



# Gemeinsam gegen Brustkrebs

Die wichtigsten Fragen und Antworten

Eine Information der Krebsliga



# INHALT

<b>Risiko Brustkrebs</b>	<b>3</b>
<b>Die Früherkennung</b>	<b>7</b>
<b>Was können Sie selbst tun?</b>	<b>12</b>
<b>Nützliche Adressen</b>	<b>17</b>
<b>Weitere Informationen</b>	<b>22</b>

# RISIKO BRUSTKREBS

## Wie häufig ist Brustkrebs?

Brustkrebs ist bei Frauen die häufigste Krebserkrankung. Pro Jahr erkranken in der Schweiz rund 5500 Frauen neu an Brustkrebs, das sind jeden Tag mehr als 15 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 bei Frauen sind:

- Das 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 (z. B. BRCA-Gen).
- Strahlentherapie im Bereich der Brust (z. B. zur Behandlung eines Lymphoms).

- Eine über mehrere Jahre andauernde Kombinations-Hormontherapie (Östrogene und Gestagene) zur Behandlung von Wechseljahrenbeschwerden oder aktuelle oder in den letzten 10 Jahren praktizierte Schwangerschaftsverhütung mit Hormonpräparaten («Pille»).
- 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. Flüssigkeitsabsonderung aus der Brustwarze kann auf Brustkrebs hinweisen. Selten spannt oder schmerzt die ganze Brust – anders als bei der Monatsblutung. Diese Symptome können aber auch andere Ursachen haben. 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 FRÜHERKENNUNG

## Was bezweckt die Brustkrebs-Früherkennung?

Mit Früherkennungsuntersuchungen soll Brustkrebs entdeckt werden, bevor Beschwerden der Brust auftreten. Bei früh entdeckten Brustkrebserkrankungen sind die Überlebenschancen der betroffenen Frauen im Allgemeinen höher und die Behandlung ist meist einfacher und weniger belastend.

## Welche Verfahren zur Untersuchung der Brust gibt es?

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

geführt. Frauen jeden Alters wird empfohlen, ungewöhnliche Veränderungen der Brust von einem Arzt oder einer Ärztin untersuchen zu lassen.

## **Was ist eine Mammografie?**

Die Mammografie ist eine Röntgenuntersuchung der Brust. Bei einer Mammografie geht es darum, krankhafte Veränderungen in der Brust zu entdecken. Bei Frauen ab 50 Jahren ist die Mammografie die wichtigste Methode zur Früherkennung von Brustkrebs.

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

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



## Was bedeutet Mammografie-Screening?

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

## Wo gibt es Programme zur Brustkrebs-Früherkennung?

Aktuell bestehen Programme in den Kantonen Bern, Freiburg, Genf, Graubünden, Jura, Neuenburg, St. Gallen, Thurgau, Waadt und Wallis. In den übrigen Kantonen gibt es bis heute keine Programme. In verschiedenen Kantonen sind jedoch politische Prozesse im Gange. (Stand Juni 2012)

## 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.

## **Was sind die erwünschten Auswirkungen der Brustkrebs-Früherkennung?**

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass mit einem qualitätskontrollierten Mammografie-Programm Brustkrebstodesfälle verhindert werden können. Bei früh entdeckten Brustkrebserkrankungen ist zudem die Behandlung meist einfacher und weniger belastend.

## **Was sind die unerwünschten Auswirkungen der Früherkennung?**

Wie bei allen Untersuchungen kann es 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.

Mit einer Mammografie werden auch Tumoren entdeckt, die der betroffenen Frau wahrscheinlich nie Beschwerden bereiten würden («Überdiagnose»). Leider ist es heute nicht möglich vorauszusagen, welche Tumoren ungefährlich bleiben.

Es kann auch sein, dass ein bösartiger Tumor gefunden wird, der nicht mehr heilbar ist.

### **Empfehlung der Krebsliga**

Die Krebsliga Schweiz empfiehlt und unterstützt Mammografie-Screening-Programme, die gemäss den europäischen Qualitätsrichtlinien durchgeführt werden. Damit nimmt die Krebsliga Schweiz die gleiche Haltung ein wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO).

# WAS KÖNNEN SIE SELBST TUN?

**Brustkrebs kann jede Frau treffen. Frauen können aber dazu beitragen, dass ihr Brustkrebsrisiko möglichst gering bleibt und dass – im Fall einer Erkrankung – Brustkrebs möglichst früh entdeckt wird.**

## **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)
- Erbliche Veranlagung für Brustkrebs und/oder Eierstockkrebs
- Bösartige Erkrankung der Eierstöcke

## Brustkrebs-Früherkennung

In vielen Kantonen (siehe S. 9) bestehen Programme, in denen Frauen ab 50 Jahren alle zwei Jahre eingeladen werden, beinahe kostenlos eine Früherkennungs-Mammografie machen zu lassen. Die Teilnahme ist freiwillig.

Wägen Sie den individuellen Nutzen und die persönlichen Risiken ab, bevor Sie sich für oder gegen eine Screening-Mammografie entscheiden. Wenn es in Ihrem Kanton kein Programm gibt, besprechen Sie das Thema Brustkrebs-Früherkennung mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

## Hormonpräparate

Die Einnahme von bestimmten Hormonpräparaten kann das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, erhöhen.

- Bevor Sie sich für die Anwendung von Hormonpräparaten zur Schwangerschaftsverhütung oder zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden 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

Studien zeigen, dass bei Frauen, die über längere Zeit gestillt haben, das Brustkrebsrisiko leicht sinkt.

## 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 der 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, z. B. Rötungen oder Einziehungen
- Einziehung der Brustwarzen oder blutige Absonderung 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.

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



# NÜTZLICHE ADRESSEN

**Krebstelefon** Tel. 0800 11 88 11, für kostenlose und vertrauliche Beratung

**E-Mail** helpline@krebsliga.ch,  
der Online-Beratungsdienst

**Krebsforum** www.krebsforum.ch,  
die Austauschplattform für  
Betroffene und Nahestehende

**Cancerline** www.krebsliga.ch/cancerline,  
der Live-Chat für Kinder und  
Jugendliche zu Krebs

**Kinder- und  
Jugendseite** www.krebsliga.ch/teens,  
die Informationsplattform für  
Kinder und Jugendliche

## Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region

### **Krebsliga Aargau**

Tel. 062 834 75 75

[www.krebsliga-aargau.ch](http://www.krebsliga-aargau.ch)

### **Krebsliga Graubünden**

Tel. 081 252 50 90

[www.krebsliga-gr.ch](http://www.krebsliga-gr.ch)

### **Krebsliga beider Basel**

Tel. 061 319 99 88

[www.klbb.ch](http://www.klbb.ch)

### **Ligue jurassienne contre le cancer**

tél. 032 422 20 30

[www.liguecancer-ju.ch](http://www.liguecancer-ju.ch)

### **Bernische Krebsliga**

#### **Ligue bernoise contre le cancer**

Tel. 031 313 24 24

[www.bernische-krebsliga.ch](http://www.bernische-krebsliga.ch)

#### **Ligue neuchâteloise contre le cancer**

tél. 032 721 23 25

[www.liguecancer-ne.ch](http://www.liguecancer-ne.ch)

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

#### **Krebsliga Freiburg**

tél. 026 426 02 90

[www.liguecancer-fr.ch](http://www.liguecancer-fr.ch)

### **Krebsliga Ostschweiz**

Tel. 071 242 70 00

[www.krebsliga-ostschweiz.ch](http://www.krebsliga-ostschweiz.ch)

### **Krebsliga Schaffhausen**

Tel. 052 741 45 45

[www.krebsliga-sh.ch](http://www.krebsliga-sh.ch)

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

tél. 022 322 13 33

[www.lgc.ch](http://www.lgc.ch)

### **Krebsliga Solothurn**

Tel. 032 628 68 10

[www.krebsliga-so.ch](http://www.krebsliga-so.ch)

### **Thurgauische Krebsliga**

Tel. 071 626 70 00

[www.tgkl.ch](http://www.tgkl.ch)

### **Lega ticinese contro il cancro**

Tel. 091 820 64 20

[www.legacancro-ti.ch](http://www.legacancro-ti.ch)

### **Ligue vaudoise contre le cancer**

tél. 021 623 11 11

[www.lvc.ch](http://www.lvc.ch)

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

tél. 027 322 99 74

[www.lvcc.ch](http://www.lvcc.ch)

### **Krebsliga Wallis** (Brig)

Tel. 027 970 35 41

[www.krebsliga-wallis.ch](http://www.krebsliga-wallis.ch)

### **Krebsliga Zentralschweiz**

Tel. 041 210 25 50

[www.krebsliga.info](http://www.krebsliga.info)

### **Krebsliga Zug**

Tel. 041 720 20 45

[www.krebsliga-zug.ch](http://www.krebsliga-zug.ch)

### **Krebsliga Zürich**

Tel. 044 388 55 00

[www.krebsligazuerich.ch](http://www.krebsligazuerich.ch)

### **Krebshilfe Liechtenstein**

Tel. 00423 233 18 45

[www.krebshilfe.li](http://www.krebshilfe.li)

## Weitere Organisationen

### «Leben wie zuvor»

Schweizer Verein für Frauen nach Brustkrebs,  
Tel. 061 711 91 43, [info@leben-wie-zuvor.ch](mailto:info@leben-wie-zuvor.ch),  
[www.leben-wie-zuvor.ch](http://www.leben-wie-zuvor.ch)

### Brustoperierte Frauen (Zentralschweiz)

Kontaktstelle: Krebsliga Zentralschweiz,  
Tel. 041 210 25 50, [info@krebssliga.info](mailto:info@krebssliga.info)

### «Vivre comme avant»

Association d'aide aux femmes atteintes  
d'un cancer du sein  
tél. 032 435 60 75, mobile 079 638 84 27,  
[doudou.ljc@bluewin.ch](mailto:doudou.ljc@bluewin.ch), [www.vivre-comme-avant.ch](http://www.vivre-comme-avant.ch)

### Marrainage Cancer du Sein

permanence 7/7, 365 jours/365  
Genève: tél. 078 622 37 44, [marrainage@savoirpatient.ch](mailto:marrainage@savoirpatient.ch)  
Valais: tél. 079 840 16 66, [marrainage@savoirpatient.ch](mailto:marrainage@savoirpatient.ch)  
Vaud: tél. 021 623 11 30, [marraines.cancerdusein@gmail.com](mailto:marraines.cancerdusein@gmail.com)

### Association Savoir Patient (ASAP)

Réseau Cancer du Sein  
Agir ensemble pour améliorer les soins et la qualité de vie.  
Tél. 022 379 49 76/78, [racs@savoirpatient.ch](mailto:racs@savoirpatient.ch),  
[www.savoirpatient.ch](http://www.savoirpatient.ch)

### **Gruppo «Sostegno pazienti EOC»**

Centro di Senologia EOC, Tel. 079 605 12 60,  
sostegno.senologia@gmail.com

### **English Speaking Cancer Association (ESCA)**

Office: Phone 022 791 63 05,  
Helpline (outside of office hours): Phone 079 531 55 11,  
info@cancersupport.ch, www.cancersupport.ch

### **English Speaking Cancer Support Group in Basel**

cancersupportbasel@gmail.com,  
www.cancersupportbasel.wordpress.com

### **Europa Donna Schweiz**

Das Schweizer Brustkrebs-Forum,  
Tel. 041 480 47 15, sekretariat@europadonna.ch,  
www.europadonna.ch

### **swiss cancer screening**

Schweizerischer Verband der  
Krebs-Früherkennungsprogramme  
Effingerstrasse 40, Postfach 8219, 3001 Bern,  
Tel. 031 389 93 52, www.swisscancerscreening.ch

Hier erhalten Sie die Adressen der Früherkennungsprogramme, die Broschüre «Früherkennung durch Mammografie. Brustkrebs frühzeitig erkennen – Heilungschancen verbessern» sowie weitere Informationen zur Brustkrebs-Früherkennung.

# WEITERE INFORMATIONEN

## Wenn Sie mehr wissen möchten

Kurzbroschüre «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, 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

## **Grafik**

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

## **Druck**

Stämpfli AG, Bern

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

© 2009, 2010, 2011, 2012, 2013  
Krebsliga Schweiz, Bern  
5., überarbeitete Auflage

KLS / 8.2013 / 25 000 D / 1408



**krebsliga**

Gemeinsam gegen Brustkrebs



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