



# Gemeinsam gegen Brustkrebs

Die wichtigsten Fragen und Antworten

Eine Information der Krebsliga



## INHALT

Risiko Brustkrebs	3
Die Mammografie	7
Was kann ich selbst tun?	11
Nützliche Adressen	15
Weitere Informationen	18

## RISIKO BRUSTKREBS

### Wie häufig ist Brustkrebs?

Brustkrebs ist bei Frauen die häufigste Krebserkrankung. Pro Jahr erkranken in der Schweiz mehr als 5200 Frauen neu an Brustkrebs, das sind jeden Tag mehr als 14 Betroffene.

### Erkranken Männer auch an Brustkrebs?

Ja. Laut Statistik erkranken in der Schweiz pro Jahr 30 bis 40 Männer an Brustkrebs.

### Können auch junge Frauen Brustkrebs bekommen?

Die meisten Frauen, die an Brustkrebs erkranken, haben die Wechseljahre bereits hinter sich. Aber auch junge Frauen können betroffen sein. Eine von fünf erkrankten Frauen ist bei der Diagnose jünger als 50 Jahre.

## Wie viele Frauen mit Brustkrebs überleben die Krankheit?

In der Schweiz leben fünf Jahre nach der Diagnose noch rund 80 Prozent der erkrankten Frauen. Wenn Brustkrebs früh erkannt wird, sind die Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung im Allgemeinen höher.

## Welche Faktoren erhöhen das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken?

Die wichtigsten Risikofaktoren für Brustkrebs sind:

- Alter: Mit zunehmendem Alter steigt das Erkrankungsrisiko.
- Nahe Verwandte (Mutter, Schwester, Tochter), die an Brustkrebs erkrankt sind.
- Erbliche Veranlagung für Brustkrebs: Bei etwa 5 bis 10 Prozent aller Frauen mit Brustkrebs ist die Krankheit auf erbliche Veranlagung zurückzuführen.
- Strahlentherapie im Bereich der Brust (z.B. zur Behandlung eines Lymphoms).

- Eine über mehrere Jahre andauernde Kombinations-Hormontherapie (Östrogene und Gestagene) zur Behandlung von Wechseljahrbeschwerden.
- Übergewicht nach der Menopause, Alkoholkonsum.

## Wie merkt eine Frau, dass sie vielleicht Brustkrebs hat?

Manche betroffenen Frauen bemerken zunächst einen schmerzlosen Knoten oder eine Verhärtung in der Brust. Die Brust und/oder die Brustwarze können ihre Farbe, Form oder Grösse verändern. Manchmal kann Ausfluss aus der Brustwarze auf Brustkrebs hinweisen. Selten spannt oder schmerzt die ganze Brust – anders als bei der Monatsblutung. Solche selbst festgestellten Veränderungen haben aber glücklicherweise in den meisten Fällen eine andere Ursache als Brustkrebs. Wenn eine Frau Veränderungen bemerkt, sollte sie diese von einer Ärztin oder einem Arzt abklären lassen.

## **Kann eine Frau Brustkrebs haben, obwohl sie keine Beschwerden hat?**

Brustkrebs im Frühstadium löst meistens keinerlei Beschwerden aus. Solche frühen Stadien lassen sich in den meisten Fällen mit einer Mammografie entdecken.

## **Gibt es Medikamente, mit denen das Brustkrebsrisiko reduziert werden kann?**

Es gibt Medikamente, mit denen das Brustkrebsrisiko gesenkt werden kann. Wegen ihrer Nebenwirkungen werden diese Medikamente jedoch nur bei Frauen mit deutlich erhöhtem Risiko eingesetzt: bei Frauen, die bereits an Brustkrebs erkrankt sind, um das Risiko eines Rückfalls zu senken, und bei Frauen mit sehr hohem, erblich bedingtem Brustkrebsrisiko.

## **DIE MAMMOGRAFIE**

### **Was ist eine Mammografie?**

Die Mammografie ist eine Röntgenuntersuchung der Brust. Bei einer Mammografie geht es darum, krankhafte Veränderungen in der Brust zu entdecken.

### **Sind die Röntgenstrahlen der Mammografie schädlich?**

Röntgenstrahlen können schädlich sein. Bei einer Mammografie ist die Strahlendosis sehr klein. Der Nutzen der Mammografie wird von Fachleuten als klar grösser eingeschätzt als das Risiko durch die Strahlenbelastung.

### **Was ist Brustkrebs-Früherkennung?**

Ziel ist, Brustkrebs möglichst früh zu entdecken, bevor Beschwerden der Brust auftreten. Die wichtigste Methode zur Früherkennung von Brustkrebs ist die Mammografie.

## Was bedeutet Mammografie-Screening?

Die Screening-Mammografien werden systematisch und regelmässig im Rahmen eines Programms durchgeführt, das klare Qualitätsanforderungen erfüllen muss. Kantone, die ein Programm zur Brustkrebs-Früherkennung eingeführt haben, laden alle Frauen von 50 bis 70 Jahren jedes zweite Jahr zur Früherkennungs-Mammografie ein.

## Wo gibt es Programme zur Brustkrebs-Früherkennung?

Bis jetzt bestehen Programme in den Kantonen FR, GE, GR, JU (inklusive Berner Jura), NE, SG, TG, VD und VS. In den übrigen Kantonen gibt es bis heute keine Programme. In verschiedenen Kantonen sind jedoch politische Prozesse im Gange. (Stand Juni 2011)

## Wer bezahlt die Früherkennungs-Mammografie?

Eine Früherkennungs-Mammografie ist nur im Rahmen eines Programms oder bei einem familiär erhöhten Brustkrebsrisiko eine Pflichtleistung der Krankenversicherung. In Kantonen ohne Programm erfolgt die Durchführung einer Mammografie in Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt.

## Gibt es noch andere Methoden zur Früherkennung von Brustkrebs?

Bei Frauen über 50 Jahren ist die Mammografie die bevorzugte Untersuchung. Ultraschalluntersuchungen werden allenfalls zusätzlich bei unklaren Mammografiebefunden oder bei dichtem Drüsengewebe durchgeführt. Untersuchungen mit Magnetresonanztomografie (MRI, MRT) werden zur Abklärung von unklaren Befunden sowie bei jungen Frauen mit stark erhöhtem Brustkrebsrisiko durchgeführt.

## Wie präzise sind die Resultate der Screening-Mammografie?

Mammografien, die im Rahmen von Programmen durchgeführt werden, unterstehen Qualitätsrichtlinien. Wie bei allen Untersuchungen kann es aber auch bei einer Mammografie zu falschen Resultaten kommen. Es kann also sein, dass Frauen weitere Untersuchungen machen lassen müssen und sich dann herausstellt, dass dies nicht nötig gewesen wäre. Oder aber, dass Frauen Brustkrebs haben, dieser aber auf der Mammografie nicht sichtbar ist oder nicht erkannt wird.

## Warum sind Massnahmen zur Früherkennung von Brustkrebs so wichtig?

Es sind keine einfachen Methoden bekannt, mit denen sich das Erkrankungsrisiko deutlich senken lässt. Mit Früherkennungs-Massnahmen kann Brustkrebs aber in einem frühen Stadium entdeckt werden. Bei früh entdeckten Tumoren ist die Behandlung meist einfacher, und die Überlebenschancen der betroffenen Frauen sind im Allgemeinen höher.

## WAS KANN ICH SELBST TUN?

### Information und Beratung

Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beraten, wenn Sie zu den Frauen gehören, deren Risiko für Brustkrebs erhöht ist:

- Brustkrebs bei nahen Verwandten (Mutter, Schwester, Tochter)
- Bösartige Erkrankung an Gebärmutter oder Eierstock
- Erbliche Veranlagung für Brustkrebs

### Brustkrebs-Früherkennung

Lassen Sie Ihre Brust regelmässig durch den Frauenarzt oder durch die Frauenärztin untersuchen.

In einigen Kantonen (siehe S. 8) bestehen Programme, in denen Frauen im Alter von 50 bis 70 Jahren alle zwei Jahre eingeladen werden, beinahe kostenlos eine Früherkennungs-Mammografie machen zu lassen.

Die Teilnahme ist freiwillig. Wenn es in Ihrem Kanton kein Programm gibt, besprechen Sie das Thema Brustkrebs-Früherkennung mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

### Vorsicht mit Hormonpräparaten

- Bevor Sie sich für die Anwendung von Hormonpräparaten zur Schwangerschaftsverhütung und/oder zur Behandlung von Wechseljahrbeschwerden entscheiden, lassen Sie sich die Vorteile und Risiken von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt genau erklären. Eventuell gibt es Alternativen, die für Sie besser geeignet sind.
- Wenn Sie ein Hormonpräparat anwenden, gehen Sie in regelmässigen Abständen zur ärztlichen Kontrolle.

### Stillen

Es gibt Hinweise darauf, dass bei Frauen, die über längere Zeit gestillt haben, das Brustkrebsrisiko leicht sinkt.

### Die Selbstuntersuchung der Brust

Die Selbstuntersuchung der Brust ist eine einfache Methode, Veränderungen der Brust wahrzunehmen. Sie ist jedoch kein Ersatz für eine ärztliche Untersuchung oder für eine Mammografie zur Früherkennung von Brustkrebs. Studien zur regelmässigen Selbstuntersuchung konnten nicht aufzeigen, dass diese die Anzahl Brustkrebstodesfälle zu reduzieren vermag.

Dennoch ist nicht ausgeschlossen, dass im Einzelfall eine Frau von der regelmässigen Selbstuntersuchung der Brüste profitieren kann.

### Bei Beschwerden zum Arzt

Wenn Sie an Ihren Brüsten ungewöhnliche Veränderungen bemerken, lassen Sie diese so rasch wie möglich von der Ärztin oder vom Arzt abklären:

- Knoten oder Verhärtungen an den Brüsten oder in den Achselhöhlen

- Veränderung der Grösse, Form oder Farbe der Brust
- Hautveränderungen, zum Beispiel Rötungen oder Einziehungen
- Einziehung der Brustwarzen oder blutiger Ausfluss aus den Brustwarzen
- Schmerzen oder Spannen, das sich anders anfühlt als bei der Monatsblutung

## Gesund leben

Sorgen Sie für einen möglichst gesunden Lebensstil. Damit senken Sie das Risiko für verschiedene Erkrankungen.

- Nicht rauchen
- Übergewicht vermeiden
- Für genügend Bewegung sorgen
- Alkohol nur in kleinen Mengen und nicht täglich geniessen
- Ausgewogen und abwechslungsreich essen, mit vielen Früchten und viel Gemüse

## NÜTZLICHE ADRESSEN

<b>Krebstelefon</b>	Tel. 0800 11 88 11, der kostenlose, anonyme Beratungsdienst
<b>E-Mail</b>	helpline@krebsliga.ch, der Online-Beratungsdienst
<b>Forum</b>	www.krebsforum.ch

## Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region

### **Krebsliga Aargau**

Tel. 062 834 75 75  
www.krebsliga-aargau.ch

### **Krebsliga beider Basel**

Tel. 061 319 99 88  
www.klbb.ch

### **Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer**

Tel. 031 313 24 24  
www.bernischekrebsliga.ch

### **Ligue fribourgeoise contre le cancer**

**Krebsliga Freiburg**  
tél. 026 426 02 90  
www.liguecancer-fr.ch

### **Ligue genevoise contre le cancer**

tél. 022 322 13 33  
www.lgc.ch

### **Krebsliga Glarus**

Tel. 055 646 32 47  
www.krebsliga-glarus.ch

### **Krebsliga Graubünden Ligue jurassienne contre le cancer**

Tel. 081 252 50 90  
www.krebsliga-gr.ch

tél. 032 422 20 30  
www.liguecancer-ju.ch

**Ligue neuchâteloise contre le cancer**

tél. 032 721 23 25  
www.liguecancer-ne.ch

**Krebsliga Schaffhausen**

Tel. 052 741 45 45  
www.krebsliga-sh.ch

**Krebsliga Solothurn**

Tel. 032 628 68 10  
www.krebsliga-so.ch

**Krebsliga St. Gallen-Appenzell**

Tel. 071 242 70 00  
www.krebsliga-sg.ch

**Thurgauische Krebsliga**

Tel. 071 626 70 00  
www.tgkl.ch

**Lega ticinese contro il cancro**

Tel. 091 820 64 20  
www.legacancro-ti.ch

**Ligue valaisanne contre le cancer** (Sion)

tél. 027 322 99 74  
www.lvcc.ch

**Krebsliga Wallis** (Brig)

Tel. 027 922 93 21  
www.krebsliga-wallis.ch

**Ligue vaudoise contre le cancer**

tél. 021 623 11 11  
www.lvc.ch

**Krebsliga Zentralschweiz**

Tel. 041 210 25 50  
www.krebsliga.info

**Krebsliga Zug**

Tel. 041 720 20 45  
www.krebsliga-zug.ch

**Krebsliga Zürich**

Tel. 044 388 55 00  
www.krebsliga-zh.ch

**Krebshilfe Liechtenstein**

Tel. 00423 233 18 45  
www.krebshilfe.li

## Selbsthilfeorganisationen

«**Leben wie zuvor**» Schweizer Verein für Frauen nach Brustkrebs, Tel. 061 711 91 43, info@leben-wie-zuvor.ch, www.leben-wie-zuvor.ch

**Brustoperierte Frauen** (Zentralschweiz)

Kontaktstelle: Krebsliga Zentralschweiz, Tel. 041 210 25 50, info@krebssliga.info

«**Vivre comme avant**» Association d'aide aux femmes atteintes d'un cancer du sein, tél. 022 751 24 30, mobile 079 773 63 07, www.vivre-comme-avant.ch

**Association Marraines cancer du sein Vaud-Valais**,

Répondeur téléphonique: 021 623 11 30  
marraines.cancerdusein@gmail.com,  
www.marraines-cancerdusein.ch

«**Gruppo sostegno pazienti**» Responsabile: Graziella Schneider-Nodari, tel. 079 605 12 60 (segreteria telefonica)

**English Speaking Cancer Association (ESCA)**

Helpline: 079 531 55 11, Office: 022 791 63 05,  
info@cancersupport.ch, www.cancersupport.ch

**English Speaking Cancer Support Group in Basel**

Phone +33 389 073 034, cancersupportbasel@gmail.com

## Europa Donna Schweiz

Das Schweizer Brustkrebs-Forum, Tel. 021 534 95 99,  
info@europadonna.ch, www.europadonna.ch

## Schweizerischer Verband der Brustkrebs- Früherkennungsprogramme

### VBKF

Effingerstrasse 40, Postfach 8219, 3001 Bern

Tel. 031 389 93 52, [www.brust-screening.ch](http://www.brust-screening.ch)

Hier erhalten Sie die Adressen der Früherkennungsprogramme sowie weitere Informationen zur Brustkrebs-Früherkennung.

## WEITERE INFORMATIONEN

### Wenn Sie mehr wissen möchten:

Kurzbrochure «Gemeinsam gegen Brustkrebs» –  
Risikofaktoren und Früherkennung

### Bestellmöglichkeiten:

- Telefon 0844 85 00 00 (Ortstarif)
- [shop@krebsliga.ch](mailto:shop@krebsliga.ch)
- [www.krebsliga.ch/broschueren](http://www.krebsliga.ch/broschueren)
- Krebsliga Ihres Kantons

## Impressum

### Herausgeberin Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40

Postfach 8219, 3001 Bern

Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60

[info@krebsliga.ch](mailto:info@krebsliga.ch), [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)

PK-30-4843-9

**Projektleitung** Barbara Iseli Sczepanski,  
Leiterin Präventionsprogramm

Brustkrebs, Krebsliga Schweiz, Bern

**Autorin** Dr. med. Eva Ebnöther, Zollikon

**Textbegleitung** Dr. med. Karin Huwiler  
und Expertengruppe Brustkrebsprävention,  
Krebsliga Schweiz, Bern

**Foto** Claude Stahel, Zürich

**Kreation** 2C Communication GmbH, Forch

**Druck** Stämpfli AG, Bern

Dieses Booklet ist auch in albanischer,  
englischer, französischer, italienischer  
und serbisch/kroatisch/bosnischer  
Sprache erhältlich.

© 2009, 2010, 2011

Krebsliga Schweiz, Bern

3., überarbeitete Auflage

KLS / 8.2011 / 40 000 D / 1408



**krebsliga**

Gemeinsam gegen Brustkrebs



[www.krebsliga.ch/brustkrebs](http://www.krebsliga.ch/brustkrebs)