



Erfahrungen

„Oft hört man nur von dem bekannten Knoten in der Brust als Anzeichen für Brustkrebs.“

Dass es noch 11 weitere Symptome gibt, weiß nicht jeder, dabei ist das so unglaublich wichtig. Jeden Tag sterben in den Niederlanden etwa 9 Frauen an den Folgen von Brustkrebs.

Das ist unglaublich viel, und diese Zahl muss und kann gesenkt werden. Das beginnt mit der Aufklärung: **KENNEN SIE IHRE BRÜSTE**, wissen Sie, auf welche Symptome Sie achten müssen, und warten Sie nicht, bis Sie Beschwerden haben“, so BCF-Botschafterin Floortje Dessing.

Kontaktdaten

Besuchsadresse:

Gelände „Berg en Bosch“
Professor Bronkhorstlaan 10,
Gebäude 94 | Parkplatz 9
3723 MB Bilthoven, Niederlande

Postadresse:

Postbus 181, 3720 AD Bilthoven,
Niederlande

Diese Kampagne wurde in Zusammenarbeit mit der Stiftung Breast Care Foundation entwickelt.



Das Alexander Monro Krankenhaus ist das erste spezialisierte Krankenhaus für die Diagnose und Behandlung von Brustkrebs, gutartigen Brusterkrankungen, erblicher Veranlagung, familiärem erhöhtem Risiko, Vorsorgeuntersuchungen und Folgeuntersuchungen im Rahmen des Bevölkerungsscreenings in den Niederlanden.



Breast Care Foundation

Die Breast Care Foundation wurde gegründet, um Spenden für Patientinnen zu sammeln, die an Brustkrebs oder anderen Brusterkrankungen leiden oder ein erhöhtes Risiko dafür haben. Die Stiftung unterstützt die Bedeutung der Zentralisierung dieser Versorgung in spezialisierten Zentren wie dem Alexander Monro Krankenhaus. Die Breast Care Foundation ist eine Stiftung mit gemeinnützigem ANBI-Status.



+31 30 225 09 10

info@alexandermonro.nl

www.alexandermonro.nl

@alexandermonroziekenhuis

@alexandermonroziekenhuis

Kennen Sie Ihre Brüste?

Ein Knoten ist nicht das einzige Anzeichen

Eine Initiative von



Breast Care Foundation

kenjeborsten.nl

Warum sollten Sie Ihre Brüste kennen?

In den Niederlanden erkrankt jede siebte Frau an einer Form von Brustkrebs. 20 bis 25 % von ihnen sind jünger als 50 Jahre. Jährlich erhalten auch etwa 130 Männer diese Diagnose.

Je früher eine Veränderung an den Brüsten entdeckt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihre Brüste kennen. So können Sie mögliche Symptome selbst erkennen und Maßnahmen ergreifen. Achten Sie darauf, dass Sie wissen, wie Ihre Brüste normalerweise aussehen und sich anfühlen. Dabei ist es besonders wichtig, sie regelmäßig anzuschauen. Viele Warnsignale können Sie nämlich sehen, aber nicht immer fühlen.

Wie untersuchen Sie Ihre Brüste?

Untersuchen Sie Ihre Brüste regelmäßig selbst. Stellen Sie sich vor den Spiegel und betrachten Sie Ihre Brüste. Die meisten Anzeichen können Sie sehen. Schauen Sie daher besonders genau hin und achten Sie dabei auf die 12 häufigsten Symptome, die auf Brustkrebs hinweisen können, siehe Abbildung „12 mögliche Symptome“.

Zusätzlich zum Anschauen Ihrer Brüste können Sie diese auch abtasten.

Legen Sie Ihren rechten Arm hinter den Kopf und legen Sie Ihre linke Hand auf Ihre rechte Brust. Führen Sie mit vier geschlossenen, gestreckten Fingern kleine kreisende Bewegungen vom Rand Ihrer Brust zur Brustwarze aus.

Wann sollten Sie zum Hausarzt gehen?

- 1 Wenn Sie Zweifel oder Beschwerden haben.
- 2 Bei einer Veränderung Ihrer Brust/Brüste oder wenn Sie eines der 12 möglichen Symptome erkennen
- 3 Wenn in Ihrer Familie Brustkrebs vorkommt.

Beginnen Sie oben rechts, gehen Sie um Ihre Brust herum und enden Sie dort, wo Sie begonnen haben. Überprüfen Sie anschließend Ihre Brustwarze und den Bereich darum herum. Ziehen Sie Ihre Brustwarze vorsichtig nach vorne. Sie sollte sich leicht bewegen lassen. Wiederholen Sie diese Schritte auch bei der linken Brust.

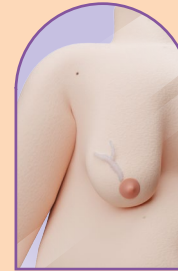
Risikofaktoren

- Alkohol
- gestörter Schlafrhythmus
- Bewegungsmangel
- genetische Faktoren
- (Über-)Gewicht
- Hormone
- dichtes Brustgewebe

Mögliche Risikofaktoren (in der Forschung)

- Mikrobiom (Magen-/Darmflora)
- Vitamin-D-Mangel
- Ernährung

Die 12 möglichen Symptome von Brustkrebs



Dicke/hervorstehende Vene



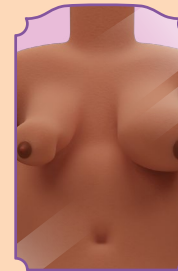
Beule



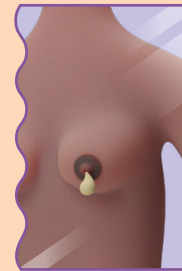
Hautveränderung



Verhärtung



Veränderung der Form/Größe



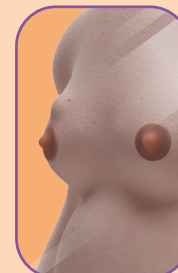
Ausfluss



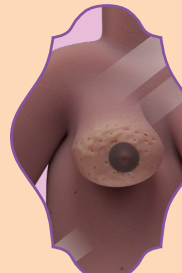
Brustwarzenkruste



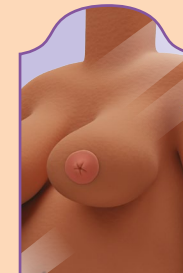
Delle



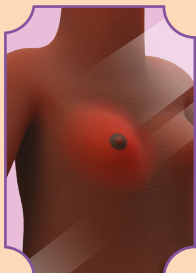
Knoten



Orangenhaut



Eingezogene Brustwarze



Wärme/Rötung