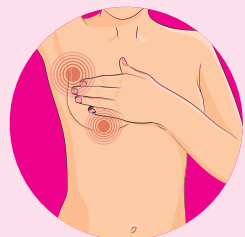
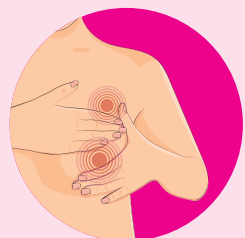


**Taste einmal im Monat deine Brüste ab.
Bei Frauen mit Periode am besten
jeweils 2 bis 3 Tage nach deren Beginn.**



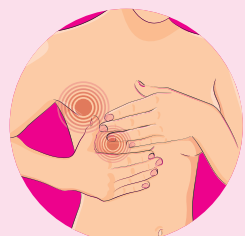
Schritt 1

Hebe den Arm und untersuche deine Brust und Achselhöhle wie auch deine Brustfalte auf Veränderungen. Benutze zum Abtasten deine Fingerspitzen und Massageöl oder Duschgel.



Schritt 2

Taste deine Brust von unten nach oben, von oben nach unten, von der Brustwarze nach aussen und kreisförmig ab.



Schritt 3

Untersuche deine Brust anschliessend im Spiegel nach Knoten, Grübchen, Rötungen, nach anderen Hautveränderungen und möglichen Veränderungen der Brustwarzen.



Falls du eine Veränderung bemerkst, konsultiere deine Gynäkologin oder deinen Gynäkologen.

Ein auffälliger Befund: Wie weiter?

In der Mammografie wurde etwas Auffälliges festgestellt. Zu Beginn ist allerdings häufig nicht klar, was dieses «etwas» ist. Handelt es sich um einen gutartigen Befund? Oder um einen bösartigen Befund, was weitaus seltener ist?

Mögliche weiterführende Untersuchungen sind Ultraschall, Magnetresonanztomografie (MRI) oder eine direkte Gewebeuntersuchung, eine sogenannte Biopsie. Deine Ärztin oder dein Arzt wird dich kompetent beraten und das Richtige veranlassen.

Ein auffälliger Befund macht Angst. Muss aber nicht. Die Chancen stehen gut, dass es sich um einen gutartigen Befund handelt. In weniger als 10 Prozent der Fälle handelt es sich tatsächlich um Brustkrebs.

**Lass uns gemeinsam gegen
Brustkrebs kämpfen.
Zusammen können wir einen
Unterschied machen und
Leben retten!**

Pink Ribbon Liechtenstein
info@denkschpink.li

denkschpink.li



Prävention und
Früherkennung
von Brustkrebs.

denkschpink.li

Gemeinsam gegen Brustkrebs

Unser Ziel ist es, das Bewusstsein zu stärken und das Risiko von Brustkrebs zu reduzieren.

Warum Prävention wichtig ist:

Brustkrebs ist eine der häufigsten Krebserkrankungen bei Frauen weltweit. Doch durch rechtzeitige Prävention und Früherkennung können wir Leben retten.

So können wir uns schützen:

🔗 **Gesunde Lebensweise**

Eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung und der Verzicht auf Zigaretten und Alkohol können das Brustkrebsrisiko senken.

🔗 **Früherkennung**

Regelmässige Selbstuntersuchungen der Brust und die Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen sind von entscheidender Bedeutung. Je früher Brustkrebs erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen.

🔗 **Informationsaustausch**

Teile diese wichtige Botschaft mit deinen Freundinnen, deiner Familie und deinen Kolleginnen. Gemeinsam können wir mehr Bewusstsein schaffen und Leben retten.

Die häufigsten Symptome von Brustkrebs sind:

- 🔗 Neu aufgetretene Knoten oder Verhärtungen in der Brust
- 🔗 Neu aufgetretene Grössendifferenz der Brüste
- 🔗 Unterschiedliches Verhalten der Brüste beim Heben der Arme
- 🔗 Einziehung der Haut an einer Stelle oder Einziehung einer Brustwarze
- 🔗 Veränderungen einer Brustwarze
- 🔗 Einseitige wasserklare oder blutige Absonderungen aus einer Brustwarze
- 🔗 Eine plötzlich auftretende, nicht mehr abklingende Hautrötung im Bereich der Brust
- 🔗 Knoten in der Achselhöhle

Ärztliche Untersuchung

Frauen ab 30 Jahren sollten einmal im Jahr zur ärztlichen Tastuntersuchung gehen. Dabei werden die Brüste sowie die Lymphknoten in den Achselhöhlen abgetastet und mögliche Auffälligkeiten der Grösse, Form oder der Hautstruktur und der Brustwarzen untersucht.

Die Untersuchung ist freiwillig und die Kosten werden von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung bis auf einen Selbstbehalt übernommen. Zusätzlich erhalten Frauen, wohnhaft in Liechtenstein alle 2,5 Jahre eine Einladung zur gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung durch das Amt für Gesundheit. Diese Untersuchungen sind kostenlos.

Mammographie

Die Mammographie ist eine spezielle Röntgenuntersuchung der Brust. Sie dient der Früherkennung von Brustkrebs. Regelmässiges Mammographie-Screening senkt das Risiko an Brustkrebs zu sterben um etwa 20 Prozent. Bei den Einwohnerinnen Liechtensteins ab 50 Jahren übernimmt die obligatorische Krankenpflegeversicherung eine Vorsorge-Mammographie alle 2,5 Jahre, bei erhöhtem Risiko jährlich.

Die Zahlen belegen, dass das Brustkrebsrisiko ab dem 50. Lebensjahr stark ansteigt, deshalb ist die routinemässige Vorsorgeuntersuchung mittels Mammografie in Liechtenstein erst dann vorgesehen. Allerdings kann eine Mammografie bereits vor dem 50. Lebensjahr Sinn machen. Dies sollte mit der Gynäkologin oder dem Gynäkologen abgeklärt werden.

Ultraschalluntersuchung

Bei der Sonographie werden kurze Schallwellenimpulse durch die Haut gesendet. Gewebeanteile mit unterschiedlicher Dichte reflektieren diese Impulse unterschiedlich stark, entsprechend farblich abgegrenzt werden diese dann auf dem Ultraschallbild dargestellt. Die meisten Gewebeschichten werden in verschiedene Grautöne umgewandelt. Auffälligkeiten wie etwa Zysten oder Knoten können durch diese Methode oft problemlos identifiziert werden.

Die Sonographie kommt deshalb vor allem bei unklaren Tast- oder Mammographiebefunden zum Einsatz. Als alleinige Untersuchungsmethode eignet sie sich jedoch nicht. Vor allem auch bei jungen Frauen mit sehr dichtem Brustgewebe oder Frauen mit Brustimplantaten liefert die Sonographie wertvolle Einblicke. Die Ultraschalluntersuchung ist schmerzfrei. Da keine Röntgenstrahlung zum Einsatz kommt, kann das Verfahren ohne Risiko durchgeführt werden.

Quellen und weitere Infos:

Amt für Gesundheit www.llv.li/de/privatpersonen/gesundheitsvorsorge-und-pflege/gesundheits-und-praevention/vorsorgeuntersuchung/mammografie

Pink Ribbon Deutschland, Brustkrebsfrüherkennung: www.pinkribbon-deutschland.de/mehr-wissen/brustkrebs-frueherkennung

Brustzentrum Spital Grabs: www.srrws.ch/interdisziplinaer/brustzentrum

Brustzentrum Hirslanden: hirslanden.ch

Krebsliga Schweiz: www.krebsliga.ch/ueber-krebs/krebsarten/brustkrebs

Krebshilfe Liechtenstein: www.krebshilfe.li