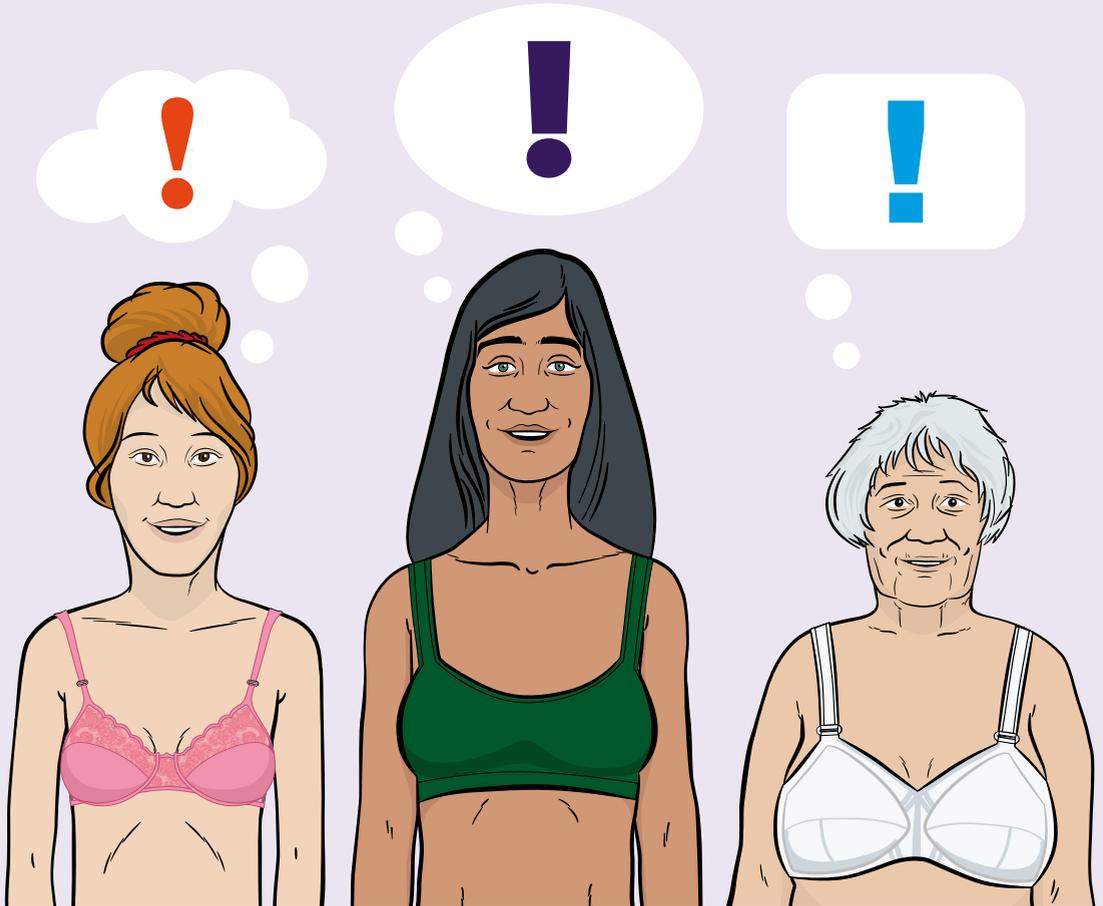


# Brust-Krebs? Nein, danke!



**Wie erkenne ich Brust-Krebs?  
Wie untersuche ich meine Brust?  
Was ist Mammo-Graphie?**



## Impressum

Ein gemeinsames Projekt des Krebsverbandes Baden-Württemberg e.V. und des Landesverbandes für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung Baden-Württemberg e.V.

## Herausgeber



Adalbert-Stifter-Straße 105  
70437 Stuttgart  
Telefon 0711 848 10770  
Telefax 0711 848 10779  
E-Mail [info@krebsverband-bw.de](mailto:info@krebsverband-bw.de)  
Internet [www.krebsverband-bw.de](http://www.krebsverband-bw.de)



Am Mühlkanal 25  
70190 Stuttgart  
Telefon 0711 505 3989 0  
Telefax 0711 505 3989 99  
E-Mail [info@lvkm-bw.de](mailto:info@lvkm-bw.de)  
Internet [www.lvkm-bw.de](http://www.lvkm-bw.de)

## Redaktion

Katrin Boß, Ulrika Gebhardt, Jutta Pagel-Steidl, Nina Stockinger

## Übersetzung in Leichte Sprache

Sebastian Fuchs, Jutta Pagel-Steidl, geprüft von Natascha Cid

## Satz, Gestaltung und Illustrationen

Kreativ plus GmbH Stuttgart – [www.kreativplus.com](http://www.kreativplus.com)

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales und  
Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg



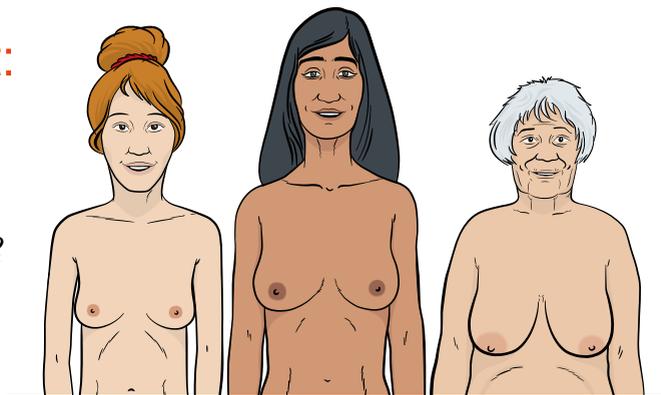
Stuttgart, August 2020

1. Auflage

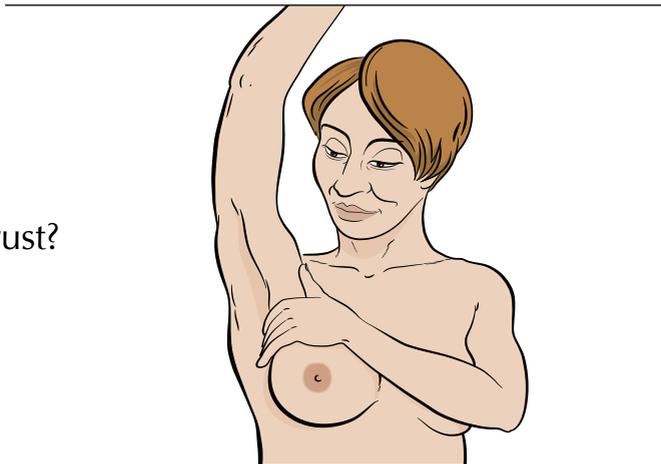
©2020 Landesverband für Menschen mit Körper-  
und Mehrfachbehinderung Baden-Württemberg e.V.  
Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

## In diesem Heft steht:

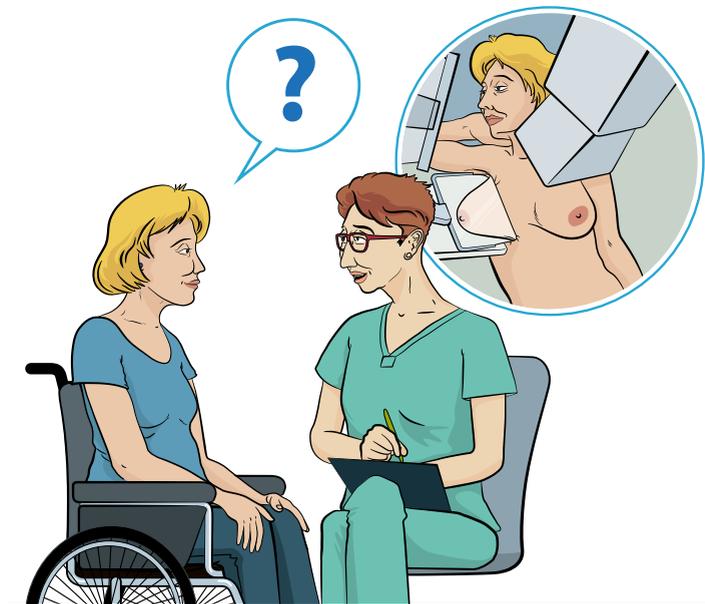
Wie erkenne ich Brust-Krebs?



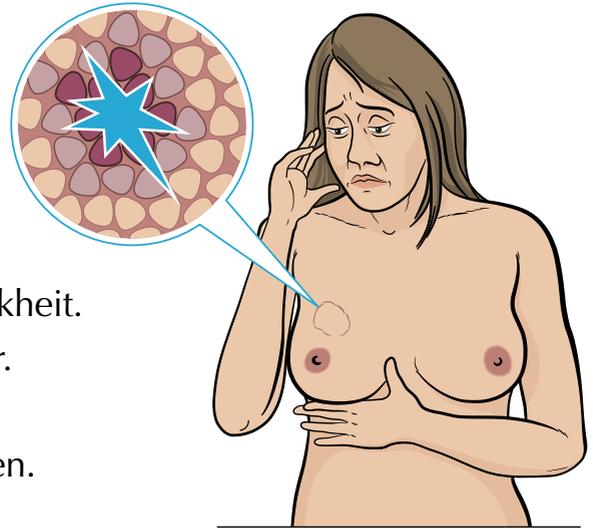
Wie untersuche ich meine Brust?



Was ist Mammo-Graphie?



## Gut zu wissen ...



Krebs ist eine gefährliche Krankheit.  
Es wächst ein Tumor im Körper.  
Ein Tumor ist ein Haufen  
aus vielen kranken Einzel-Teilen.  
Ein Tumor wird immer größer,  
weil die Einzel-Teile sehr schnell wachsen.

Eine häufige Krebs-Art ist Brust-Krebs.

Junge und alte Frauen  
können Brust-Krebs bekommen.

Das Risiko nimmt im Alter zu.



Die meisten Frauen bekommen Brust-Krebs  
zwischen 50 Jahren und 70 Jahren.

Gibt es Frauen in Ihrer Familie,  
die Brust-Krebs hatten?

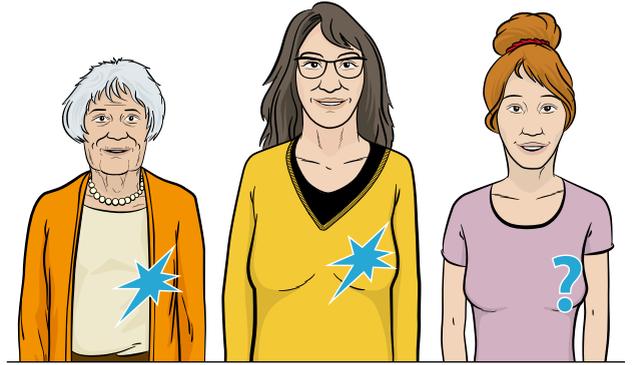
Zum Beispiel:

Groß-Mutter (Oma)

Mutter

Tante

Schwester

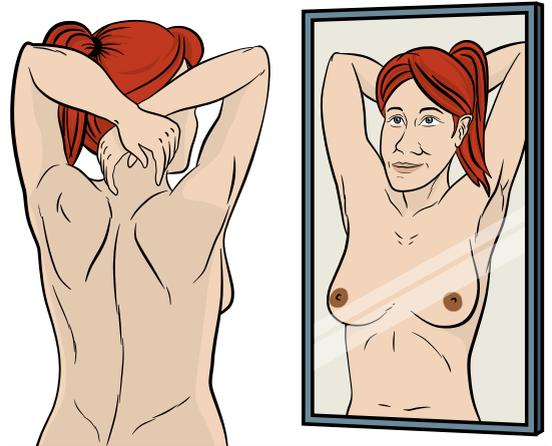


Dann haben Sie ein großes Risiko,  
auch Brust-Krebs zu bekommen.

Wenn man Brust-Krebs früh erkennt,  
kann man etwas dagegen tun.

Deshalb muss man schauen,  
ob sich die Brust verändert.

Dann kann man oft  
wieder gesund werden.

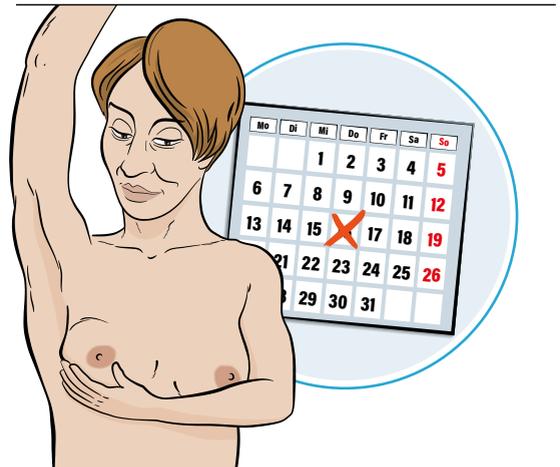


Tasten Sie Ihre Brust  
einmal im Monat ab.

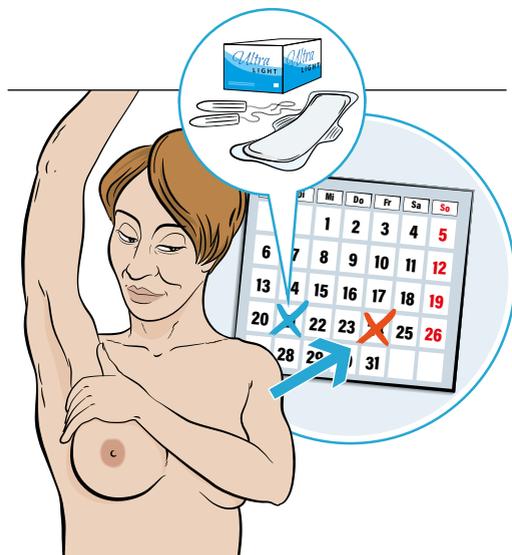
Wenn Sie das nicht allein können,  
lassen Sie sich helfen.

Zum Beispiel:

von einer Vertrauens-Person.

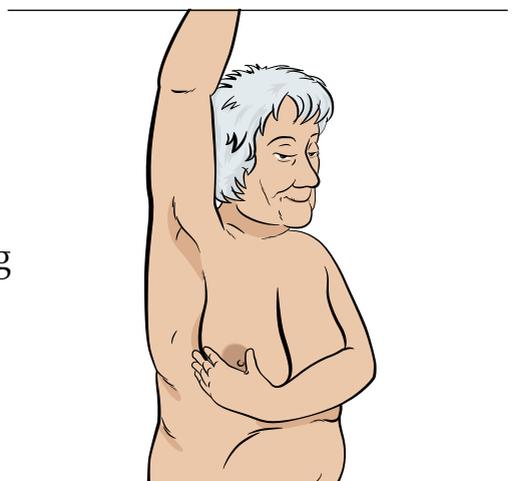


Der beste Zeit-Punkt  
für die Selbst-Untersuchung der Brust  
ist der 3. Tag  
der monatlichen Regel-Blutung.  
Dann ist die Brust besonders weich.  
Man kann einen Tumor besser fühlen.



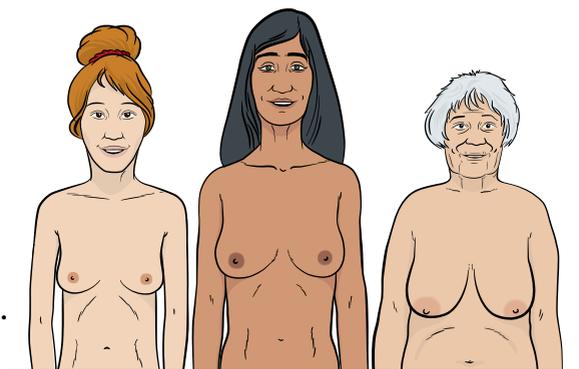
Wenn Frauen alt werden,  
hört das monatliche Bluten auf.

Auch dann ist die Selbst-Untersuchung  
der Brust einmal im Monat wichtig.



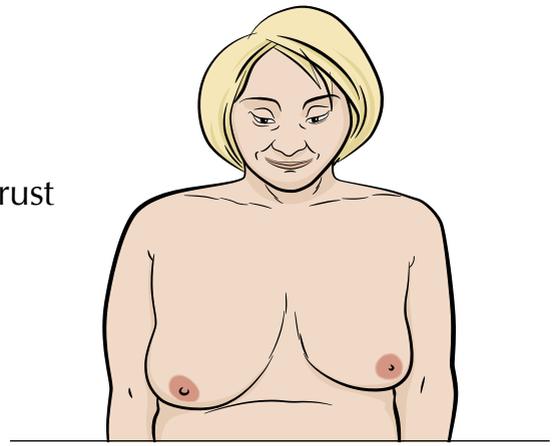
Jede Frau sieht anders aus.  
Das ist normal.

Sie müssen wissen:  
wie Ihre Brust  
normalerweise aussieht und  
wie sie sich normalerweise anfühlt.  
Dann können Sie merken:  
wenn Ihre Brust anders aussieht oder  
wenn Sie etwas Hartes fühlen.



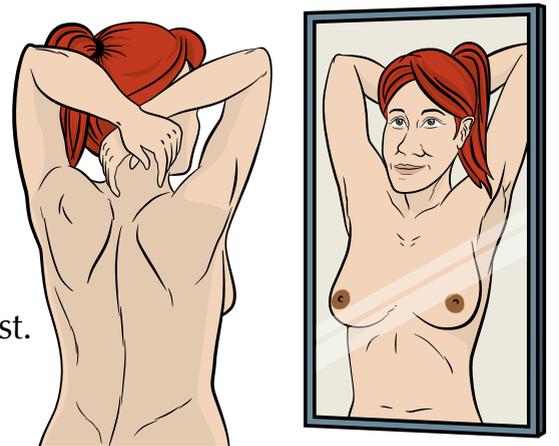
Manche Frauen haben eine kleine Brust und eine größere Brust.

Das ist in Ordnung.



Schauen Sie Ihre Brust in einem Spiegel an.

Dann sehen Sie: ob Ihre Brust normal aussieht oder ob Ihre Brust anders aussieht als sonst.



Machen Sie die Tür zu.  
Damit niemand stört.  
Damit niemand zuschaut.

Tasten Sie die Brust ab.  
Zum Beispiel:  
unter einer warmen Dusche  
oder bei einem warmen Bad  
oder wenn Sie auf dem Rücken liegen.

Wenn Sie das nicht allein können,  
lassen Sie sich helfen.  
Zum Beispiel:  
von einer Vertrauens-Person.



# So kann Brust-Krebs aussehen ...

Das kann ein Zeichen für Brust-Krebs sein:

Die Brust sieht anders aus als normal.

Zum Beispiel:

Ist die Form der Brust anders?

Ist die Brust größer als normal?

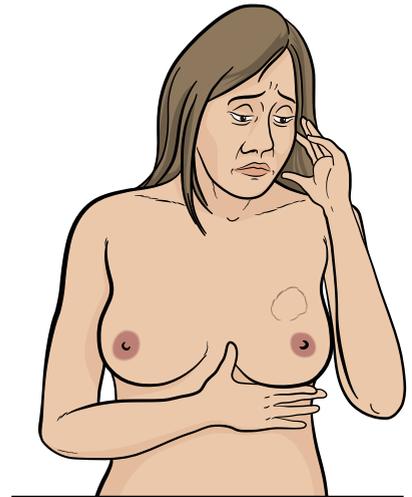
Ist die Brust-Warze anders?



Das kann ein Zeichen für Brust-Krebs sein:

Tumor oder Knoten in der Brust.

Tumor oder Knoten in der Achsel-Höhle.



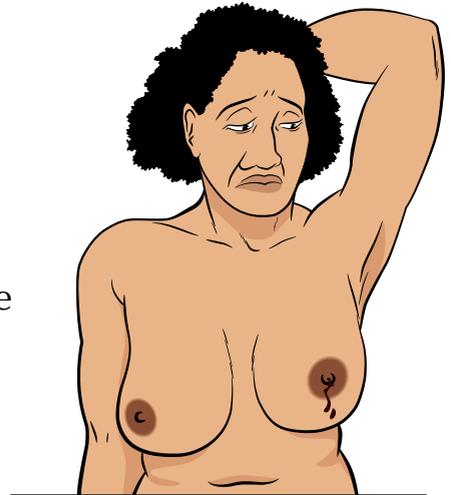
Das kann  
ein Zeichen für Brust-Krebs sein:

Andere Haut-Farbe der Brust.  
Zum Beispiel:  
Rote Flecken auf der Brust.



Das kann  
ein Zeichen für Brust-Krebs sein:

Flüssigkeit kommt aus einer Brust-Warze  
oder aus beiden Brust-Warzen.



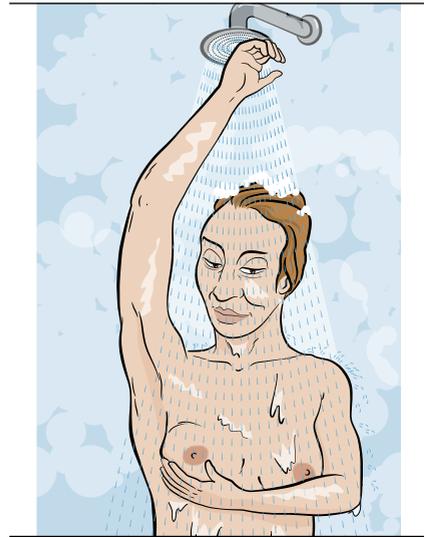
Wenn Sie so ein Zeichen finden,  
gehen Sie sofort zum Arzt.

Wenn Sie nicht alleine  
zum Arzt gehen wollen,  
nehmen Sie  
eine Vertrauens-Person mit.



## So untersuchen Sie Ihre Brust selbst ...

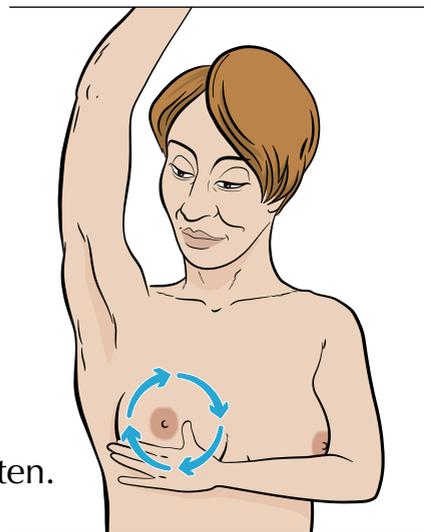
Sie können Ihre Brust selbst untersuchen  
Zum Beispiel:  
wenn Sie unter der Dusche stehen.  
wenn Sie im Dusch-Stuhl sitzen  
wenn Sie auf dem Rücken im Bett liegen.



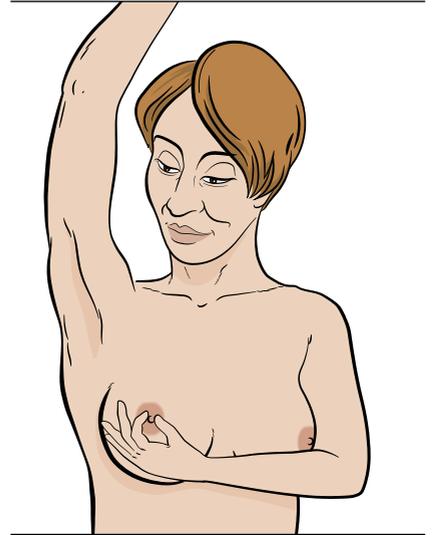
Tasten Sie die ganze Brust ab.  
Tasten Sie mit der rechten Hand die linke Brust ab.  
Tasten Sie mit der linken Hand die rechte Brust ab.

Am einfachsten ist es,  
wenn Sie mit 3 Fingern die Brust abtasten:  
Zeige-Finger  
Mittel-Finger  
Ring-Finger  
Dann haben Sie eine große Fläche  
und können Knoten besser fühlen.

Tasten Sie die Brust in kleinen Kreisen ab.  
So können Sie ohne Lücken die Brust abtasten.



Tasten Sie die Brust-Warze ab.  
Drücken Sie auf die Brust-Warze.  
So prüfen Sie,  
ob die Brust-Warze feucht wird.

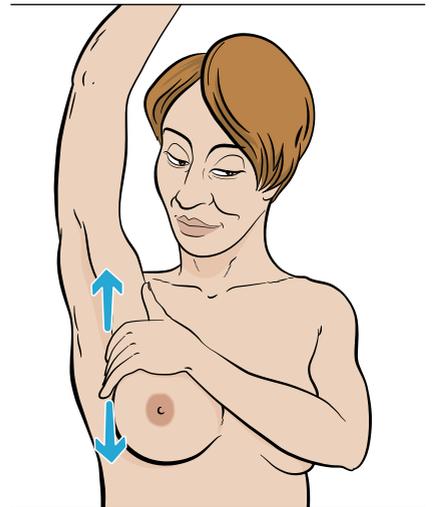


Tasten Sie die Achsel-Höhle ab.  
Tasten Sie mit der rechten Hand die linke Achsel-Höhle ab.  
Tasten Sie mit der linken Hand die rechte Achsel-Höhle ab.

Am einfachsten ist es,  
wenn Sie mit 3 Fingern  
die Achsel-Höhle abtasten:  
Zeige-Finger  
Mittel-Finger  
Ring-Finger  
Dann haben Sie eine große Fläche  
und können Knoten besser fühlen.

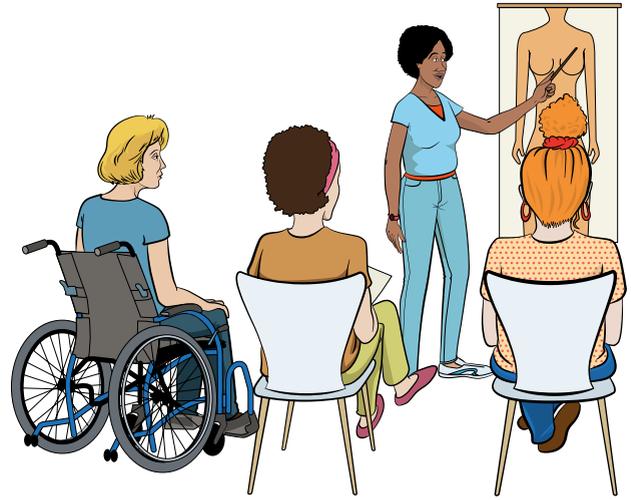
Tasten Sie die Achsel-Höhle in Bahnen  
von oben nach unten ab.

So können Sie ohne Lücken die Achsel-Höhle abtasten.



**Tipp:**

Es gibt extra Kurse,  
in denen Sie lernen können,  
wie Sie Ihre Brust  
richtig selbst untersuchen.



Diese Kurse heißen:  
MammaCare –  
die Methode zur Brust-Selbst-Untersuchung.  
Fragen Sie Ihre Frauen-Ärztin  
oder Ihren Frauen-Arzt.  
Fragen Sie Ihre Kranken-Kasse.

Gehen Sie sofort zum Arzt.

Zum Beispiel:

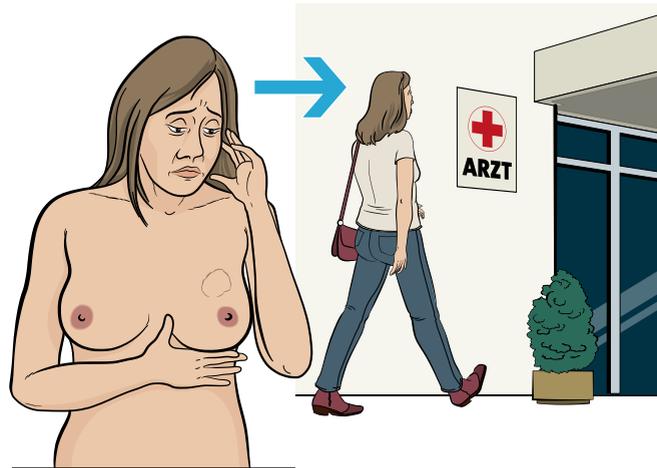
Wenn Sie  
eine harte Stelle in der Brust  
oder in der Achsel-Höhle haben.

Wenn eine Brust größer ist als die andere.

Wenn eine Brust eine andere Form hat als die andere.

Wenn Sie rote Flecken auf der Brust haben.

Wenn Flüssigkeit aus einer Brust-Warze  
oder aus beiden Brust-Warzen kommt.



Wichtig ist:  
Sie entscheiden,  
ob eine Frau  
oder ein Mann  
Sie untersuchen soll.

Deshalb überlegen Sie,  
bevor Sie eine Arzt-Praxis suchen  
und einen Termin machen:

Ist es Ihnen lieber,  
wenn eine Frau Sie untersucht?  
Ist es Ihnen egal,  
ob eine Frau  
oder ein Mann Sie untersucht?

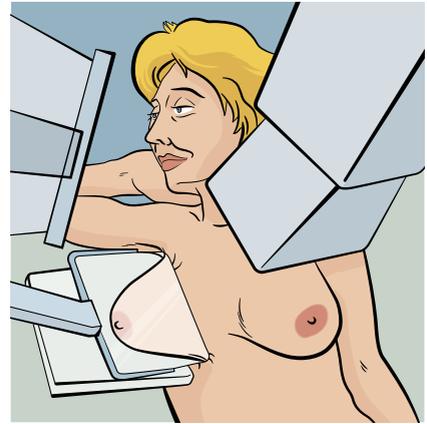


# Mammo-Graphie – eine Untersuchung zur Früh-Erkennung von Brust-Krebs

Mammo-Graphie ist eine besondere Untersuchung der Brust.

So merkt man früh, ob eine Frau Brust-Krebs hat.

Diese besondere Untersuchung der Brust ist wichtig, weil Brust-Krebs am Anfang nicht weh tut.

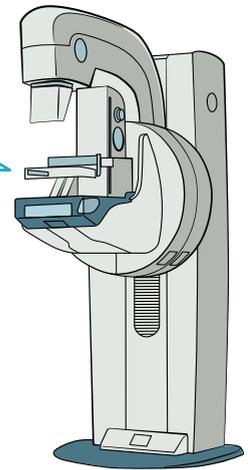
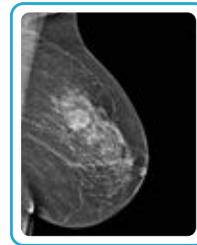


Mammo-Graphie ist eine Röntgen-Untersuchung.

Das heißt:

Man sieht, wie die Brust von innen aussieht.

Und so sieht ein Mammo-Graphie-Gerät aus.



Man sieht auf dem Bild, ob die Brust gesund ist. Oder, ob Tumore in der Brust sind.



# Und so geht Mammo-Graphie-Screening ...

Mammo-Graphie-Screening ist ein besonderes Programm zur Früh-Erkennung von Brust-Krebs.

Die Teilnahme ist freiwillig. Das heißt: Sie entscheiden, ob Sie die besondere Untersuchung wollen.

Alle Frauen zwischen 50 und 69 Jahren werden dazu eingeladen.

Sie werden alle 2 Jahre eingeladen.

Sie bekommen einen Brief.

In dem Brief steht:

- Wo die besondere Untersuchung ist.
- Wann die besondere Untersuchung ist.
- Wichtig ist, dass Sie pünktlich zu der Untersuchung kommen.
- Nehmen Sie Ihre Versicherten-Karte mit. Manche sagen dazu Kranken-Kassen-Karte.



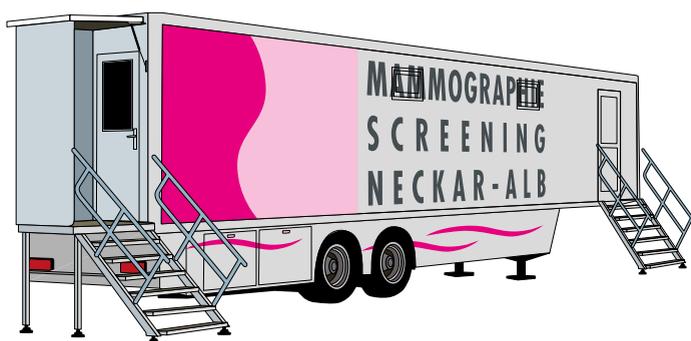
Frauen bekommen  
diese besondere Untersuchung

- in einer barriere-freien Arzt-Praxis.
- in einem barriere-freien Kranken-Haus.
- in einer mobilen Arzt-Praxis.

Diese heißt Mammo-Mobil.

Das Mammo-Mobil  
ist nicht barriere-frei.

Das Mammo-Mobil  
kommt in kleine Orte.



Die Mitarbeiterin in der Arzt-Praxis fragt:

- Wie heißen Sie?
- Wo wohnen Sie?
- Wie alt sind Sie?

Sie müssen  
einen Frage-Bogen beantworten.  
Zum Beispiel:

- Gibt es Frauen in Ihrer Familie,  
die Brust-Krebs bekommen haben?
- Hatten oder haben Sie andere Krankheiten?
- Nehmen Sie regelmäßig Medikamente?
- Haben Sie Allergien?
- Wie heißt Ihre Frauen-Ärztin  
oder Ihr Frauen-Arzt?
- Waren Sie schon einmal bei einer  
Mammo-Graphie-Untersuchung?



Wichtig ist:

Sie können eine Vertrauens-Person mitnehmen.

Eine Mitarbeiterin sagt Ihnen,  
wie die Untersuchung aussieht.

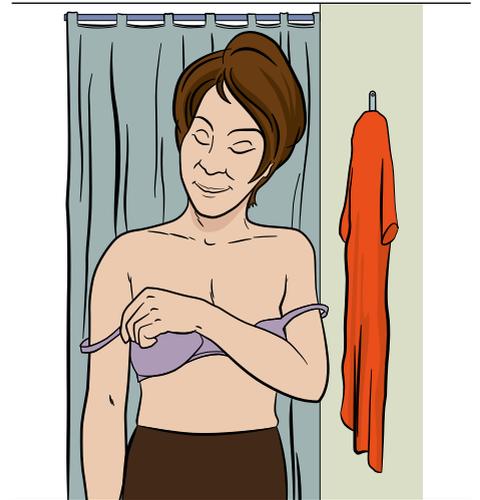
Wenn Sie etwas nicht verstehen,  
sagen Sie das sofort.  
Fragen Sie nach,  
bis Sie alles verstehen.



Gut zu wissen:  
Es ist immer eine Frau,  
die Sie untersucht.



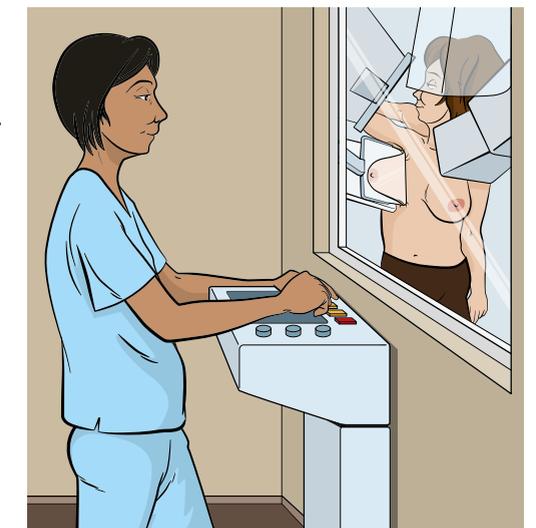
Die Mitarbeiterin sagt:  
Ziehen Sie Ihren Pullover aus  
oder Ihr T-Shirt.  
Ziehen Sie Ihren BH aus.



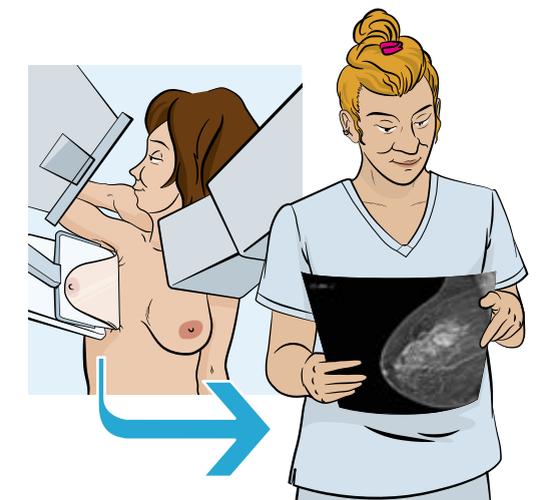
Die Mitarbeiterin legt 1 Brust  
zwischen 2 Platten  
des Mammo-Graphie-Gerätes.  
Die Brust  
wird dabei kurz zusammen-gedrückt.



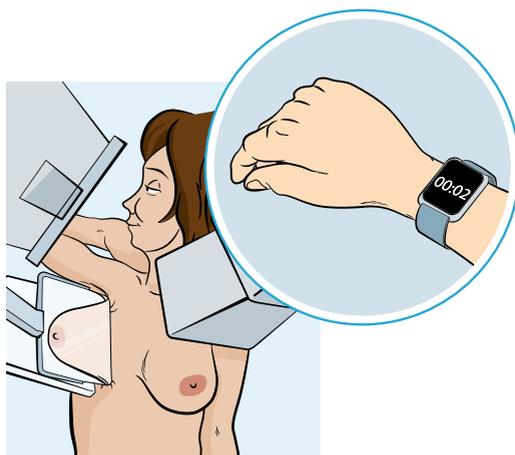
Die Mitarbeiterin verlässt den Raum.  
Die Mitarbeiterin  
geht in einen anderen Raum.  
Die Mitarbeiterin beobachtet Sie  
durch eine Glas-Scheibe.  
Die Mitarbeiterin  
macht das Röntgen-Bild.



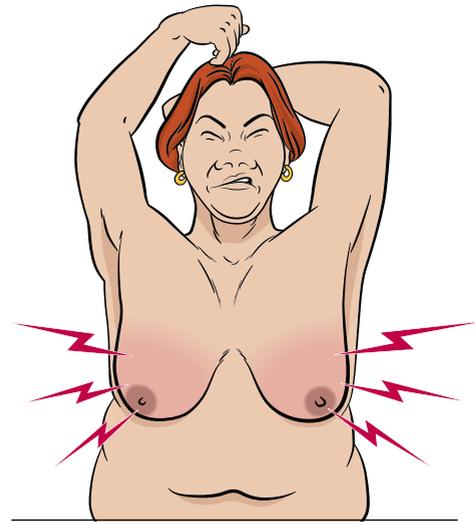
Man macht 2 Röntgen-Bilder  
von jeder Brust.  
Auf dem Röntgen-Bild sieht man,  
wie die Brust von innen aussieht.



Das dauert nur wenige Minuten.



Manche Frauen sagen:  
Das fühlt sich nicht gut an  
und tut etwas weh.  
Das ist normal.



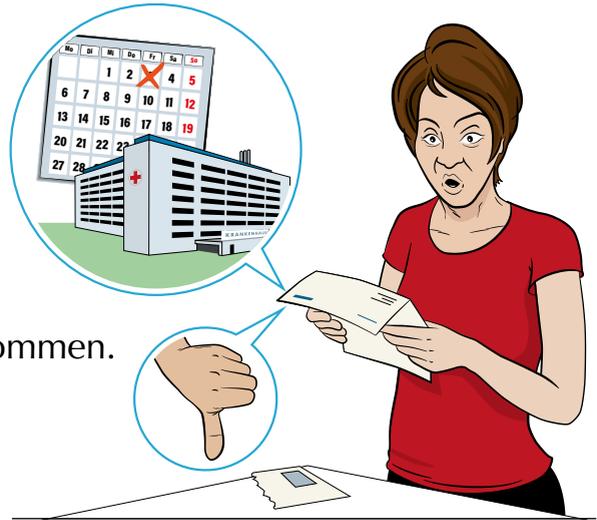
Ein Arzt prüft die Röntgen-Bilder.  
Dann prüft ein anderer Arzt die Bilder.  
Das ist wichtig,  
damit Sie ein genaues Ergebnis haben.



Nach 1 Woche bekommen Sie einen Brief.  
In dem Brief steht:  
Es ist alles in Ordnung.



Oder in dem Brief steht:  
Es gibt noch Fragen.  
Das Röntgen-Bild ist nicht klar.  
Sie müssen  
noch einmal in die Arzt-Praxis kommen.  
Sie müssen  
noch einmal untersucht werden.



Das heißt nicht,  
dass Sie Brust-Krebs haben.  
Sie müssen keine Angst haben.

Wichtig ist,  
dass Sie noch einmal untersucht werden.  
Sie werden zu einer Untersuchung eingeladen.  
Die Ärztin oder der Arzt sagt Ihnen,  
wie es weiter geht.

Bleiben Sie gesund!

## Unsere Tipps

Wenn Sie nicht alleine zum Arzt gehen wollen, nehmen Sie eine Vertrauens-Person mit.

Sie finden eine barriere-freie Arzt-Praxis im Internet:

[www.arztsuche-bw.de](http://www.arztsuche-bw.de)

Klicken Sie

auf „zur erweiterten Suche“.

Klicken Sie auf „Sonstige Praxismerkmale“.



### Mammo-Graphie-Screening

Es gibt in Baden-Württemberg die zentrale Stelle

Mammo-Graphie-Screening.

Es gibt Informationen unter [www.mammascreen-bw.de](http://www.mammascreen-bw.de).



# Informationen



Adalbert-Stifter-Straße 105

70437 Stuttgart

**Telefon** 0711 848 10770

**Telefax** 0711 848 10779

**E-Mail** [info@krebsverband-bw.de](mailto:info@krebsverband-bw.de)

**Internet** [www.krebsverband-bw.de](http://www.krebsverband-bw.de)



Landesverband für  
Menschen mit Körper-  
und Mehrfachbehinderung  
Baden-Württemberg e.V.

Am Mühlkanal 25

70190 Stuttgart

**Telefon** 0711 505 39 89-0

**Telefax** 0711 505 39 89-99

**E-Mail** [info@lvkm-bw.de](mailto:info@lvkm-bw.de)

**Internet** [www.lvkm-bw.de](http://www.lvkm-bw.de)

**Facebook** [www.facebook.com/lvkm-bw](http://www.facebook.com/lvkm-bw)

**Youtube** <https://www.youtube.com/channel/UCtUkzc4GyQqnH99gETdzlFw>

**Skype** lvkm-bw



