







# GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER!

Unternehmen Sie etwas gegen Brustkrebs

 Brustkrebs ist **die am häufigsten diagnostizierte Krebsart**.

 Das Risiko einer Frau, an Brustkrebs zu erkranken, verdoppelt sich, wenn bei **einer Verwandten ersten Grades** Brustkrebs diagnostiziert wurde.

 Bei etwa **8 von 10 Frauen**, die an Brustkrebs erkranken, gibt es keine familiäre Vorbelastung.

 Im Durchschnitt wird **alle 2 Minuten** bei einer Frau Brustkrebs festgestellt.

## Risikofaktoren für Brustkrebs



Alter



Über-  
gewicht



Familiäre  
Vorbelastung



Keine  
Schwanger-  
schaft



Alkohol und  
Rauchen

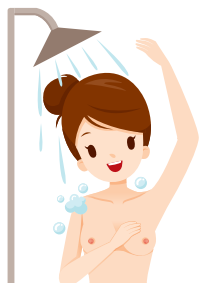
AUFKLÄRUNGS-  
KAMPAGNE GEGEN  
BRUSTKREBS von



QUALITY  
FOR YOUR HEALTH –  
MADE IN GERMANY

Frauen entdecken den Brustkrebs häufig selbst, daher sollten Sie nicht unterschätzen, wie wichtig **die monatliche Selbstuntersuchung der Brust** ist.

## Wie sollte die **Selbstuntersuchung der Brust** durchgeführt werden?\*



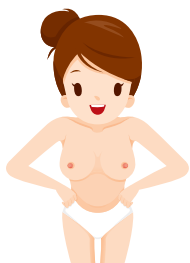
### In der Dusche

Streichen Sie mit den Fingerkuppen kreisförmig von außen nach innen über die gesamte Brust. Kontrollieren Sie so den ganzen Brust- und Achselbereich. Tasten Sie jeden Monat beide Brüste nach Geschwulsten, Verdickungen oder verhärteten Knoten ab.



### Vor dem Spiegel

Betrachten Sie Ihre Brüste zunächst mit hängenden Armen im Spiegel. Heben Sie dann Ihre Arme über den Kopf. Achten Sie auf sichtbare Veränderungen des Umrisses wie Schwellungen, Dellen oder veränderte Brustwarzen.



Stützen Sie die Hände auf der Hüfte ab und spannen Sie Ihre Brustmuskeln fest an. Die linke und die rechte Brust sehen nicht genau gleich aus, schauen Sie daher auf beiden Seiten getrennt nach Dellen, Faltenbildungen oder anderen Veränderungen. Achten Sie außerdem darauf, ob ein Sekret aus den Brustwarzen austritt.



### Im Liegen

Streichen Sie im Liegen mit den Fingerkuppen Ihrer linken Hand in kleinen Kreisbewegungen sanft über Ihren gesamten rechten Brust- und Achselbereich. Wiederholen Sie den Vorgang mit der rechten Hand für die linke Brust.

\* National Breast Cancer Foundation, Inc.

**Wenn Sie eine Veränderung spüren, konsultieren Sie bitte Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.**



QUALITY  
FOR YOUR HEALTH –  
MADE IN GERMANY