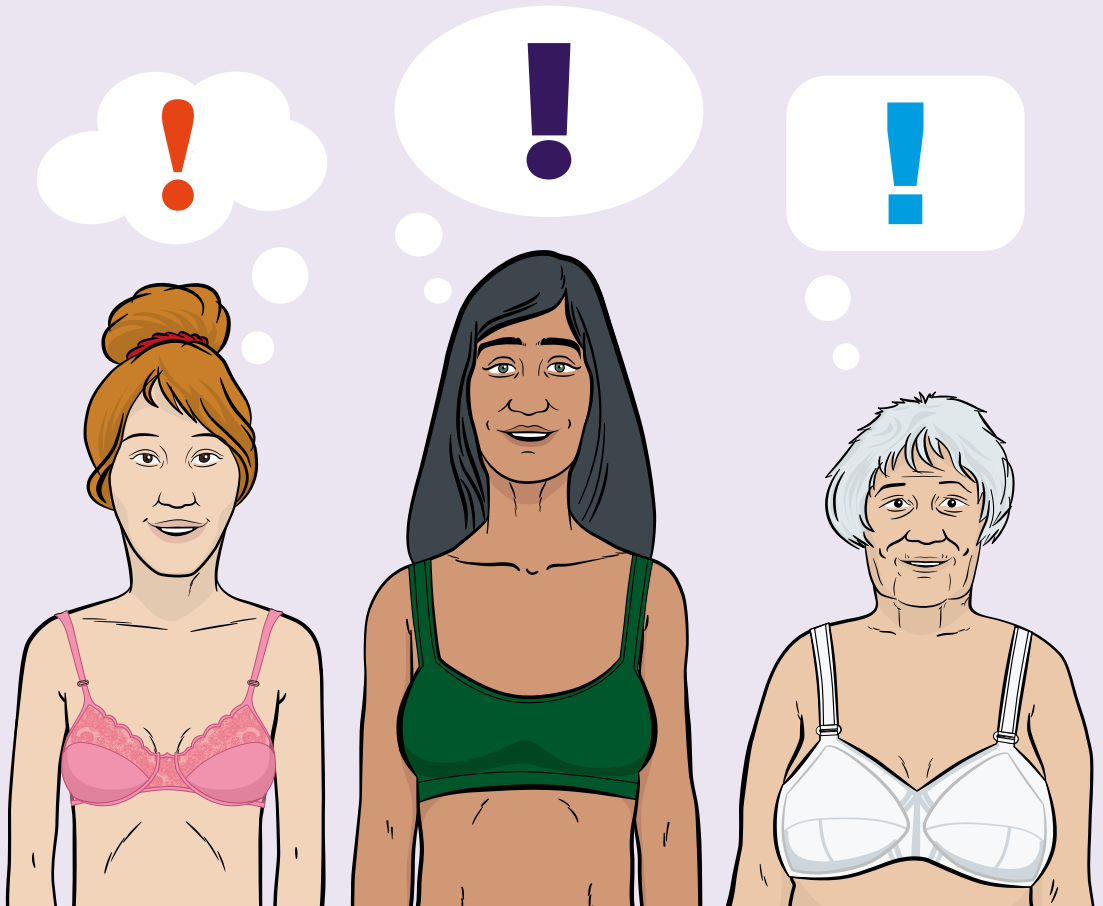


Brust-Krebs? Nein, danke!



**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
Internet 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
Internet www.lvkm-bw.de

Redaktion

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

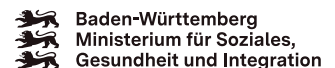
Übersetzung in Leichte Sprache

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

Satz, Gestaltung und Illustrationen

Kreativ plus GmbH Stuttgart – www.kreativplus.com

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes
Baden-Württemberg (1. Auflage)

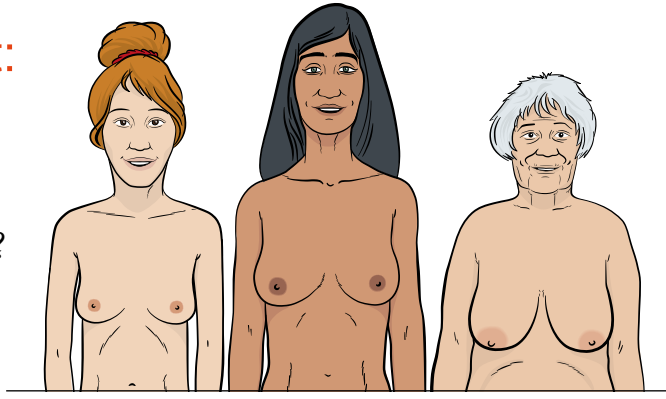


Stuttgart, Januar 2020 – 1. Auflage
Stuttgart, Februar 2025 – 2. Auflage

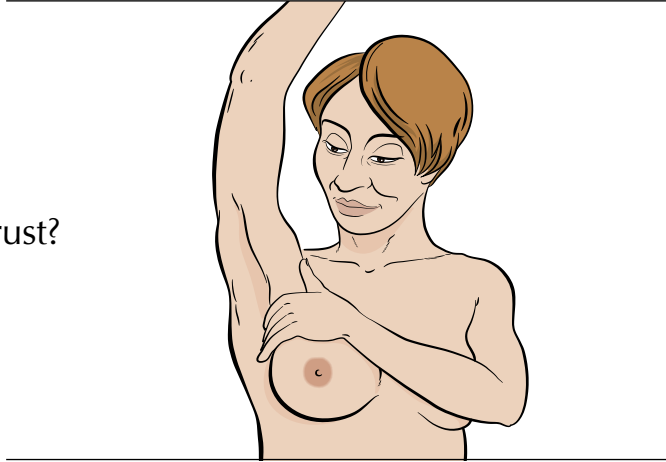
©2025 Landesverband für Menschen mit Körper-
und Mehrfachbehinderung Baden-Württemberg e.V.
Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

In diesem Heft steht:

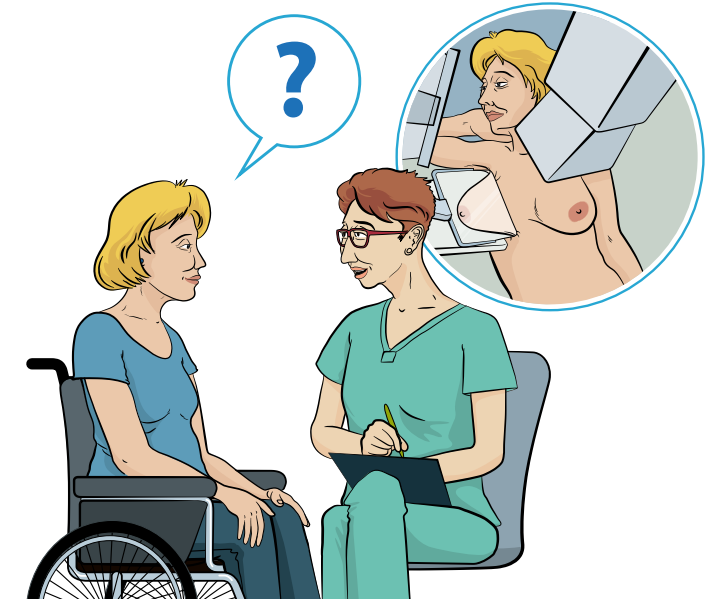
Wie erkenne ich Brust-Krebs?



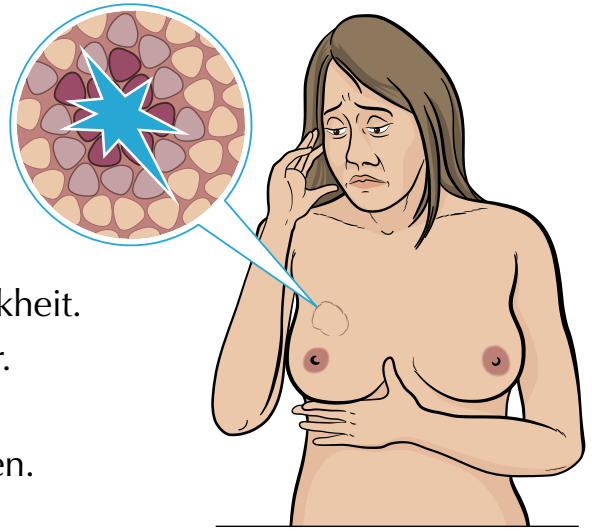
Wie untersuche ich meine Brust?



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?

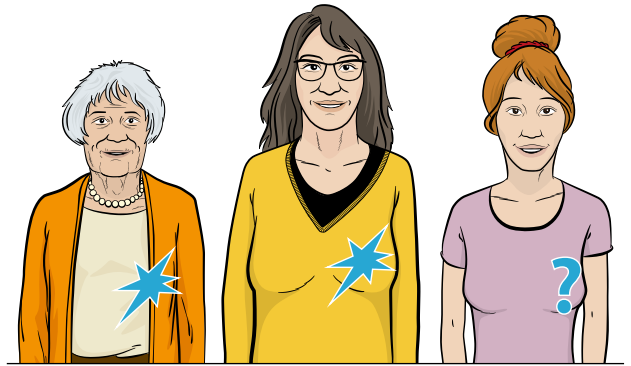
Zum Beispiel:

Groß-Mutter (Oma)

Mutter

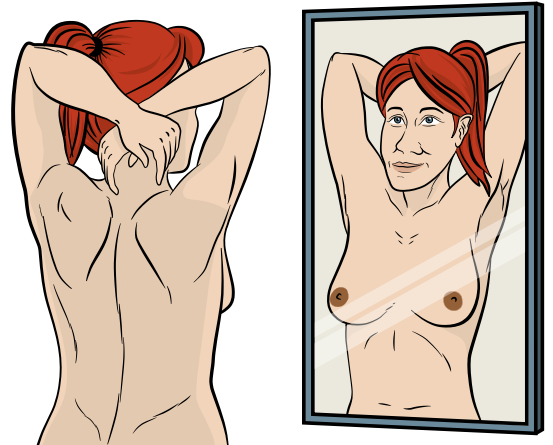
Tante

Schwester

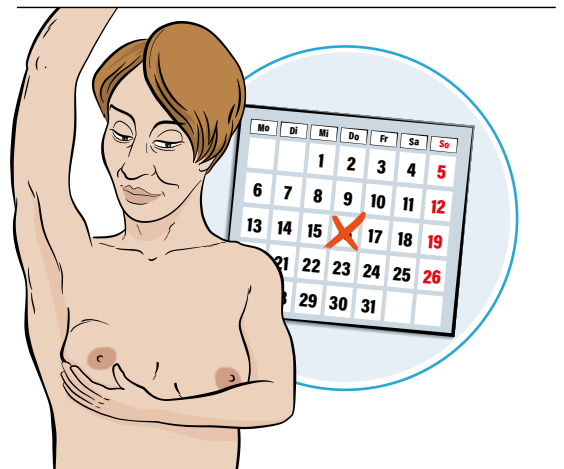


Dann haben Sie ein großes Risiko,
auch Brust-Krebs zu bekommen.

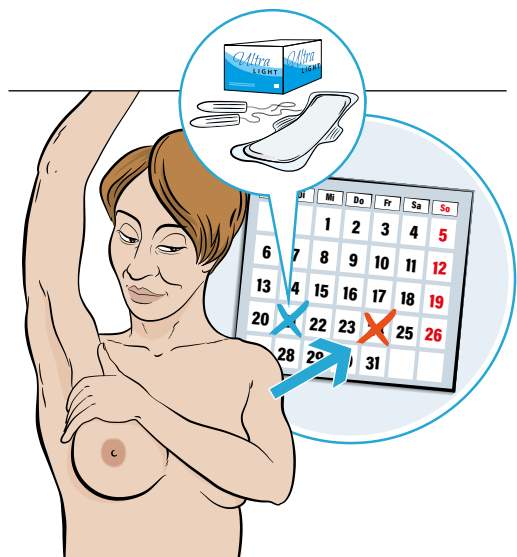
Wenn man Brust-Krebs früh erkennt,
kann man etwas dagegen tun.
Deshalb muss man schauen,
ob sich die Brust verändert.
Dann kann man oft
wieder gesund werden.



Tasten Sie Ihre Brust
einmal im Monat ab.
Wenn Sie das nicht allein können,
lassen Sie sich helfen.
Zum Beispiel:
von einer Vertrauens-Person.

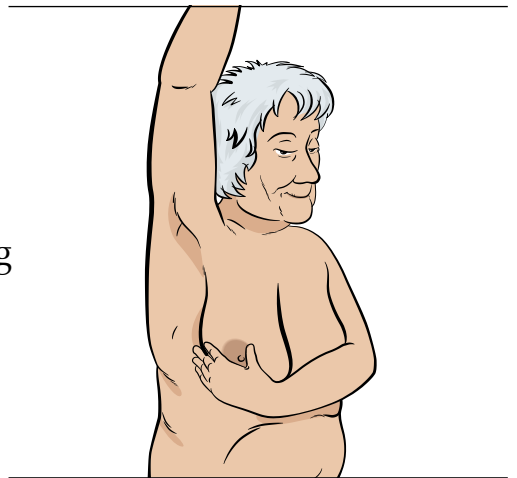


Der beste Zeit-Punkt
für die Selbst-Untersuchung der Brust
ist der 3. Tag
der monatlichen Regel-Blutung.
Dann ist die Brust besonders weich.
Man kann einen Tumor besser fühlen.



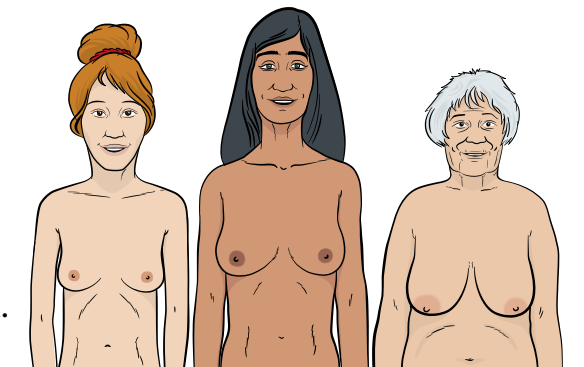
Wenn Frauen alt werden,
hört das monatliche Bluten auf.

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



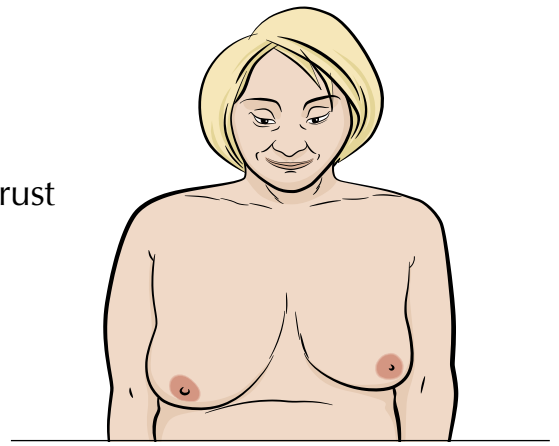
Jede Frau sieht anders aus.
Das ist normal.

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.



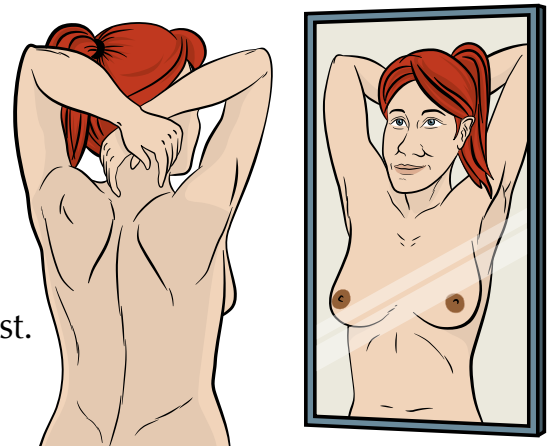
Manche Frauen haben eine kleine Brust
und eine größere Brust.

Das ist in Ordnung.



Schauen Sie
Ihre Brust in einem Spiegel an.

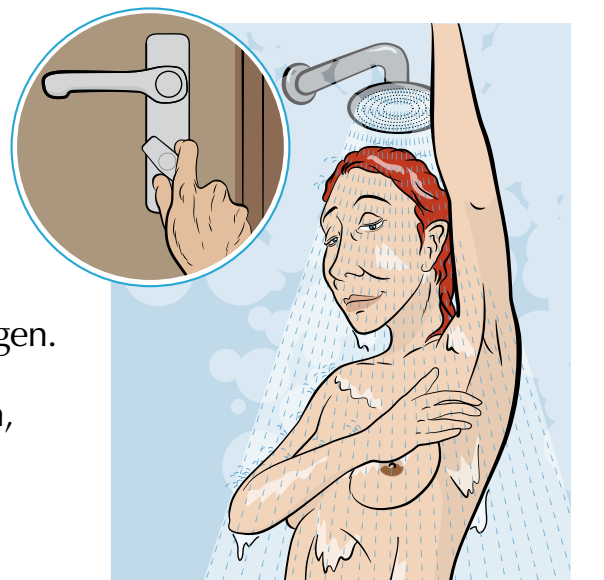
Dann sehen Sie:
ob Ihre Brust normal aussieht oder
ob Ihre Brust anders aussieht als sonst.



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?

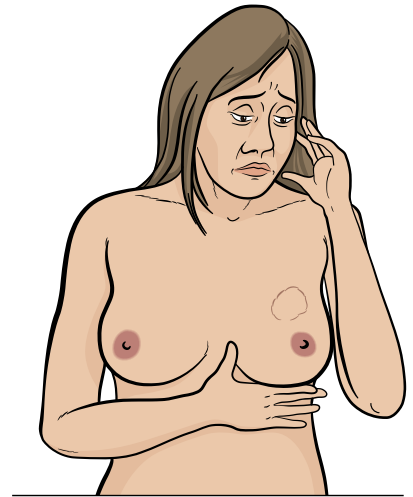
Ist die Brust-Warze anders?



Das kann
ein Zeichen für Brust-Krebs sein:

Tumor oder Knoten in der Brust.

Tumor oder Knoten in der Achsel-Höhle.

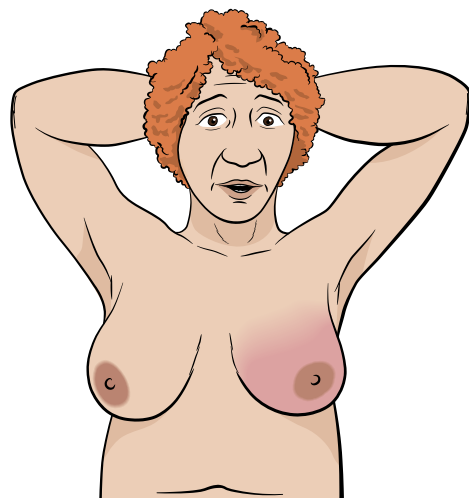


Das kann
ein Zeichen für Brust-Krebs sein:

Andere Haut-Farbe der Brust.

Zum Beispiel:

Rote Flecken auf der Brust.



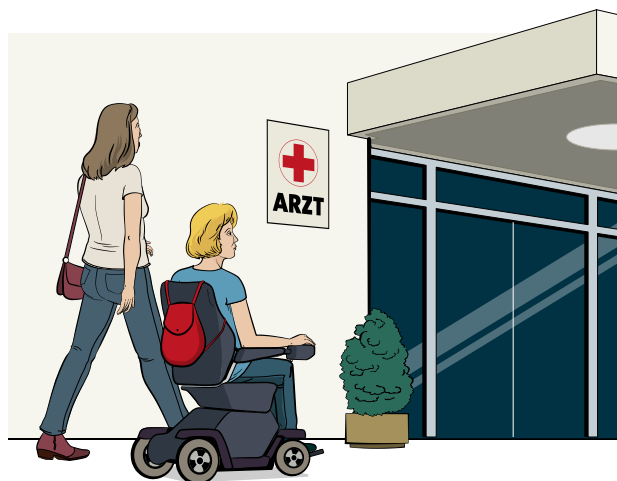
Das kann
ein Zeichen für Brust-Krebs sein:

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.

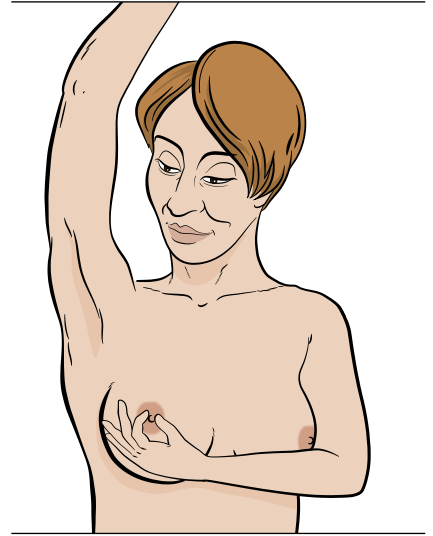


Tasten Sie die ganze Brust ab.
Tasten Sie mit der rechten Hand die linke Brust ab.
Tasten Sie mit der linken Hand die rechte Brust ab.

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.

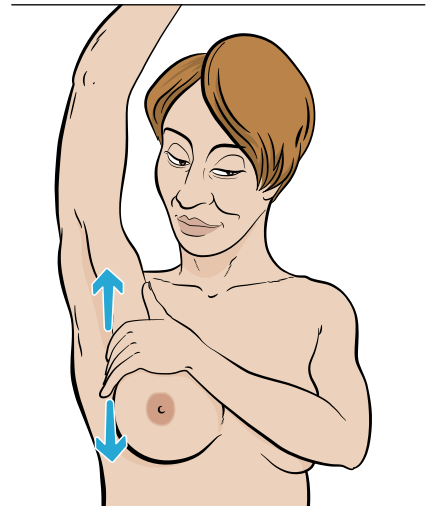


Tasten Sie die Achsel-Höhle ab.
Tasten Sie mit der rechten Hand die linke Achsel-Höhle ab.
Tasten Sie mit der linken Hand die rechte Achsel-Höhle ab.

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:

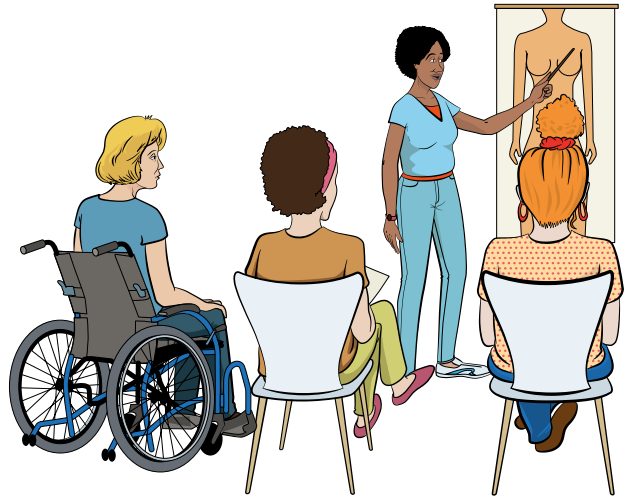
MammaCare –

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

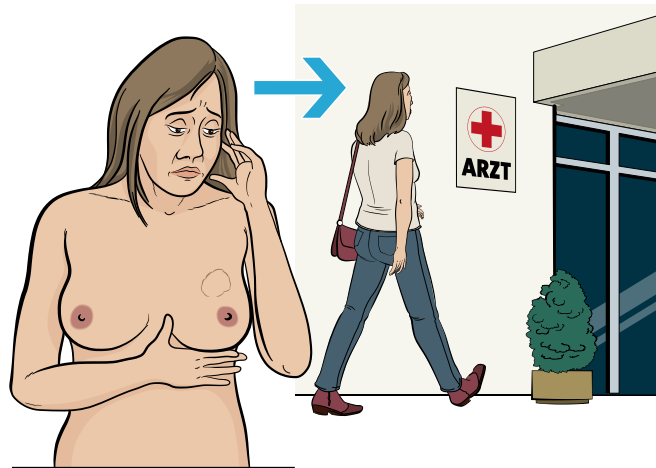
eine harte Stelle in der Brust
oder in der Achsel-Höhle haben.

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?

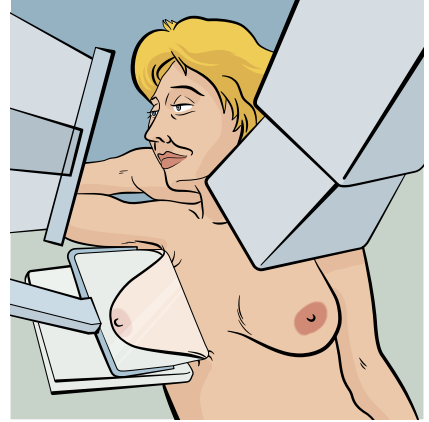


Mammo-Graphie – eine Untersuchung zur Früh-Erkennung von Brust-Krebs

Mammo-Graphie
ist eine besondere Untersuchung
der Brust.

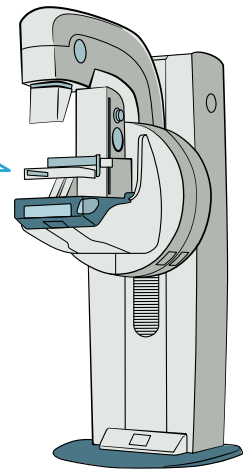
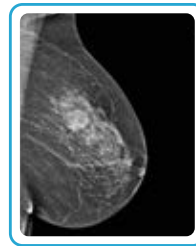
So merkt man früh,
ob eine Frau Brust-Krebs hat.

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 75 Jahren
werden dazu eingeladen.

Sie werden alle 2 Jahre eingeladen.

Sie bekommen einen Brief.

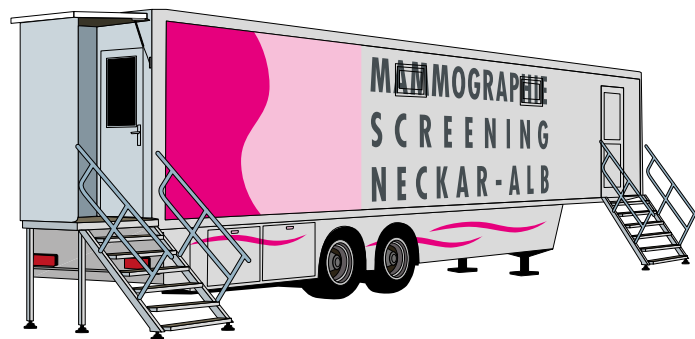
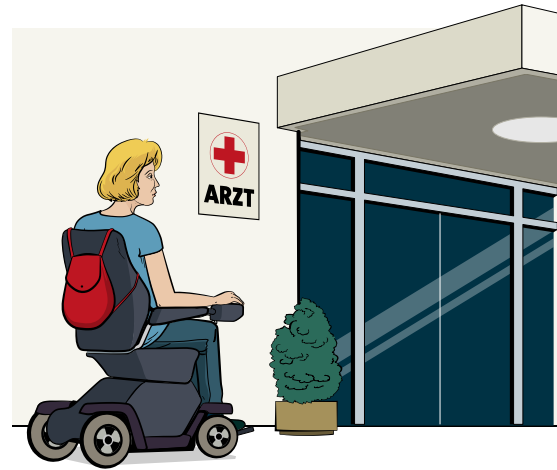
In dem Brief steht:

- 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.

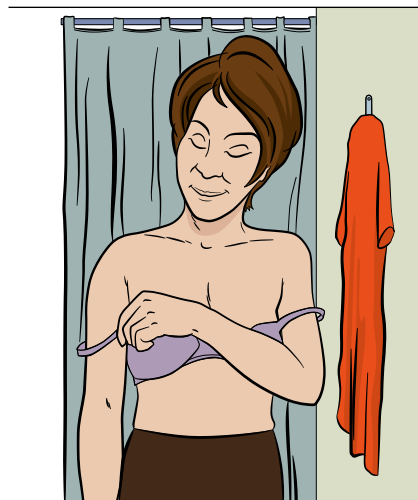
Wenn Sie etwas nicht verstehen,
sagen Sie das sofort.
Fragen Sie nach,
bis Sie alles verstehen.



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



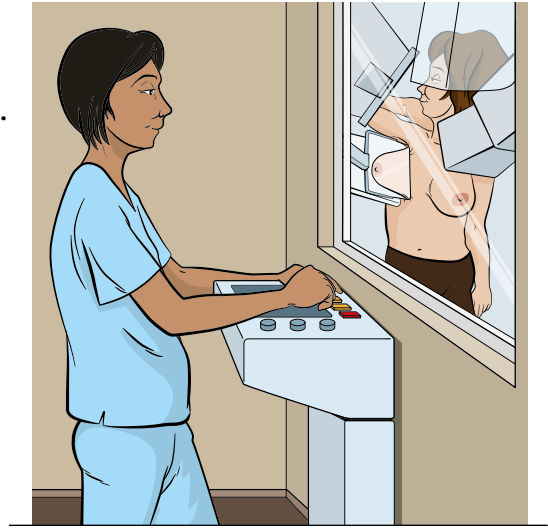
Die Mitarbeiterin sagt:
Ziehen Sie Ihren Pullover aus
oder Ihr T-Shirt.
Ziehen Sie Ihren BH aus.



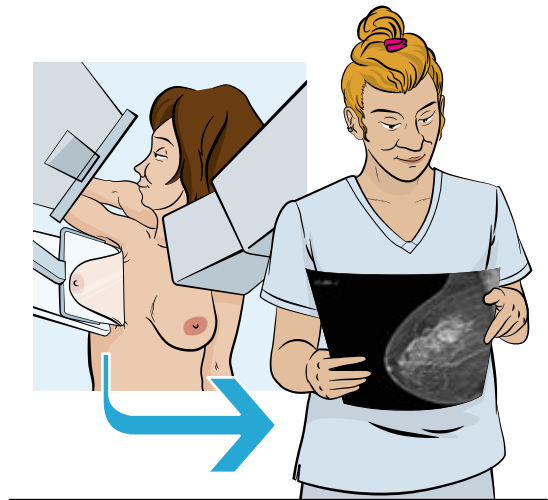
Die Mitarbeiterin legt 1 Brust
zwischen 2 Platten
des Mammo-Graphie-Gerätes.
Die Brust
wird dabei kurz zusammen-gedrückt.



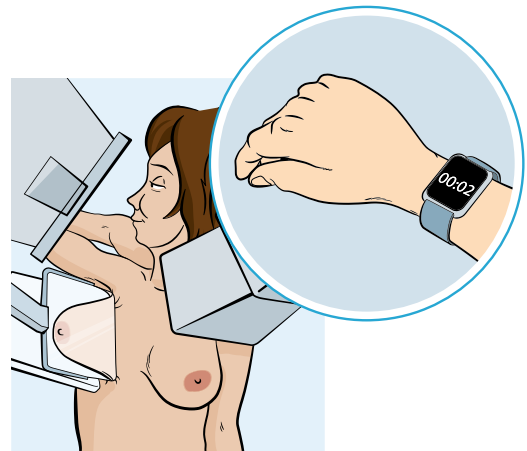
Die Mitarbeiterin verlässt den Raum.
Die Mitarbeiterin
geht in einen anderen Raum.
Die Mitarbeiterin beobachtet Sie
durch eine Glas-Scheibe.
Die Mitarbeiterin
macht das Röntgen-Bild.



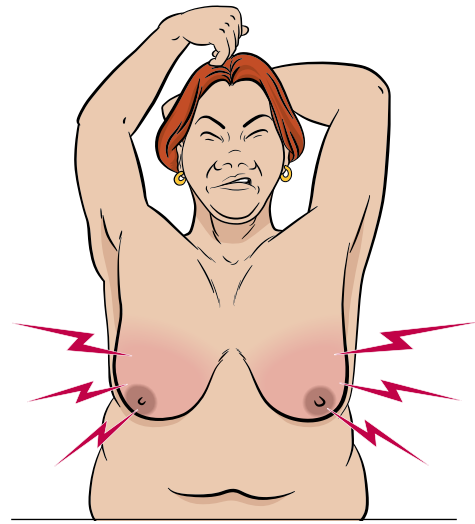
Man macht 2 Röntgen-Bilder
von jeder Brust.
Auf dem Röntgen-Bild sieht man,
wie die Brust von innen aussieht.



Das dauert nur wenige Minuten.



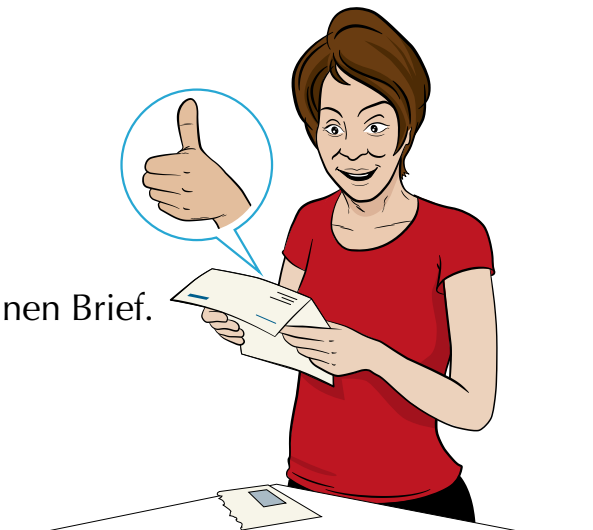
Manche Frauen sagen:
Das fühlt sich nicht gut an
und tut etwas weh.
Das ist normal.



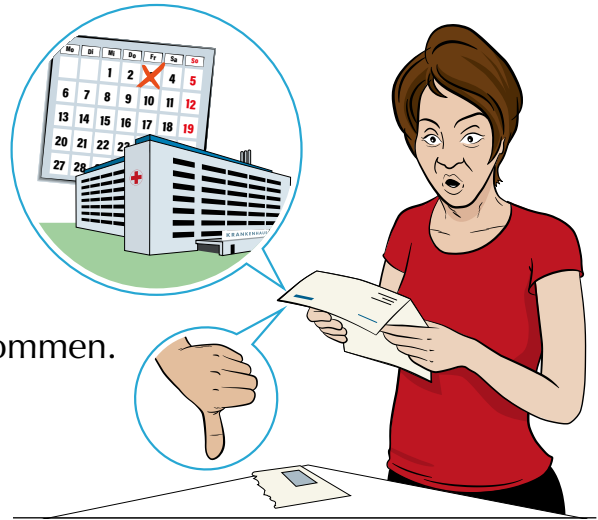
Ein Arzt prüft die Röntgen-Bilder.
Dann prüft ein anderer Arzt die Bilder.
Das ist wichtig,
damit Sie ein genaues Ergebnis haben.



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.

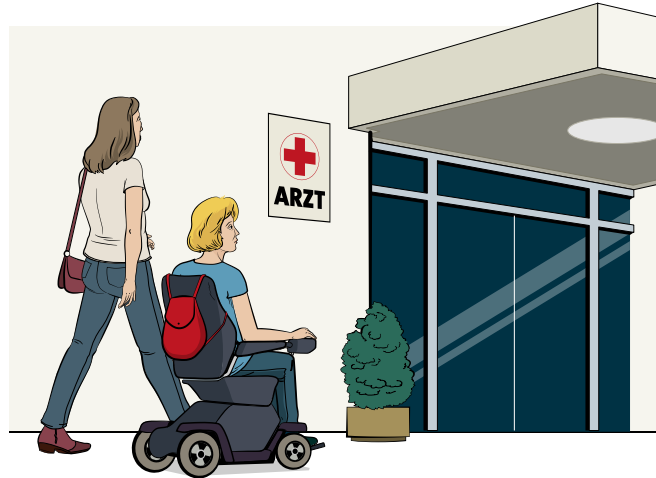
Sie finden eine barriere-freie Arzt-Praxis im Internet:

www.arztsuche-bw.de

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.mammascreeen-bw.de.



Informationen



KREBSVERBAND
Baden-Württemberg e.V.

Adalbert-Stifter-Straße 105

70437 Stuttgart

Telefon 0711 848 10770

Telefax 0711 848 10779

E-Mail info@krebsverband-bw.de

Internet www.krebsverband-bw.de



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

Am Mühlkanal 25

70190 Stuttgart

Telefon 0711 505 3989-0

Telefax 0711 505 3989-99

E-Mail info@lvkm-bw.de

Internet www.lvkm-bw.de

Facebook www.facebook.com/lvkmbw

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





KREBSVERBAND
Baden-Württemberg e.V.



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