

# DAS GesundheitsMagazin

## Brustkrebs



## SO LEGEN SIE SELBST HAND AN

Wussten Sie, dass viele Veränderungen der Brust von Frauen selbst bemerkt werden – etwa beim Abtasten unter der Dusche? Grund genug, die eigene Brust regelmäßig selbst zu untersuchen, auch im Rahmen Ihrer Brustkrebsnachsorge. In dieser Ausgabe lesen Sie, wie es geht.

Ihre AOK Bayern

## INGWERTEE hilft gegen Übelkeit:

Drei bis fünf Zentimeter Ingwerwurzel waschen und mit Schale in Scheiben schneiden. Kochendes Wasser drübergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Nach Geschmack mit Honig süßen.



## Vertrauen Sie Ihrer GESUNDHEITS-APP?

Die Checkliste vom Aktionsbündnis Patientensicherheit informiert, worauf Sie besonders achten sollten.

 [aps-ev.de](https://www.aps-ev.de)

▶ Publikationen

▶ Online-Checkliste  
Gesundheits-Apps



# BRUST ABTASTEN

## EXPERTIN IN EIGENER SACHE

**Die Selbstuntersuchung der Brust ist die wichtigste Methode, um Verhärtungen oder Knoten frühzeitig zu erkennen, auch wenn man bereits eine Brustkrebserkrankung hinter sich hat. Sie ist die perfekte Ergänzung zur ärztlichen Krebsnachsorge und ganz einfach umzusetzen.**

Der optimale Zeitpunkt fürs Abtasten ist eine Woche nach Einsetzen der Regelblutung. Frauen, die ihre Periode nicht mehr oder sehr unregelmäßig bekommen, sollten sich alle vier Wochen untersuchen. Anfangs wird sich vieles ungewohnt anfühlen, doch im Laufe der Zeit werden Sie Ihre Brust besser kennenlernen und Veränderungen schnell bemerken.



### SCHRITT 1: ANSCHAUEN

- Stellen Sie sich mit nacktem Oberkörper vor einen Spiegel. Stützen Sie die Hände in die Hüfte und betrachten Sie die Brüste. Ist eine Brust plötzlich auffällig größer als die andere oder wirkt anders geformt?
- Verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf. Ist die Haut eingezogen, verdickt oder vorgewölbt? Schauen Sie sich auch von der Seite an.

Titel: iStock.com/Wavebreakmedia/Sensay/Pornpak Khunatorn; Foto: iStock.com/RyanKing999; Illustrationen: iStock.com/appleuzr



## SCHRITT 2: ACHSELHÖHLE

Tasten Sie mit den Fingerkuppen der rechten Hand die linke Achselhöhle auf Veränderungen ab und andersrum. Fühlen Sie eventuell einen geschwollenen Lymphknoten?



## SCHRITT 3: ABTASTEN

- Reiben Sie die Brust mit etwas Hautcreme oder Babyöl ein.
- Untersuchen Sie die linke Brust mit den Fingerkuppen der rechten Hand und umgekehrt. Ziehen Sie die Finger mit leichtem Druck spiralförmig von außen nach innen um die Brustwarze herum – wiederholen Sie die Bewegung mit etwas mehr Druck.
- Wiederholen Sie den Vorgang eventuell noch mal im Liegen.



## SCHRITT 4: BRUSTWARZE

Streichen Sie nun kreisförmig um den Warzenhof. Pressen Sie mit Daumen und Zeigefinger die Brustwarze zusammen. Sondert sie ein Sekret ab? Ist das Gewebe verhärtet?

### IST DA WAS?

Haben Sie etwas Auffälliges bemerkt? Keine Sorge, die meisten Befunde entpuppen sich als völlig harmlos. Besprechen Sie eventuelle Veränderungen mit Ihrem Frauenarzt.

# DAS STEHT IN IHREM BEFUND

Ärztliche Befunde sind nicht leicht zu verstehen. Wir klären die wichtigsten Fachbegriffe zu Ihrer Diagnose.

Brustkrebs ist nicht gleich Brustkrebs. Um Tumoren beschreiben und einordnen zu können, verwenden Mediziner weltweit einheitliche Kriterien.

## TNM-KLASSIFIZIERUNG

Diese Kriterien zeigen, in welchem Stadium sich ein Tumor befindet.

- **T** bezeichnet die Größe des Tumors auf einer Skala von 0 (=kein Tumor) bis 4 (=großer Tumor).
- **N** steht für die Zahl der Lymphknoten in der Nähe des Tumors, die vom Krebs befallen sind, auf einer Skala von 0 (=keiner) bis 3 (=viele).
- **M** besagt, ob der Tumor Metastasen gebildet hat (M0=keine, M1=Metastasen vorhanden).

## GRADING (G)

Mit der Abkürzung **G** bezeichnen Onkologen, wie weit ein Tumor von gesundem Gewebe abweicht, also wie bösartig er ist. Die Skala verläuft von 1 (=wenig verändert) bis 5 (=stark verändert).

## HORMONREZEPTOR-STATUS

Manche Brusttumoren brauchen Hormone, um zu wachsen. Der Vermerk **ER+** bedeutet, dass



der Tumor von Östrogenen abhängig ist. **PR+** steht für eine Abhängigkeit von Progesteron. Diese Tumoren können gut behandelt werden, wenn man ihnen das entsprechende Hormon entzieht.

## WACHSTUMSFAKTOREN

**HER+** bedeutet, dass ein Tumor empfänglich für ein bestimmtes Molekül ist, das den Tumor unkontrolliert wachsen lässt. Diese Tumoren werden behandelt, indem man das Signal dieses Moleküls blockiert.

Sie brauchen Hilfe, Ihren Befund zu verstehen? Das Projekt „Was hab ich?“ übersetzt medizinische Fachsprache in leicht verständliche Sprache.

 [washabich.de](http://washabich.de)

## Gesund & aktiv mit Ihrer AOK

Wir unterstützen Sie: etwa mit „Yoga für Einsteiger“ oder der neuen Ernährungsberatung über Video, Telefon oder Chat:

 [aok.de/bayern/meinegesundheit](http://aok.de/bayern/meinegesundheit)

## EINE GUTE ENTSCHEIDUNG:

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Brustkrebs. Weitere Informationen erhalten Sie auf [aok.de/curaplan](http://aok.de/curaplan) oder telefonisch unter **0800 033 6704**



## IMPRESSUM

Das **AOK-Gesundheitsmagazin/Brustkrebs** | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, [aok.de/bayern](http://aok.de/bayern) | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Silvia Pipa | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | **Druck** ADV Schoder GmbH | Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter [aok.de/bayern/datenschutzrechte](http://aok.de/bayern/datenschutzrechte) oder in der AOK-Geschäftsstelle.