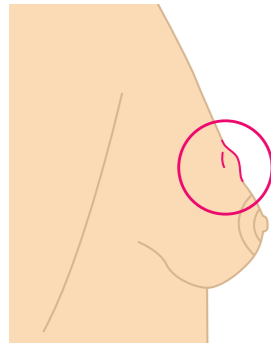


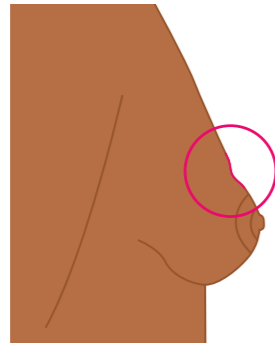
HAST DU ETWAS UNGEWÖHNLICHES BEMERKT?

Keine Sorge – die meisten Veränderungen sind harmlos. Untersuche dich erneut nach deiner nächsten Monatsblutung. Falls die Veränderung anhält, kontaktiere deine Ärztin bzw. deinen Arzt oder eine medizinische Fachperson.

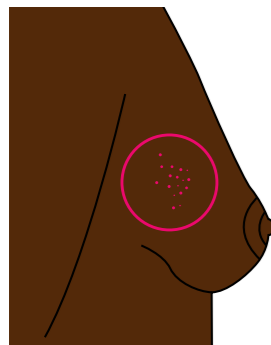
MÖGLICHE ANZEICHEN



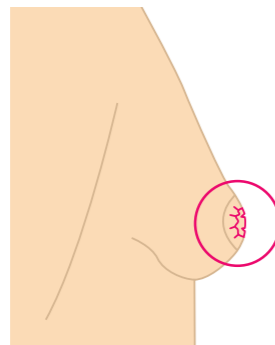
Knoten, Verdickungen, Verhärtungen
Knoten, Verdickungen oder Verhärtungen im Brustgewebe können ein Zeichen für Brustkrebs sein. Sie können direkt unter der Haut, mitten in der Brust oder im tiefen Gewebe bei den Knochen auftreten.



Veränderte Grösse oder Form
Ungewöhnliche Veränderungen der Grösse, Kontur oder Form sollten abgeklärt werden. Dies gilt auch für verformte oder geschwollene Stellen. Bitte beachte: Die linke und die rechte Brust können unterschiedlich sein, präge dir also ein, wie deine Brüste normalerweise aussehen.



Hautveränderungen
Die Haut sollte weder ungewöhnliche Falten noch Vorwölbungen aufweisen. Bei anhaltenden Rötungen, wunden Stellen oder Ausschlag solltest du medizinischen Rat einholen, besonders, wenn diese nur auf einer Seite auftreten.



Flüssigkeit aus der Brustwarze
Die Brustwarze sollte für dich normal aussehen und keine Reizungen aufweisen. Achte darauf, ob Flüssigkeit oder Blut austritt.

DAS WISSEN WIR ÜBER BRUSTKREBS

Fakt 1: Meist heilbar

Wird Brustkrebs früh erkannt und behandelt, kann er häufig mithilfe von Medikamenten, Bestrahlung und Operation geheilt werden. Eine fortgeschrittene Erkrankung ist möglicherweise nicht mehr heilbar, kann aber dennoch behandelt und kontrolliert werden.

Fakt 2: Nicht ansteckend

Brustkrebs kann nicht über Körperkontakt von Mensch zu Mensch übertragen werden. Händeschütteln, Küssen, Sex, Umarmungen sind weiterhin möglich, und du kannst auch deine Enkelkinder ohne Angst auf den Schooss nehmen.

Fakt 3: Unklare Ursachen

Auch wenn wir täglich mehr über die Krankheit lernen, ist noch nicht ganz klar, was Brustkrebs verursacht. Wenn du an Brustkrebs erkrankst, denk immer daran: Das ist nicht deine Schuld!

Fakt 4: Liegt in der Familie

In einigen Familien tritt Brustkrebs häufiger auf als in anderen, da er über die Gene vererbt werden kann. Ist eine nahe Verwandte, etwa deine Mutter oder deine Schwester, an Brustkrebs erkrankt, solltest du besonders aufmerksam sein.

Fakt 5: Risikofaktoren

Rauchen, Alkohol und Übergewicht können das Risiko erhöhen, an Brustkrebs zu erkranken.

Fakt 6: Krebs und Tod

Wird Brustkrebs nicht behandelt, breitet er sich ausgehend von der Brust im ganzen Körper aus und führt schliesslich zum Tod.

Fakt 7: Eine häufige Erkrankung

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. 2018 erhielten über 2 Millionen Frauen auf der ganzen Welt die Diagnose Brustkrebs.

Fakt 8: Alter

Je älter du bist, desto höher ist dein Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Dennoch sollten Frauen aller Altersgruppen ihre Brüste abtasten.

Fakt 9: Männer

Es ist selten, aber auch Männer können an Brustkrebs erkranken und sollten sich selbst untersuchen. Falls du etwas Ungewöhnliches bemerkst, suche deine Ärztin oder deinen Arzt auf.

Fakt 10: Kenne deinen Körper

Wenn du dich regelmässig selbst untersuchst, lernst du deinen Körper kennen und bemerkst Veränderungen frühzeitig. Bleib gesund – für dich und deine Familie!



Breast Cancer Awareness

UNTERSUCHE DEINE BRÜSTE – RETTE DEIN LEBEN

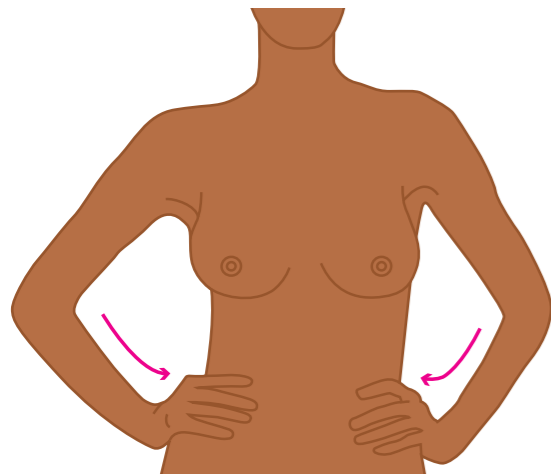
FRÜHERKENNUNG RETTET LEBEN

Je früher Brustkrebs behandelt wird, desto höher sind die langfristigen Überlebenschancen. Durch regelmässige Selbstuntersuchungen kannst du Probleme früher erkennen und dich somit rascher behandeln lassen.

SELBSTUNTERSUCHUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

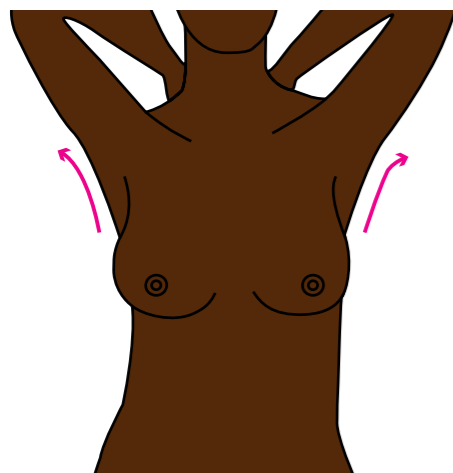
Schritt 1: Beginn

Starte im Stehen und lege deine Hände auf die Hüften. Betrachte deine Brüste mithilfe eines Spiegels, deines Mobiltelefons oder einer Freundin.



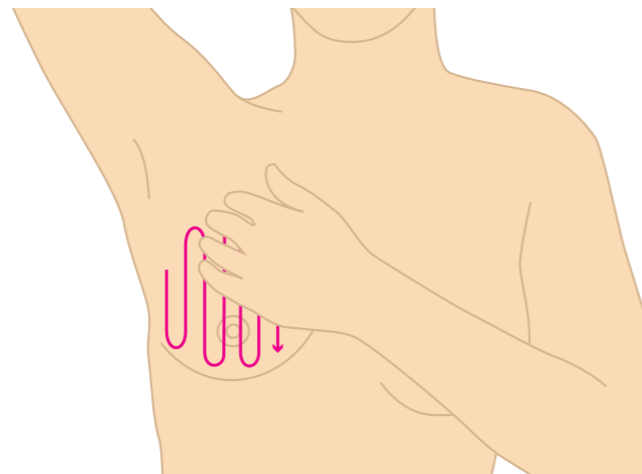
Schritt 2: Betrachten

Siehst du Veränderungen in Grösse, Form oder Farbe? Schwellungen? Gewellte Haut (Orangenhaut)? Hebe die Arme an und betrachte dich erneut.



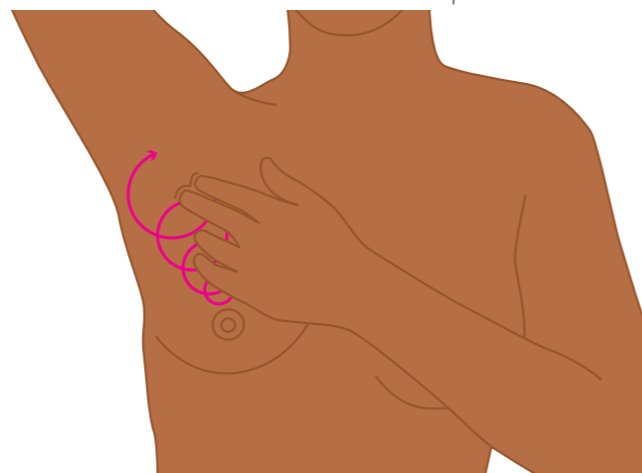
Schritt 3: Abtasten

Taste deine Brust mit den Fingerspitzen ab. Folge einem Muster. Suche nach Knoten, Verdickungen oder Verhärtungen.



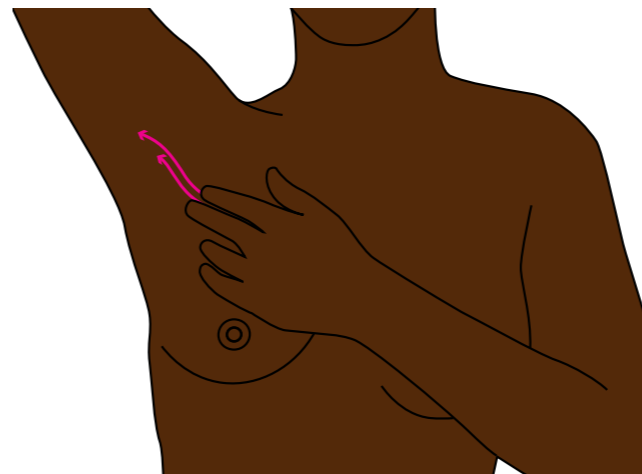
Schritt 4: Kreisförmig abtasten

Halte die Finger zusammen und lege sie flach auf die Haut. Bewege sie in kleinen Kreisen, zunächst mit leichtem, dann mittlerem und schliesslich festem Druck über die Brust. Bei festem Druck solltest du den Brustkorb spüren.



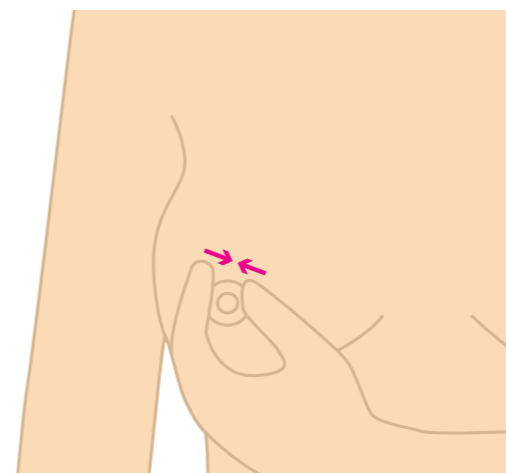
Schritt 5: Achselhöhle

Untersuche die gesamte Brust bis hinauf in die Achselhöhle. Nutze die linke Hand, um die rechte Seite abzutasten, und umgekehrt.



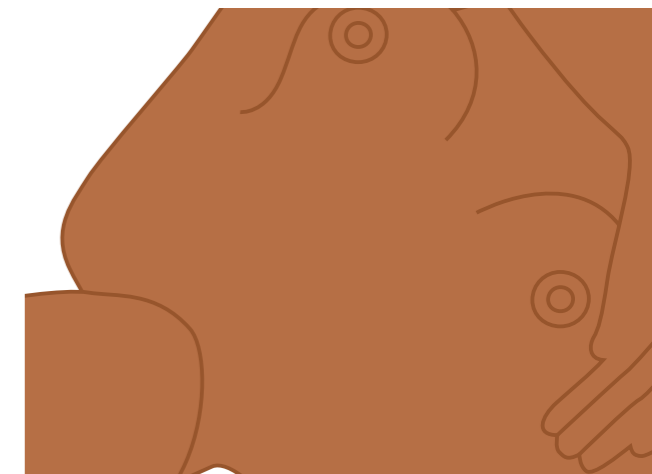
Schritt 6: Brustwarze

Drücke die Brustwarze zusammen. Gibt es ungewöhnlichen Ausfluss?



Schritt 7: Im Liegen

Lege dich hin, damit sich das Gewebe gleichmässig verteilt. Wiederhole die Untersuchung deiner Brüste.



Schritt 8: Beim Duschen

Du kannst die Selbstuntersuchung auch unter der Dusche durchführen. Manchmal ist es einfacher, wenn die Brust nass und eingeseift ist.

