am besten der Saison entsprechend.
- Ersetzen Sie Weißbrot und Brötchen durch Vollkornvarianten. Verwenden Sie Vollkorn- oder Naturreis anstelle von geschältem Reis.
- Fleisch und Wurst können auf dem Speiseplan stehen, allerdings nur zwei- bis dreimal pro Woche.
- Gehen Sie vor allem mit Wurst sparsam um. Schneiden Sie das Brot immer dicker als den Aufschnitt.
- Essen Sie weniger tierisches Fett.
- Ersetzen Sie, wann immer es möglich ist, tierische durch pflanzliche Fette, am besten durch gute Pflanzenöle wie etwa Oliven- oder Rapsöl.
- 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).

## Unsere Gesundheitstipps

- Körperliche Aktivität beeinflusst Stoffwechsel und Hormonhaushalt positiv und erhöht den Energieverbrauch.
- Bewegen Sie sich täglich! Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, an den meisten, am besten allen Tagen der Woche mindestens 30 Minuten moderat körperlich aktiv zu sein, also Tätigkeiten auszuüben, bei denen man etwas schwerer atmen muss beziehungsweise etwas ins Schwitzen kommt.
- Bei körperlich aktiven Frauen (30 bis 60 Minuten Bewegung an mindestens fünf Tagen pro Woche) sinkt das Brustkrebsrisiko um 20 bis 30 Prozent, insbesondere nach den Wechseljahren.
- Vermeiden Sie Übergewicht. Wenn Sie übergewichtig sind, reduzieren Sie überschüssige Pfunde langsam.
- Rauchen Sie nicht.



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

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
- 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
- Sie übergewichtig sind und sich zu wenig bewegen
- Sie zu viel Alkohol trinken; für Frauen liegt die Obergrenze bei 10 Gramm Alkohol pro Tag (enthalten in 125 ml Wein oder 250 ml Bier)
- Sie aktiv oder passiv rauchen

## 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. Die ausführlichen Faltblätter mit den 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. Spezielle Zentren an Universitätskliniken bieten ein solches Programm bereits Frauen ab 25 Jahren an. Die Adressen der Zentren finden Sie auf [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

