



## Botschaften zum Brustbewusstsein

### 1. Kennen Sie Ihr Risiko

- Informieren Sie sich** über die Krebshäufigkeit in Ihrer Familie
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt** über Ihr persönliches Brustkrebsrisiko

### 2. Lassen Sie sich untersuchen

- Fragen Sie Ihren Arzt**, welche Untersuchungen für Sie gut geeignet sind, wenn Sie ein höheres Brustkrebsrisiko haben
- Lassen Sie ab 40 jedes Jahr ein Mammogramm** erstellen, wenn Sie ein durchschnittliches Risiko haben
- Lassen Sie ab einem Alter von 25 wenigstens alle drei Jahre eine klinische Brustuntersuchung** vornehmen, ab 40 jedes Jahr

### 3. Wissen, was normal für Sie ist

- Suchen Sie Ihren Arzt auf, wenn Sie eine dieser Brustveränderungen an sich bemerken:
  - Knoten, Verhärtung oder Verdickung in der Brust oder im Achselbereich
  - Schwellung, Erwärmung, Rötung oder Dunklerwerden der Brust
  - Veränderung der Größe oder Form der Brust
  - Hautrunzelung oder Faltenbildung der Haut
  - Juckende Brustwarze, schuppende Entzündung oder Ausschlag an der Brustwarze
  - Einziehung der Brustwarze oder Eindellungen anderer Brustbereiche
  - Plötzlicher Ausfluss an der Brustwarze
  - Neu aufgetretene, nicht nachlassende Schmerzen an einer Stelle

### 4. Leben Sie gesund

- Vermeiden Sie Übergewicht
- Bewegen Sie sich regelmäßig
- Trinken Sie nur mäßig Alkohol
- Beschränkung der Einnahme von Hormonen während der Menopause
- Stillen Sie nach Möglichkeit

Weitere Informationen finden Sie auf unserer amerikanischen Internetseite [www.komen.org](http://www.komen.org) und der Internetseite der deutschen Niederlassung Susan G. KOMEN Deutschland

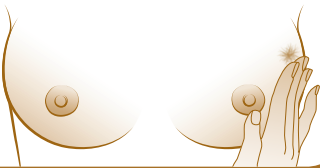
[www.komen.de](http://www.komen.de)

## Wissen, was normal für Sie ist

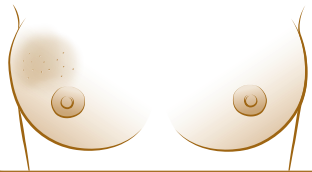
Die Anzeichen für Brustkrebs sind nicht bei allen Frauen gleich. Es ist wichtig zu wissen, wie die Brust normalerweise aussieht und wie sie sich anfühlt. Wenn Sie Veränderungen feststellen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

**Veränderungen auf die Sie achten sollten sind beispielsweise:**

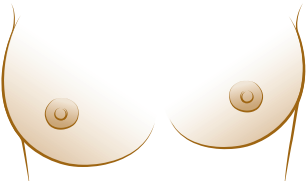
- Knoten, Verhärtung oder Verdickung in der Brust



- Schwellung, Erwärmung, Rötung oder Dunklerwerden der Brust



- Veränderung der Größe und Form der Brust



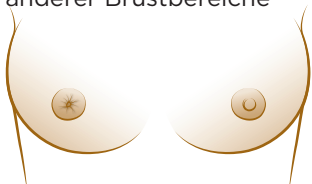
- Hautrunzelung oder Faltenbildung der Haut



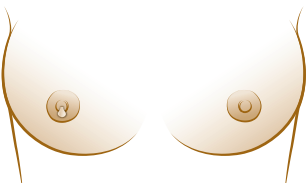
- Juckende Brustwarze, schuppende Entzündung oder Ausschlag an der Brustwarze



- Einziehen der Brustwarze oder Eindellungen anderer Brustbereiche



- Plötzlicher Ausfluss an der Brustwarze



- Neu aufgetretene, nicht nachlassende Schmerzen an einer Stelle

