

# AUS LIEBE ZUM LEBEN.

INTEGRIEREN SIE BITTE TERMINE ZUR KREBSVORSORGE UND FRÜHERKENNUNG IN IHREN ALLTAG!



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
SEIT 1910



PINK RIBBON



ESTÉE  
LAUDER  
COMPANIES

## Österreichische Krebshilfe – seit 1910

*„Die Not unserer Krebskranken wird immer größer, wir müssen etwas tun, um sie zu lindern. Könnten wir nicht zusammenkommen, um darüber zu sprechen?“*

Diese Zeilen schrieb Hofrat Prof. Dr. Julius Hochenegg an seinen Kollegen Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg. Es war ein trüber Novembertag im Jahr 1909 gewesen und Prof. Hochenegg hatte wie so oft eine Krebspatientin daheim besucht und die Not, die er dort sah, hatte ihn tief betroffen gemacht.

In Folge dessen gründeten am 20.12.1910 die Ärzte Prof. Dr. Julius Hochenegg, Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg, Hofrat Prof. Dr. Richard Paltauf, Prof. Dr. Alexander Fraenkel, Prim. Doz. Dr. Ludwig Teleky und Dr. Josef Winter die heutige Österreichische Krebshilfe.



Damals wie heute ist es eine der Hauptaufgaben der Österreichischen Krebshilfe, Patienten und Angehörige zu begleiten, sie zu unterstützen und für sie da zu sein. Rund 100 kompetente BeraterInnen stehen Patienten und Angehörigen in 60 Krebshilfe-Beratungsstellen mit einem umfangreichen Beratungs- und Betreuungsangebot zur Verfügung.

Darüber hinaus tragen Erkenntnisse aus den von der Österreichischen Krebshilfe finanzierten Forschungsprojekten dazu bei, den Kampf gegen Krebs im Bereich Diagnose und Therapie erfolgreicher zu machen.

Die Österreichische Krebshilfe finanziert sich zum großen Teil durch private Spenden, deren ordnungsgemäße und verantwortungsvolle Verwendung von unabhängigen Wirtschaftsprüfern jährlich bestätigt wird. Die Krebshilfe ist stolze Trägerin des Österreichischen Spendengütesiegels.





**Univ.-Prof.  
Dr. Paul SEVELDA**  
Präsident der  
Österreichischen Krebshilfe,  
Facharzt für Gynäkologie  
und Geburtshilfe,  
Brustkrebsexperte

*Seit mittlerweile 19 Jahren setzt die Österreichische Krebshilfe im Brustkrebsmonat Oktober den Schwerpunkt der Informationsarbeit auf die Wichtigkeit der Früherkennung von Brustkrebs und die Solidarität mit Erkrankten. Die rosa Schleife – das „Pink Ribbon“ – hilft uns sehr, die Aufmerksamkeit auf unsere medizinischen Botschaften und das breite Hilfsangebot zu lenken und Spenden für PatientInnen zu sammeln, die durch die Erkrankung auch in finanzielle Not geraten sind. Als Arzt und Präsident der Österreichischen Krebshilfe appelliere ich an Sie, das breite Angebot an Krebsfrüherkennungsuntersuchungen – auch in Zeiten einer Pandemie – unbedingt wahrzunehmen: Aus Liebe zum Leben.*

*Durch die Corona-Pandemie scheint das Bewusstsein für andere ernste Erkrankungen in den Hintergrund getreten zu sein. Aus Liebe zum Leben darf das nicht passieren! Wenn ich heuer am 1. Oktober zum Weltbrustkrebstag wieder die rosa Schleife anstecke, möchte ich damit alle Frauen erinnern, trotz vieler anderer Belastungen in diesen Pandemiezeiten die eigene Gesundheit in den Fokus zu rücken und Früherkennungsuntersuchungen in Anspruch zu nehmen. Allen an Brustkrebs Erkrankten und deren Angehörigen möchte ich meine tiefe Verbundenheit ausdrücken und sagen: „Ihr seid nicht allein!“. Mit der Österreichischen Krebshilfe stehen auch in Pandemiezeiten kompetente BeraterInnen bereit! Danke für dieses großartige Engagement!*

Foto: Parlamentsdirektion, Rigaud



**Doris BURES**  
Zweite Präsidentin  
des Nationalrates

*Heuer jährt sich die globale Estée Lauder Brustkrebskampagne zum 29. Mal. Wir sind sehr stolz und dankbar, hier mit der Österreichischen Krebshilfe und den Pink Ribbon Partnern eine starke, aktive Gemeinschaft zu bilden. Dafür möchte ich meinen tiefen Dank aussprechen und freue mich auf all die vielen, verbindenden Aktivitäten, die uns diesen Herbst erwarten. Let's think pink! Tragen Sie das Pink Ribbon und passen Sie gut auf sich auf!*



**Mag. Siegfried MAURER**  
Geschäftsführer Estée Lauder  
Companies Österreich

Foto: Richard Tautzer



**Mag. Romana RUDA**  
Programmleitung BKFP  
Österreichische  
Gesundheitskasse

*Mit dem Österreichischen Brustkrebs-Früherkennungsprogramm soll Brustkrebs möglichst früh erkannt werden, um ihn bestmöglich behandeln zu können. Das Programm bietet Frauen ab 40 Jahren grundsätzlich alle 2 Jahre eine kostenlose und qualitätsgesicherte Früherkennungsmammografie an. Doppelbefundung nach dem 4-Augen-Prinzip, neueste technische Geräte und verbindliche Zertifizierungen für Radiologinnen und Radiologen sichern die hohe Qualität des Programms. Daher unser Aufruf: Informieren Sie sich jetzt bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, bei der Telefon-Serviceline 0800 500 181 oder auf [www.frueh-erkennen.at](http://www.frueh-erkennen.at).*



**Univ.-Prof. Dr. Rosemarie FORSTNER**  
Präsidentin der Österreich.  
Röntgengesellschaft

*Die Mammografie kann Brustkrebs nachweisen bevor er tastbar ist oder Symptome hervorruft. Österreichs RadiologInnen spielen im nationalen Brustkrebsfrüherkennungsprogramm eine zentrale Rolle. Personalisiertes Brustkrebscreening mit Mammographie und Ultraschall gibt es nur in Österreich! Nützen Sie die Chance verbesserter Früherkennung und machen Sie mit!*



**Dr. Klaus WICKE**  
Vorsitzender der Bundes-  
fachgruppe Radiologie der  
Österreichischen Ärztekammer



**OA Dr. Christian SCHAUER**  
Präsident der AGO der ÖGGG  
Arbeitsgemeinschaft  
Gynäkologische Onkologie

*Das zentrale Anliegen der AGO ist die bestmögliche Betreuung von Frauen, die an einer gynäkologischen Krebsart oder Brustkrebs erkrankt sind. Diagnostik, Therapie, Nachsorge sowie die Erforschung neuer Behandlungsmethoden liegen dabei im Zentrum unserer Arbeit. Gerade in Zeiten einer Pandemie ist es umso wichtiger, auch andere lebensbedrohende Erkrankungen zu diagnostizieren und zu behandeln. Wir danken der Österreichischen Krebshilfe für ihre diesbezüglich stetigen Bemühungen und die gute Zusammenarbeit, weshalb wir die „Pink Ribbon“-Aktion aus Überzeugung unterstützen.*



## Frauen appellieren an Frauen

» Auch wenn es unangenehm ist oder man sich bei dem Gedanken daran unbehaglich fühlt, sollte man nie die Vorsorge-Mammographie aufschieben oder gar „vergessen“, denn diese kann Leben retten. So wie meines...

**Alexandra BOLLWEIN**  
.....

» Ich vergesse NIE auf die Vorsorge-Mammographie, denn meine Mama hatte Brustkrebs und es wurde durch die Vorsorge entdeckt und so war es auch bei mir. Die Vorsorge Mammographie hat mir mein LEBEN gerettet.

**Eveline HOLPFER**  
.....

» Mir ist einfach bewusst, wie wichtig die Mammografie ist – weil ich erblich vorbelastet bin umso mehr. Darum vergesse ich sie auch nicht. Dazu kommt noch, dass mich meine Frauenärztin auch daran erinnert.

**Silke PUMBERGER**  
.....

» Für mich ein Pflichttermin, alle zwei Jahre, dauert nicht lange, tut nicht weh, unbedingt machen lassen.

**Lydia REISL**  
.....

» Ich vergesse nie auf die Vorsorge. Es hat mir bereits einmal mein Leben gerettet.

**Daniela STADLER**  
.....

» Alle zwei Jahre Pflichttermin und mein Pink Ribbon Tattoo auf dem linken Unterarm erinnert mich daran!

**Silvia BLASCHKE**  
.....

» Ich vergesse nie auf die Mammographie, ich ging vor der Diagnose schon regelmäßig und erst recht nach der Diagnose. Die Mammographie vor 11 Jahren war mein Lebensretter und mit jeder neuen Untersuchung danke ich ihr dafür.

**Martina GÖTTERER**  
.....

» Ich bin erblich vorbelastet und hab es nie so genau damit genommen. Aber in den letzten Jahren ist es ein absolutes MUST. Tut nicht weh, kostet wenig Zeit und rettet Leben.

**Eva SCHREIBER-URTHALER**  
.....

» Ich werde hoffentlich nie auf die Mammographie vergessen, weil mir bewusst gemacht wurde, wie wichtig diese ist. Wie so oft im Leben lernt man aus den gemachten Erfahrungen. Ich kann jeder Frau nur dazu raten, weil die, durch die rechtzeitige Erkennung, gewonne Zeit einfach Leben retten kann.

**Andrea MOSER**  
.....

## Vorsorge-Information im Überblick

### Krebsrisiko und was „frau“ wissen sollte

Vererbbarkeit von Krebs .....	7
Hormonersatztherapie .....	12
Pille und Krebs .....	14
Infektionen vermeiden oder behandeln .....	15
Impfung gegen Humane Papillomaviren (HPV) .....	16

### Positive Faktoren und was „frau“ beachten sollte

Europäischer Kodex gegen Krebs / Gesunder Lebensstil .....	18
--	----

### Früherkennung und was „frau“ tun sollte

Früherkennung .....	21
Brustkrebs-Früherkennung .....	23
Österreichisches Brustkrebs-Früherkennungsprogramm. ....	24
Darmkrebs-Früherkennung .....	36
Hautkrebs-Früherkennung .....	37
Früherkennung gynäkologischer Krebsarten .....	38

### Krebshilfe-Früherkennungsempfehlungen

für Frauen .....	42 – 43
für Männer .....	44

### Pink Ribbon – mehr als eine rosa Schleife

Wissenswertes und Aktuelles zur Aktion 2021 .....	45
---	----

### Bleiben Sie informiert und mit uns in Kontakt

Infos zur Website, Facebook, Instagram .....	52 – 53
--	---------

### Kontakt

Österreichweite Kontaktadressen der Krebshilfe .....	55
--	----

**Haftungsausschluss:** Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit größter Sorgfalt und unter Berücksichtigung der jeweils aktuellen medizinischen Entwicklungen von unseren Expertinnen und Experten bzw. von unserer Redaktion erstellt. Die Österreichische Krebshilfe-Krebsgesellschaft kann dennoch keinerlei Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit, Korrektheit, letzte Aktualität und Qualität sämtlicher Inhalte, sowie jeglicher von ihr erteilten Auskünfte und jeglichen von ihr erteilten Rates übernehmen. Eine Haftung für Schäden, die durch Rat, Information und Auskunft der Österreichischen Krebshilfe-Krebsgesellschaft verursacht wurden, ist ausgeschlossen.

**Geschlechtergerechter Sprachgebrauch:** Nur aufgrund der besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Broschüre die weibliche oder männliche Substantivform gebraucht. Die Ausführungen gelten natürlich auch entsprechend für Ärzte, Ärztinnen, Patienten, Patientinnen usw.

## Ist Krebs vermeidbar?

Rund 20.000 Frauen erkranken jährlich in Österreich an Krebs. Es gibt Krebsarten, die „frau“ weitgehend **vermeiden** kann, z. B. **Darmkrebs** (durch eine rechtzeitige Darmspiegelung) und **Gebärmutterhalskrebs** (durch die HPV-Impfung und den HPV-Test/Krebsabstrich). Die meisten Krebsarten können aber leider in ihrer Entstehung nicht vermieden werden (z. B. Brustkrebs). Hier spielt die Früherkennung eine wichtige Rolle.

Brustkrebs ist – laut Statistik Austria – die **häufigste Krebserkrankung der Frau mit jährlich** rund 5.500 Neuerkrankungen. 1.500 Frauen verlieren leider den Kampf, dabei könnten rund 500 Frauen jedes Jahr gerettet werden, wenn die Erkrankung rechtzeitig erkannt worden wäre.

### Risikofaktoren

Es gibt Faktoren, die das **Risiko beeinflussen**, an Krebs zu erkranken. Solche Faktoren können **angeboren** (z. B. genetisch) oder **erworben** sein (z. B. durch Infektionen, ungesunden Lebensstil, Hormonersatztherapie im Wechsel etc.). Zum Beispiel hat es sich gezeigt, dass Frauen, die viele Kinder zur Welt gebracht und daher

wiederholt und lange Zeit gestillt haben, seltener an Brustkrebs erkranken.

### „Risikofaktor Alter“

Bei den häufigsten Krebserkrankungen (nicht nur beim Krebs der Frau) stellt das Alter ein **nicht beeinflussbares Risiko** dar, denn mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, an Krebs zu erkranken. Als Erklärung gilt, dass es oft Jahre dauert, bis sich Zellmutationen in einer bösartigen (malignen) Entartung von Zellen, einer Tumorbildung und schließlich als Krebserkrankung manifestieren.

### „Risikofaktor Vererbbarkeit“

In einigen Familien tritt Brustkrebs/Eierstockkrebs/Darmkrebs gehäuft auf, jedoch sind **nur ca. 5% aller Krebserkrankungen durch Veränderungen im menschlichen Erbgut** bedingt.

Lesen Sie mehr zu dem Thema „Vererbbarkeit“ auf den folgenden Seiten.



**Univ.-Prof. Dr. Michael MICKSCHE** erklärt die Entstehung von Krebs.

Holen Sie sich das Experten-Video kostenlos auf Ihr Handy!

<https://www.krebs-hilfe.net/information/krebs-krebs-risiko/was-ist-krebs>

Krebs in Ihrer Familie bedeutet nicht automatisch, dass auch Sie an Krebs erkranken werden!

## Vererbbarkeit von Krebs

### Vererbbarkeit von Brust- und/oder Eierstockkrebs

Frauen, die befürchten, dass eine familiäre Neigung zu gewissen Krebsarten besteht, kann eine genetische Beratung angeboten werden.

Grundsätzlich wird dabei unterschieden, ob es sich um eine prädiktive genetische Testung handelt oder eine diagnostische Beratung.

#### Prädiktive genetische Beratung:

Bei einer prädiktiven genetischen Beratung wird mit Ihnen ein familiäres Risiko besprochen. In der Regel ist die Ratsuchende selbst gesund und ein naher Familienangehöriger z. B. an familiärem Brustkrebs/Eierstockkrebs erkrankt oder dies wird vermutet.

#### Diagnostische genetische Beratung:

Im Gegensatz dazu soll bei einer diagnostischen genetischen Beratung der Verdacht abgeklärt werden, dass eine bei Ihnen bereits bestehende Brustkrebs/Eierstockkrebskrankung möglicherweise durch eine genetische Veränderung verursacht wurde. Es kann aus zwei Gründen wichtig sein, eine **genetische Mutation (BRCA 1, 2) zu kennen:** Erstens kann es für

die eigene Therapie von Bedeutung sein und zweitens auch für Verwandte eine wichtige Information darstellen, um im Falle einer genetischen Mutation eine entsprechende Beratung einzuholen.

### Prädiktive genetische Beratung

Die Beratung erfolgt durch Humangenetiker und den Arzt Ihres Vertrauens. Dabei werden das persönliche Risiko und mögliche genetische Ursachen anhand von gewissen Kriterien eingeschätzt. Wenn das Erkrankungsrisiko über 10% beträgt oder eine Patientin Brust- und/oder Eierstockkrebs hat, kann die Bestimmung des veränderten Krebsgens vorgenommen werden. Zur Abschätzung des familiären Risikos dient die neben stehende Tabelle.

### Zuweisung notwendig

Für die genetische Beratung ist **eine Zuweisung durch einen Kassenarzt** notwendig (Verdachtsdiagnose „Familiäres Brust- und Eierstockkrebsyndrom“).

### Prädiktive genetische Testung

Nach umfassender Beratung können Sie sich – so Sie die Kriterien einer Testung erfüllen – entschei-

**BRCA** =  
**BR**east **CA**ncer **Gen** =  
Brustkrebsgen

## Kriterien für eine prädiktive genetische Testung Brustkrebs/Eierstockkrebs – in der Familie gibt es:

- mindestens 3 an Brustkrebs erkrankte Frauen
- mindestens 2 an Brustkrebs erkrankte Frauen, davon eine unter dem 51. Lebensjahr
- mindestens 1 Frau mit 35 oder jünger an Brustkrebs erkrankt
- mindestens 1 Frau an Brustkrebs und 1 Frau an Eierstockkrebs erkrankt
- mindestens 2 Frauen an Eierstockkrebs erkrankt
- mindestens 1 Frau an Brustkrebs und Eierstockkrebs erkrankt
- mindestens 1 Frau an Brustkrebs in beiden Brüsten erkrankt, wobei die Ersterkrankung vor dem 51. Lebensjahr erfolgte
- mindestens 1 Mann an Brustkrebs erkrankt
- eine bereits nachgewiesene BRCA1-/BRCA2-Mutation in der Familie

den, ob Sie eine genetische Testung durchführen lassen möchten.

### Kosten für die prädiktive genetische Testung

Wenn ein vermutetes erbliches Risiko bestätigt wird, dann ist die genetische Untersuchung bei gültiger österreichischer Sozialversicherung kostenfrei.

### Wartezeit auf das Testergebnis

Aufgrund der aufwändigen Untersuchung kann es manchmal **einige Wochen** dauern bis das

Untersuchungsergebnis vorliegt. Dies ist eine international übliche Wartezeit. Während der Wartezeit besteht immer die Möglichkeit für ein ärztliches/psychologisches Gespräch.

### Anmerkung:

Für Patientinnen mit Brustkrebs/Eierstockkrebs, bei denen eine Testung aus Gründen der Therapie durchgeführt wurde, sind die Wartezeiten kürzer. Ob eine Testung durchgeführt wird, entscheidet der behandelnde Arzt.

*Wenn Sie Näheres zu dem Thema genetische Beratung und Testung erfahren wollen, sprechen Sie bitte mit dem Arzt Ihres Vertrauens.*

## Testergebnis

**Das negative Testergebnis** (das veränderte Krebsgen ist nicht nachweisbar) bedeutet nicht, dass Sie nicht im Laufe Ihres Lebens an Brust-/Eierstockkrebs erkranken können. Es besteht nur kein genetisches Risiko zur Erkrankung.

**Ein positives Testergebnis** (Vorhandensein eines veränderten Krebsgens) sagt nicht, wann, an welchem Tumortyp oder ob überhaupt eine Krebserkrankung eintreten wird, sondern weist auf ein erhöhtes Risiko hin. Manche Frauen entscheiden sich in diesem Fall für eine vorbeugende Entfernung des Brustdrüsengewebes oder der Eierstöcke, manche für ein maßgeschneidertes Früherkennungsprogramm.

## Unklares Ergebnis

Manchmal zeigt der Test eine Veränderung im Gen an, die jedoch - nach heutigem Wissen - nicht mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko einhergeht. Daher werden diese unspezifischen Varianten als negatives Testergebnis – keine Mutation – interpretiert und auch so wie ein negatives Testergebnis behandelt. Es ist jedoch möglich, dass sich in Zukunft - mit der Zunahme des Wissens - solche Veränderungen

doch als Ursache für ein erhöhtes Krebserkrankungsrisiko herausstellen. Dann werden die betroffenen Frauen und Männer über diese neuen Erkenntnisse informiert.

## Bei normalem oder durchschnittlichem Krebsrisiko

Bei normalem oder durchschnittlichem Krebsrisiko wird keiner Frau die Entfernung weiblicher Geschlechtsorgane zum Zweck der Reduktion des Krebsrisikos empfohlen!

## Bei nachgewiesenem erhöhten Risiko

Bei Frauen mit nachgewiesenem erhöhten Risiko, an Brustkrebs oder Eierstockkrebs zu erkranken, können diese Organe – in Abhängigkeit vom Alter der Frau – „vorbeugend“ entfernt werden.

**Eine vorbeugende Entfernung von Organen bedarf immer einer eingehenden Beratung zwischen Arzt und Patientin unter Einbeziehung und Abwägung aller mit der Operation verbundenen Risiken.**

Nach der Entnahme des Tumorgewebes/Organs besteht die Möglichkeit einer Rekonstruktion mittels Implantaten oder durch körpereigenes Gewebe.

Im Jahr 2013 hat sich die Schauspielerin Angelina Jolie beide Brüste und in Folge die Eierstöcke entfernen lassen, weil sie ein genetisch höheres Risiko trägt. Seit dem Outing von Angelina Jolie hat sich die Nachfrage nach genetischen Beratungen vervielfacht. Es war auch klar ein Trend zu vermehrten Amputationen/Operationen bemerkbar („Jolie-Effekt“).



## Darmkrebs in der Familie

Wenn Sie nahe Verwandte haben, die an Darmkrebs erkrankt waren/sind, sollten Sie **VOR dem 50. Geburtstag eine Darmspiegelung** machen lassen. Wenn zwei oder mehrere nahe Verwandte an Darmkrebs erkrankt waren/sind, dann besteht auch die Möglichkeit einer genetischen Testung. Fragen Sie Ihren Arzt oder die Krebshilfe.

## Prostatakrebs in der Familie

Männer, bei denen Großvater, Vater, Onkel oder Bruder an Prostatakrebs erkrankt sind, weisen ein um 20 % erhöhtes Risiko auf und sollten mit der jährlichen Prostata-Vorsorgeuntersuchung bereits **VOR dem 40. Geburtstag** beginnen.

Neben dem genetischen Risiko von Brust- und Eierstockkrebs gibt es eine seltene genetische Risikokonstellation, jung an Gebärmutterkrebs oder Dickdarmkrebs zu erkranken (**Lynch Syndrom**).

## Andere Risikofaktoren

Neben den beschriebenen Faktoren gibt es auch erworbene Erkrankungen oder Lebensstilfaktoren, die das Erkrankungsrisiko für gynäkologische Krebsarten und Brustkrebs beeinflussen. Zu diesen zählen: Erhöhtes Körpergewicht, Diabetes mellitus Typ II, Rauchen, Alkohol, ungewollte Kinderlosigkeit, Infektionen, Hormonersatztherapie.

Lesen Sie mehr dazu auf den nachfolgenden Seiten.



*Ausführliche Informationen über die Darmkrebsvorsorge und Prostatakrebsvorsorge erhalten Sie in den beiden kostenlosen Broschüren der Österreichischen Krebshilfe.*



## Hormonersatztherapie (HET) und Krebs

### **Hormoncremen für die Scheide**

Die lokale Hormonbehandlung der Scheide zur Verbesserung einer Harninkontinenz oder der Gleitfähigkeit erhöht das Brustkrebsrisiko nicht, da die Präparate in der Regel nur zwei Mal wöchentlich in sehr geringer Dosis eingesetzt werden.

### **Alternativen zur HET**

Pflanzliche Produkte (Phytoöstrogene) oder Psychopharmaka können gegen Nachtschweiß und Wallungen helfen. Diese Medikamente sind aber bezüglich ihres Brustkrebsrisikos nicht wissenschaftlich untersucht worden.

Hormone sind körpereigene Botenstoffe, die eine wichtige Funktion für unseren Körper erfüllen. **Östrogen** und **Progesteron** werden in der Geschlechtsreife in den Eierstöcken produziert. Um das 50. Lebensjahr erschöpft sich die Hormonproduktion und die Frau kommt in den **Wechsel**. In dieser Phase können Wallungen, Nachtschweiß, Hauttrockenheit, Lustlosigkeit, Depressionen, Knochenschmerzen, Herzrasen auftreten. Die **Ausprägung und das persönliche Empfinden** dieser Beschwerden ist individuell unterschiedlich und kann zwischen „unerträglich“ und „praktisch nicht vorhanden“ schwanken. Bei vielen Frauen vergehen die Wechselbeschwerden innerhalb von einigen Monaten. Oft können auch **Lebensstiländerungen wie regelmäßige körperliche Aktivität** die Beschwerden lindern.

### **Wirkungen der HET**

Die durchaus positive Wirkung der Hormonersatztherapie (HET) auf starke Wallungen, Nachtschweiß, und Knochendichte ist bewiesen.

Die Vorteile der HET sollten individuell von jeder Frau den möglichen Nebenwirkungen und Risiken gegenübergestellt und sehr genau abgewogen werden.

### **Nebenwirkungen und Risiken der HET**

- individuell schlechte Verträglichkeit (Dosierung und Auswahl der Medikamente wichtig)
- geringfügig erhöhtes Risiko für Thrombosen oder Lungeninfarkt
- erhöhtes Brustkrebsrisiko bei HET aus Östrogenen und Gestagenen
- erhöhtes Gebärmutterkörperkrebs-Risiko (HET nur mit Östrogen)
- erhöhtes Eierstockkrebs-Risiko

### **Nicht aus Anti-Aging-Gründen!**

Die HET muss eine klare medizinische Indikation haben und kontrolliert angewendet werden. Bei längerer Therapiedauer ist die Indikation zur Therapie zumindest jährlich zu hinterfragen und zu überprüfen.

Heute gilt das Prinzip, eine HET so niedrig dosiert und so kurz wie möglich zu geben. Eine prophylaktische HET ohne klinische Beschwerden oder aus rein kosmetischen Überlegungen ist abzulehnen. Ein Anti-Aging Effekt ist wissenschaftlich nicht erwiesen.



## Resümee Hormonersatztherapie:

### Krebshilfe-Empfehlungen zur Hormonersatztherapie:

1. Frauen unter einer Hormonersatztherapie sollten mit ihrem behandelnden Arzt ein mögliches „Ausschleichen“ aus der Therapie besprechen, um zu überprüfen, ob die ursprünglichen Wechselbeschwerden überhaupt noch vorhanden sind.
2. Frauen, die eine prophylaktische Hormonersatztherapie in Erwägung ziehen, ohne an Wechselbeschwerden zu leiden, sollten wissen, dass der viel zitierte „Anti-Aging“-Effekt nicht nachgewiesen ist bzw. hier die möglichen Nebenwirkungen einer HET überwiegen.
3. Frauen, die unter Wallungen, Nachtschweiß und Stimmungsschwankungen leiden, sollten – vor Beginn einer HET – versuchen, mit Behandlungsalternativen wie pflanzlichen Produkten, Homöopathie, Lebensstiländerungen und Sport zu beginnen und nach ca. 3–6 Monaten beurteilen, ob sich die Beschwerden gebessert haben. Achtung: Es sei ausdrücklich darauf hingewiesen, dass derzeit noch keine Langzeitstudien bekannt sind, die eine Unbedenklichkeit von so genannten „Phytohormonen“ bestätigen.
4. Eine Hormonersatztherapie sollte erst dann zum Einsatz kommen, wenn sich die Frau nach ausführlicher Information und Aufklärung über alle Nebenwirkungen dennoch aufgrund der Beschwerdesymptomatik zu dieser Behandlung entschließt.
5. Gegen ein erhöhtes Osteoporoserisiko sind verfügbare Behandlungsalternativen einer Hormonersatztherapie vorzuziehen. Lebensstiländerung, regelmäßige Bewegung, gesunde, kalziumreiche Ernährung, kein Nikotin. Es gibt auch viele Medikamente gegen Osteoporose wie Bisphosphonate, Raloxifen, Kalzium und Vitamin-D-Präparate. Seit Kurzem ist auch für jene Frauen, die Bisphosphonate nicht vertragen, eine halbjährliche Injektion (Denosumab) verfügbar. Besprechen Sie dies mit dem Arzt Ihres Vertrauens.



**ABCSG-Präsident  
Univ.-Prof.  
Dr. Michael GNANT**  
über „Denosumab“

*Holen Sie sich das  
Experten-Video kosten-  
los auf Ihr Handy!*

<https://www.youtube.com/watch?v=wV-TyUyXrmbb4>

## Pille und Krebs / Hormonspirale



*\*) u.a. selteneres Auftreten von Eierstock-, Gebärmutterkörperkrebs, Schutz vor Eierstockzysten, Entzündungen und Blutungsstörungen sowie Schutz vor ungewollter Schwangerschaft*

*Die **Antibabypille** zählt sicherlich zu den am besten untersuchten Medikamenten überhaupt. Es sind bereits Langzeitergebnisse der Töchtergenerationen vorhanden, da die Pille seit den frühen 60er-Jahren breite Anwendung gefunden hat. Die „moderne“ Pille zeichnet sich durch einen äußerst niedrigen Östrogengehalt aus und wird mit einem Gelbkörperhormon kombiniert verabreicht.*

### Zusammenhang mit Brustkrebs

Durch die Pilleneinnahme erhöht sich das Brustkrebsrisiko geringfügig, normalisiert sich aber wieder innerhalb von 5–9 Jahren nach Beendigung der Pilleneinnahme. Bezieht man die positiven Effekte der Pille\*) in die Entscheidung ein, so überwiegen diese positiven Effekte bei Weitem.

### Zusammenhang mit Gebärmutterhalskrebs

Ein direkter Zusammenhang konnte nie nachgewiesen werden. Es fand sich zwar bei den Pillenbenutzerinnen eine etwas höhere Erkrankungsrate an Gebärmutterhalskrebs, die Erklärung dafür liegt jedoch nicht in der Pille, sondern in den nachgewiesenen Zusammenhängen mit der HPV-Infektion, die bei sexuell aktiven Frauen häufiger vorkommt als bei Frauen ohne Sexualpartner.

### Zusammenhang mit Gebärmutterkörperkrebs

Frauen, die die Pille mindestens sechs Monate eingenommen haben, zeigen ein geringeres Risiko, an einem Gebärmutterkörperkrebs zu erkranken. Je länger die Pille genommen wird, desto geringer wird das Erkrankungsrisiko. Für

Gebärmutterkörperkrebs stellt die Pille eine echte Form der Vermeidung seiner Entstehung dar.

### Zusammenhang mit Eierstockkrebs

So wie beim Gebärmutterkörperkrebs kann die Pille auch die Entstehung von Eierstockkrebs verhindern. Je länger eine Frau die Pille genommen hat, desto geringer wird das Risiko, an Eierstockkrebs zu erkranken. Bereits sechs Monate Pille können das Risiko um etwa 10 bis 15 % absenken. Eine Einnahmedauer von fünf Jahren kann zu einer Reduktion des Erkrankungsrisikos um mehr als 50 % führen.

### Hormonspirale

Jüngste Statistiken zeigen, dass es bei Frauen mit liegender Hormonspirale zu einem geringfügig höherem Brustkrebserrkrankungsrisiko kommen kann. Allerdings sind die wissenschaftlichen Daten teilweise widersprüchlich. Frauen mit liegender Hormonspirale und der Diagnose Brustkrebs sollten die Hormonspirale entfernen lassen.

## Infektionen vermeiden oder behandeln

### Infektionen

Jede fünfte Krebserkrankung weltweit wird von Infektionen verursacht, die größtenteils vermeidbar oder behandelbar wären, vor allem Infektionen durch **Humane Papillomaviren (HPV)**, Bakterien wie **Helicobacter pylori** oder **Hepatitis B- und C-Viren** (HBV und HCV).

### Hepatitis B

Mit etwa 350 Millionen chronisch infizierter Menschen ist Hepatitis B weltweit die häufigste Virusinfektion, die zu chronischer Leberentzündung, Leberzirrhose sowie Leberkrebs führen kann.

### Helicobacter pylori

Infektionen mit Helicobacter pylori werden für eine Reihe von Magenerkrankungen verantwortlich gemacht, z. B. Typ B-Gastritis, Magengeschwüre, Magenkrebs und MALT-Lymphom. Der direkte Nachweis des Helicobacter pylori geschieht z. B. durch Biopsien bzw. durch einen Atemtest.

### Humane Papillomaviren (HPV)

Humane Papillomaviren sind weit verbreitete Viren, mit denen sich sowohl Männer als auch Frauen infizieren können. **Mehr als zwei Drittel der Menschen (Männer,**

**Frauen – auch Kinder) infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV – ohne dass sie es wissen oder bemerken.**

### Übertragung von HPV

Die Übertragung von HPV erfolgt **am häufigsten durch sexuelle Kontakte**. HPV kann aber auch durch einfache (Haut-)Kontakte übertragen werden (z. B. kontaminierte Gegenstände, in seltenen Fällen auch bei der Geburt durch Übertragung von der Mutter auf das Kind).

### „Niedrig-Risiko“ HPV-Typen

Die meisten HPV-Typen tragen ein niedriges Risiko für eine Krebserkrankung. Sie sind aber trotzdem unangenehme und hartnäckige Krankheitserreger. Die HPV-Typen 6 und 11 sind zu **90 % für die Bildung von Genitalwarzen\* verantwortlich**.

### „Hoch-Risiko“ HPV-Typen

Die **krebserregenden HPV-Typen 16, 18, 31, 33, 45, 52, 58 können zu Krebsvorstufen** und in weiterer Folge zu Gebärmutterhalskrebs, Scheidenkrebs, Krebs der Schamlippen, Penis- und Analkarzinomen sowie zu Krebsformen im Bereich des Rachens und des Kehlkopfes führen.

*\*Genitalwarzen sind die häufigste virale sexuell übertragbare Erkrankung und sehr ansteckend.*

*Sie sind zwar nicht lebensgefährlich, werden von den Betroffenen aber als unangenehm, störend und oft auch belastend empfunden. Sie können sich von selbst zurückbilden oder werden durch spezielle Therapien „unblutig“ entfernt. Sollte dies nicht möglich sein, müssen sie operativ entfernt werden. Da sie zum wiederholten Auftreten neigen, sind oft wiederholte Therapien/Operationen notwendig. Häufig muss der Geschlechtspartner mit behandelt werden.*



# HPV-Kinderimpfprogramm

## Kostenlose HPV-Impfung für Mädchen und Buben von 9 – 12 Jahren

Die Impfung wird **für alle in Österreich lebenden Mädchen und Buben** in der vierten Schulstufe (ab dem 9. Geburtstag) kostenfrei im Rahmen des bestehenden Schulimpfprogramms angeboten. Zusätzlich wird die HPV-Impfung auch an den öffentlichen Impfstellen der Bundesländer (Bezirkshauptmannschaften, Magistraten, Bezirksämtern), in einigen Bundesländern auch bei registrierten, niedergelassenen Ärzten, für Mädchen und Buben **ab dem 9. Geburtstag bis zum vollendeten 12. Lebensjahr** kostenlos angeboten.

Kostenlose HPV-Impfung für Mädchen und Buben vom 9. Geburtstag bis zum vollendeten 12. Lebensjahr. Die Impfung erfolgt in zwei Teilimpfungen.

## Vergünstigte HPV-Impfung für Mädchen und Buben von 12 – 18 Jahren

Kindern ab dem 12. Geburtstag bis zum vollendeten 18. Lebensjahr bieten die Bundesländer so genannte „Nachholimpfungen“

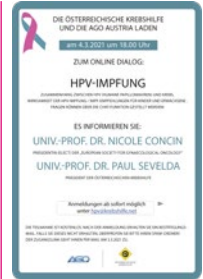
(Catch-up-HPV-Impfungen) zum **vergünstigten Selbstkostenpreis** bei Bezirkshauptmannschaften, Magistraten oder bei registrierten, niedergelassenen Ärzten an.

## Impfung ab dem 15. Geburtstag (Mädchen und Buben)

Auch junge Menschen, die bereits geschlechtsaktiv sind, profitieren von der HPV-Impfung. Außerhalb des Kinderimpfprogramms sind die Impfungen bei Bezirkshauptmannschaften, Magistraten oder bei niedergelassenen Ärzten erhältlich, wobei dies von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich gehandhabt wird. Genaue Informationen erhalten Sie bei den offiziellen Beratungs- und Impfstellen in Ihrem Bundesland oder in der Krebshilfe-Broschüre „HPV-Impfung“.

## Kollektiver Schutz

Die HPV-Impfung kann Frauen und Männer vor einer Reihe von HPV-assoziierten Krebsformen schützen und trägt auch wesentlich zur Entstehung eines kollektiven Schutzes („Herdenschutz“) bei.



ONLINE DIALOG  
ZUR HPV-IMPfung  
mit  
**Univ.-Prof.  
Dr. Nicole CONCIN**  
**Univ.-Prof.  
Dr. Paul SEVELDA**

Hier finden Sie viele  
Antworten zum Thema  
HPV-Impfung:

<https://www.youtube.com/watch?v=QaR-4sUhcqko&list=PLfyAVowwGqXGcOCQC4Bs-gh5Bdl-AjVlt&index=1>

## Europäischer Kodex gegen Krebs



Jede(r) kann einen Beitrag dazu leisten, das persönliche Krebsrisiko zu reduzieren: durch einen gesunden Lebensstil und regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen. Leider ist das aber keine Garantie, nicht an Krebs zu erkranken.



In Anlehnung an den Europäischen Kodex gegen Krebs finden Sie hier nachstehende Krebshilfe-Empfehlungen:

### Bewegung gegen Übergewicht

5,4 Prozent aller Krebserkrankungen bei Frauen und 1,9 Prozent bei Männern hängen mit einem erhöhten BMI (über 30) zusammen (vor allem Tumorerkrankungen der Speiseröhre, des Darms, der Niere, der Bauchspeicheldrüse und – bei Frauen – der Gallenblase, der Eierstöcke, der Gebärmutter und postmenopausaler Brustkrebs)\*. Besonders Bauchfett wirkt sich negativ auf das Krebsrisiko, Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen aus. **Das Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken, ist bei körperlich aktiven Personen um 25 % geringer!**



Verbringen Sie weniger Zeit im Sitzen. Experten empfehlen eine regelmäßige Bewegung: 3 x pro Woche, 30 Minuten

### Der Body-Mass-Index

Der Body-Mass-Index ist eine international anerkannte Maßeinheit, mit der sich das individuelle Körpergewicht gut bewerten lässt. Berechnung des BMI:

Körpergewicht in kg dividiert durch (Körpergröße in m)<sup>2</sup>

Zum Beispiel: Eine 1,68 m große Frau, die 60 kg wiegt, hat einen BMI von:  $60 \text{ kg} / (1,68)^2 = 21,26$

### Rauchen Sie nicht!

Von den über 4.000 Chemikalien im Tabakrauch sind über 50 Substanzen krebsfördernd. Haben Sie schon einmal daran gedacht, mit dem Rauchen aufzuhören? Die Krebshilfe unterstützt Sie gerne.



Verzichten Sie auf jeglichen Tabakkonsum und sorgen Sie für ein rauchfreies Zuhause und ein rauchfreie Umgebung.

\* Lancet Oncology, 2015

## „Sonne ohne Reue“

Die Sonne hat auch ihre Schattenseite: Intensive Sonnenbestrahlung kann **Hautkrebs** verursachen.

Der vernünftige Umgang mit der Sonne ist der wesentlichste Faktor der Hautkrebs-Vorsorge. Vermeiden Sie zu viel Sonnenstrahlung, insbesondere bei Kindern.

Achten Sie auf ausreichenden Sonnenschutz, insbesondere bei Kindern. Gehen Sie nicht ins Solarium.

## Verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol

Übermäßiger Alkoholkonsum – vor allem „harte Drinks“ – sollte vermieden werden. Es kommt dadurch nicht nur zur Schädigung der Leber sondern auch zu einem erhöhten Krebsrisiko.

Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum. Der völlige Verzicht auf Alkohol ist noch besser für die Verringerung Ihres Krebsrisikos.

## Ernähren Sie sich gesund!

- Essen Sie häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse.
- Schränken Sie Ihre Ernährung mit kalorienreichen Nahrungsmitteln ein (hoher Fett- oder Zuckergehalt) und vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke.
- Vermeiden Sie industriell verarbeitetes Fleisch; essen Sie weniger rotes Fleisch und salzreiche Lebensmittel.

## Diabetes

Studien belegen, dass Diabetes das Risiko, an Krebs zu erkranken, um 30 % erhöhen kann.

## Schutz am Arbeitsplatz

Schützen Sie sich am Arbeitsplatz vor krebserregenden Stoffen, indem Sie die Sicherheitsvorschriften befolgen.

## Strahlenbelastung

Finden Sie heraus, ob Sie in Ihrem Zuhause einer erhöhten Strahlenbelastung durch natürlich vorkommendes Radon ausgesetzt sind. Falls ja, ergreifen Sie Maßnahmen zur Senkung dieser hohen Radonwerte.



**Univ.-Prof.  
Dr. Paul SEVELDA**  
Präsident der  
Österreichischen  
Krebshilfe

*Als Präsident der Österreichischen Krebshilfe, als Arzt, 4-facher Vater und Großvater bin ich davon überzeugt, dass die HPV-Impfung wichtig ist. Die Österreichische Krebshilfe appelliert jahrelang wiederholt an die politisch Verantwortlichen, ein öffentliches und österreichweites HPV-Impfprogramm einzuführen. Seit Herbst 2014 wird ein solches dankenswerterweise umgesetzt. Nehmen Sie diese Möglichkeit wahr und lassen Sie Ihr Kind/Ihre Kinder impfen!*

## Nutzen Sie Impfprogramme für Kinder

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder an Impfprogrammen teilnehmen gegen:

- Hepatitis B (Neugeborene)
- Humane Papillomaviren (HPV) (Mädchen und Buben ab dem 9. Lebensjahr).

Die HPV-Impfung wird für Mädchen und Buben ab dem 9. Lebensjahr empfohlen!

Die Österreichische Krebshilfe empfiehlt die generelle Teilnahme an Impfungen gem. Österreichischem Impfplan zum Schutz vor mitunter tödlichen Infektionserkrankungen.

## Nutzen Sie Krebsfrüherkennungsuntersuchungen

Nehmen Sie an bestehenden Krebsfrüherkennungs- und Screening Programmen teil: Lesen Sie mehr dazu ab Seite 21.

Wann waren Sie das letzte Mal beim Arzt? Gehen Sie hin: Aus Liebe zum Leben.

## Für Frauen:

- Stillen senkt das Krebsrisiko bei Müttern. Falls möglich, stillen Sie Ihr Kind.
- Manche Hormonersatztherapien können das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen erhöhen. Lesen Sie mehr dazu auf ab Seite 12.

## Work-Life-Balance

Lassen Sie sich nicht von Job und Familie „vereinnahmen“, schaffen Sie sich Freiräume.



# Früherkennung von Krebs

Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung haben das Ziel, **Krebs in einem frühen Stadium zu entdecken, um so rechtzeitig Therapiemaßnahmen setzen zu können.** Diese Maßnahmen werden im allgemeinen Sprachgebrauch „Vorsorge“-Untersuchungen genannt. Es handelt sich aus medizinischer Sicht aber um Früherkennungs-Untersuchungen.

Die Behandlung von Vorstufen bzw. eines Frühstadiums einer Krebserkrankung **steigert die Heilungschancen** erheblich und ist auch für Patienten weniger belastend als eine Behandlung eines spät entdeckten Tumors in einem dann womöglich fortgeschrittenen Stadium.

Gerade bei den Krebserkrankungen der Frau gibt es seit vielen Jahren die Möglichkeit, durch einfache Untersuchungen eine äußerst wirksame Früherkennung zu erreichen. **Und Früherkennung kann Leben retten.**

In Österreich werden die Kosten für viele Vorsorgeuntersuchungen von den Sozialversicherungsträgern übernommen. Trotzdem gibt es Frauen, die nicht regelmäßig

Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen. Als Grund dafür geben sie an, dass sie sich wegen Doppel- und Dreifachbelastung (Beruf, Kinder, Haushalt) vorrangig um die Gesundheit der Familie kümmern und ihre eigene hintenstellen.

Lesen Sie auf den nächsten Seiten alles zum Thema „Früherkennung von Krebs“

## Nehmen Sie Ihre Termine auch in Zeiten einer Pandemie unbedingt wahr!

Die COVID-19 Pandemie zeigte Auswirkungen auf die Teilnehmerzahlen im Brustkrebs-Früherkennungsprogramm. Im Vergleich zum Jahr 2019 ist bei den Brustkrebs-Früherkennungsuntersuchungen 2020 ein Rückgang von rd. 41.000 Teilnehmerinnen zu verzeichnen, was einem Anteil von 12,75% entspricht.

Bitte verschieben Sie die Mammografie (und auch andere Krebs-Früherkennungsuntersuchungen) **NICHT** sondern nehmen Sie diese bitte in den empfohlenen Intervallen wahr!



Krebsvorsorge für Frauen



Krebsvorsorge für Männer



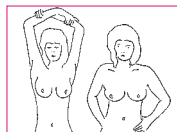
HPV-Impfung gegen Krebs

## Abtasten der Brust

Bei Frauen im geschlechtsreifen Alter ist der **ideale Zeitpunkt** zum Abtasten der Brust **kurz vor bzw. kurz nach der Monatsblutung**. Werden dabei Veränderungen festgestellt, ist unbedingt ein Arzt aufzusuchen.

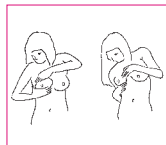
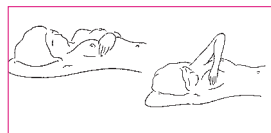
Nicht jede Veränderung, die beim Abtasten entdeckt wird, bedeutet, dass es sich um Brustkrebs handelt. **NUR die Mammografie** ist eine wissenschaftlich erwiesene Methode zur Früherkennung von Brustkrebs.

Die Selbstabtastung der Brust, das Abrasten durch den Arzt oder durch Dritte (z. B. blinde Frauen) dient einem Brustbewusstsein, ist aber **NICHT als Früherkennungsuntersuchung anzusehen und ersetzt daher keinesfalls die Mammografie!** Die „Tastuntersuchung“ kann Frauen oft auch sehr verunsichern, weil sie naturgemäß keine Erfahrung haben, welche Veränderung „normal“ und welche „auffällig“ ist. Dadurch kann es einerseits zu großer Verunsicherung wegen unberechtigter Sorgen kommen aber auch zu Verzögerungen in der Diagnose, wenn sich die Frau in falscher Sicherheit wiegt. Jede Frau sollte daher bei aus ihrer Sicht neuen Auffälligkeiten in den Brüsten wie z. B. Einziehungen der Haut oder einer Brustwarze, Verwölbungen oder blutigen Sekretionen aus der Brustwarze, Rötungen der Brust, Ekzem der Brustwarze, Knoten in der Brust oder in den Achselhöhlen und/oder Schmerzen und Spannungen den Arzt ihres Vertrauens kontaktieren.



**1. Vor dem Spiegel:** Kontrollieren Sie Größe und Form der Brüste, Veränderungen der Haut und der Brustwarzen. Heben Sie die Arme hoch über den Kopf, die Brüste müssen der Bewegung folgen, die Brustwarzen gleich hoch stehen. Diese Bewegung macht man frontal, seitlich rechts und seitlich links. Dann stemmt man die Hände fest in die Hüften und schaut die Brüste wieder von allen Seiten an.

**2. Im Liegen:** Rücken über ein Kissen nach hinten biegen. Arm der Seite, die untersucht werden soll, nach oben hinten heben. Die Brust mit den aneinanderliegenden Fingerflächen der gegenseitigen Hand abtasten. Warzenhof nicht vergessen. Achten Sie darauf, ob sich unter der Haut Teile der Brust nur schwer verschieben lassen.



**3. Im Sitzen oder Stehen:** Man neigt den Oberkörper locker etwas nach vorn und ein wenig auf die Seite, die man untersuchen will. Hand der gleichen Seite leicht anhebend unter die Brust legen. Mit aneinanderliegenden Fingern der anderen Hand die Brust tastend abfühlen. Dann die ganze Brust mit gegeneinanderspielenden Händen nochmals abtasten. Brustwarze mit den Fingerspitzen umgreifen, abfühlen, wobei man zugleich in die Tiefe drückt.

**4. Untersuchungen der Achselhöhlen** jeweils mit der gegenseitigen Hand, um die dort liegenden Lymphdrüsen zu kontrollieren. Die Untersuchungen sollen mit leichter Hand und zartem, streichendem Druck gegen die Unterlage der Brust oder der anderen Hand erfolgen.



## Mammografie

### Wozu eine Mammografie?

Fakt ist: Die derzeit geeignetste Methode zur Früherkennung von Brustkrebs ist die Mammografie. Vielleicht gehören Sie zu den Frauen, die seit Jahren ohnedies regelmäßig eine Mammografie machen lassen. Oder Sie gehören zu jenen Frauen, die langsam in das Alter kommen (ab dem 40. Geburtstag), in dem mit der Mammografie begonnen werden sollte.

Mammografie ab 40  
alle zwei Jahre

### Was ist eine Mammografie?

Die Mammografie ist eine Röntgenuntersuchung der Brust, bei der auch kleine Tumore – die noch nicht tastbar sind – festgestellt und damit die Heilungs- und Überlebenschancen verbessert werden können. In vielen Fällen ist die Behandlung einer früh erkannten Erkrankung auch schonender, d. h. falls eine Operation notwendig sein sollte, kann die Brust öfter erhalten bleiben.

### Wie funktioniert die Mammografie?

Es werden zwei bis drei Aufnahmen von jeder Brust angefertigt. Die Brust muss dabei vorsichtig

zusammengedrückt werden. Manche Frauen empfinden dabei Schmerzen, die durch den Druck entstehen können. Dieser Druck ist aber für den Erhalt gut beurteilbarer Röntgenbilder sehr wichtig. Dem Nachteil dieser kurzfristigen Missempfindung steht die Chance, Brustkrebs rechtzeitig zu erkennen, gegenüber. Die Befürchtung, dass so ein Tumor ausgelöst werden kann, ist völlig unzutreffend.

### Wann sollte die Mammografie durchgeführt werden?

Die Mammografie kann jederzeit durchgeführt werden. Die Erkennbarkeit ist während des gesamten Monatszyklus gleich, unabhängig davon, ob vor, während oder nach der Menstruation untersucht wird. Allerdings ist die Schmerzempfindlichkeit bei der Mammografie vor der Regelblutung ausgeprägter als danach. Bei Frauen im Wechsel sollte die Mammografie nicht länger als 12 Monate zurückliegen, bevor mit einer HET (Hormonersatztherapie) begonnen wird.

Lesen Sie auf den nächsten Seiten alles Wissenswerte zum **Österreichischen Brustkrebs-Früherkennungsprogramm!**

### Strahlenbelastung

Generell ist die Strahlenbelastung bei einer Mammografie als sehr niedrig einzustufen. Die angewendete Röntgenstrahlung ist eine weiche Strahlung. Die modernen Geräte – die beim „Österreichischen Brustkrebs-Früherkennungsprogramm“ zum Einsatz kommen – halten die Strahlenbelastung der Mammografie so gering, dass sie mit der eines Transatlantikfluges verglichen werden kann.



## „Vorsorge“-Mammografie

### \*Eventuelle Kosten

Frauen, die bei

- einigen Kranken-  
fürsorgeanstalten
- Privatversicherungen
- ausländischen  
Versicherungen

versichert sind, werden gebeten, im Vorfeld bei ihrer Versicherung die Möglichkeit der Teilnahme bzw. etwaige Kosten zu erfragen.

*Frauen, die in Österreich nicht sozialversichert sind*

*Frauen ab dem 40. Geburtstag, die in Österreich wohnhaft, aber nicht sozialversichert sind, können trotzdem an dem Programm teilnehmen. Wenden sich an die Landesstelle der Österr. Gesundheitskasse in ihrem Wohnsitz-Bundesland. Sie erhalten eine Sozialversicherungsnummer und eine Berechtigung. Danach können Sie sich bei der Telefon-Serviceline 0800 500 181 zum Programm anmelden.*

Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung haben das Ziel, Krebs in einem frühen Stadium zu entdecken, um so rechtzeitig Therapiemaßnahmen setzen zu können. Diese Maßnahmen werden **im allgemeinen Sprachgebrauch „Vorsorge“-Untersuchungen** genannt, es handelt sich aber aus medizinischer Sicht um Früherkennungsuntersuchungen. In dieser Broschüre verwenden wir fallweise die allgemein gebräuchliche Begrifflichkeit „Vorsorge“.

Mit 1.1.2014 wurde auch in Österreich - wie zuvor in den meisten anderen europäischen Ländern - ein Brustkrebs-Früherkennungsprogramm eingeführt. Ärzte, Interessensvertretungen von Frauen und die Österreichische Krebshilfe hatten sich viele Jahre dafür eingesetzt.

### Das Österreichische Brustkrebs-Früherkennungsprogramm

ist eine gemeinsame Initiative von Bund, Sozialversicherung, Ländern und Österreichischer Ärztekammer.

### Keine Überweisung – keine Kosten

Die Teilnahme am Brustkrebs-Früherkennungsprogramm ist freiwillig und **für alle in Österreich**

**sozialversicherten Frauen ab dem 40. Geburtstag kostenfrei\***. Es ist keine ärztliche Überweisung notwendig. Bitte bringen Sie aber Ihre e-card unbedingt zur Untersuchung mit! Sollten Sie von Ihrem Arzt eine Überweisung zur Brustkrebs-Früherkennung bekommen haben, bringen Sie auch diese mit. Ihr Arzt erhält dann auch automatisch den Befund.

### Für wen ist das Programm?

Das Brustkrebs-Früherkennungsprogramm ist für Frauen, die keine Beschwerden oder erkennbare Anzeichen einer Brustkrebs-Erkrankung und kein familiäres Risiko haben.

### Vorsorge-Mammografie – alle 2 Jahre

Für die „Vorsorge-Mammografie“ brauchen Sie keine Überweisung. Sie können alle 2 Jahre zu einem am Programm teilnehmenden Radiologen gehen und die Mammografie durchführen lassen. Eine Liste aller am Programm teilnehmenden Radiologen finden Sie unter [www.frueh-erkennen.at](http://www.frueh-erkennen.at).

Vorsorge-Mammografie  
ab 40 alle zwei Jahre –  
OHNE Überweisung

## „Vorsorge“-Mammografie



### Diagnostische-Mammografie – bei Bedarf

Wenn eine Mammografie aus medizinischen Gründen notwendig ist, nennt man das diagnostische Mammografie. Für eine diagnostische Mammografie bekommen Sie in jedem Alter und so oft wie notwendig eine Überweisung von Ihrem Arzt. Auch diese Untersuchung bezahlt Ihre Krankenversicherung. Es können aber je nach Krankenversicherung Kosten\* durch Selbstbehalte entstehen.

Diagnostische-Mammografie:  
in jedem Alter und so oft wie  
notwendig – MIT Überweisung

Gründe für eine diagnostische Mammografie sind zum Beispiel

- Beschwerden wie bei tastbaren Knoten, Dellen oder Verhärtungen der Haut, sichtbaren Verformungen, Hautveränderungen oder Einziehungen der Brustwarze, Blutungen oder anderen flüssigen Absonderungen aus der Brustwarze etc.
- ein Verdacht auf Brustkrebs,
- Brustkrebs und/oder die Nachbehandlung von Brustkrebs oder
- familiäres Risiko.

### Risiko- und Hochrisikopatientinnen

Für Frauen, bei denen in der Familie Brust- oder Eierstockkrebs gehäuft auftritt, wird der Zeitpunkt und das Intervall der Mammografie weiterhin individuell vom Arzt festgesetzt und eine **Überweisung** ausgestellt. Außerdem gibt es für diese Frauen (ab Seite 8) die Möglichkeit, eine genetische Beratung/ Testung vornehmen zu lassen.

### Brustkrebspatientinnen

Kontroll-Mammografien für Brustkrebspatientinnen können und sollen gemäß dem vom Arzt empfohlenen Intervall durchgeführt werden. Dafür ist ebenfalls – wie in der Vergangenheit – eine Überweisung notwendig.

### Mammografie bei zertifizierten Standorten

**JEDE Mammografie** (sowohl die „Vorsorge“-Mammografie als auch die „Diagnostische“-Mammografie und auch die „Kontroll-/ Nachsorge-Mammografie“ für Brustkrebspatientinnen) kann **nur bei zertifizierten radiologischen Untersuchungsstellen durchgeführt werden**. Wenn Sie zu einem Röntgen-Institut ohne Zertifizierung gehen, müssen Sie die Mammografie selbst bezahlen.



## Für Frauen von 45 bis 69

Dem Erinnerungsschreiben liegt eine Auflistung der zertifizierten radiologischen Stellen in Ihrem Wohnbundesland bei. Alle teilnehmenden Stellen in Österreich sind auf der Homepage [www.frueh-erkennen.at](http://www.frueh-erkennen.at) ersichtlich oder können über die kostenlose Telefon-Serviceline 0800 500 181 erfragt werden.

Das Erinnerungsschreiben soll an die Untersuchung erinnern, aber kann die individuelle Beratung durch den Arzt nicht ersetzen.

Frauen zwischen 45 und 69 **erhalten alle 2 Jahre ein Erinnerungsschreiben**. In dem Brief finden Sie Informationen zum Programm und eine Liste der Radiologie – Institute in Ihrem Bundesland, wo Sie die Mammografie durchführen können.

Frauen von 45 bis 69 erhalten einen Erinnerungsbrief.

Es ist wichtig zu wissen, dass Sie **NICHT auf das Erinnerungsschreiben warten müssen, um eine Mammografie durchführen lassen zu können**. Dafür genügt die freigeschaltete e-card. Vereinbaren Sie bei einem Radiologen, der an dem Programm teilnimmt, einen Termin zur Mammografie und halten Sie Ihre e-card bereit. Wenn Sie nicht wissen, ob Ihre e-card für die Mammografie frei-

geschaltet ist, fragen Sie nach bei der Telefon-Serviceline 0800 500 181 oder bei Ihrem radiologischen Institut. Sobald Sie die Mammografie durchführen lassen und die e-card gesteckt wird, registriert das System, dass Sie bei der Mammografie waren, und schickt Ihnen **automatisch nach 24 Monaten die nächste Erinnerung** zur Mammografie zu.

**Sollten Auffälligkeiten in der Mammografie sichtbar sein**, die man weiter abklären muss bzw. eine weitere Untersuchung in einem kürzeren Intervall notwendig sein, wird Ihr Arzt die entsprechenden Schritte einleiten.

Wenn Sie nicht am Programm teilnehmen möchten und auch keine Erinnerungsschreiben wünschen, teilen Sie dies bitte der Telefon-Serviceline 0800 500 181 mit.

### AM TAG DER MAMMOGRAFIE BITTE BEACHTEN:

- FRÜHERE MAMMOGRAFIE-AUFNAHMEN (falls vorhanden) bitte zur Mammografie mitbringen.
- E-CARD unbedingt mitbringen!
- DAS ERINNERUNGSSCHREIBEN müssen Sie NICHT mitnehmen!
- ÜBERWEISUNG mitbringen (falls Sie eine bekommen haben).
- NAME UND ADRESSE IHRES VERTRAUENSARZTES
- Bitte verwenden Sie am Tag der Untersuchung kein Deo, kein Puder und keine Creme im Brust- und Achselbereich.

## Für Frauen von 40 bis 44 und ab 70



Frauen zwischen 40 und 44 Jahren und ab 70 erhalten KEIN automatisches Erinnerungsschreiben zur Mammografie, können sich aber unter der Telefon-Serviceline 0800 500 181 oder online unter [www.frueh-erkennen.at](http://www.frueh-erkennen.at) zum Programm anmelden.

Ihre e-card wird bei telefonischer Anmeldung noch während Ihres Anrufes freigeschaltet. Melden Sie sich online für das Programm an, kann dies bis zu zwei Tage in Anspruch nehmen. Sie können nun alle zwei Jahre zur Früherkennungsmammografie gehen und einen Termin bei einem Radiologen, der am Programm teilnimmt, vereinbaren. Auch den Erinnerungsbrief erhalten Sie nach der Anmeldung zum Programm alle zwei Jahre und müssen sich nicht noch einmal „anmelden“.

Frauen von 40 bis 44 und ab 70 erhalten keinen automatischen Erinnerungsbrief, können sich aber unter 0800 500 181 oder [www.frueh-erkennen.at](http://www.frueh-erkennen.at) anmelden.

**Sollten Auffälligkeiten in der Mammografie sichtbar sein**, die man weiter abklären muss bzw.

eine weitere Untersuchung in einem kürzeren Intervall notwendig sein, wird Ihr Arzt die entsprechenden Schritte einleiten.

### Frauen unter 40 Jahren

Frauen unter 40 Jahren werden nicht zur Brustkrebsvorsorge eingeladen, da das Brustgewebe von Frauen in jüngeren Jahren meist so dicht ist, dass bei einer Mammografieaufnahme viel schwieriger gesundes von krankem Gewebe unterschieden werden kann. Dadurch kann es auch zu falsch positiven Befunden kommen. Zudem ist das Brustgewebe von jüngeren Frauen empfindlicher gegen Röntgenstrahlen. Es empfiehlt auch weltweit keine medizinische Fachgesellschaft eine routinemäßige Mammografie zur Früherkennung von Brustkrebs bei Frauen unter 40 Jahren. Selbstverständlich gibt es weiterhin die Möglichkeit der Mammografie zur Abklärung von Auffälligkeiten etc. Dafür ist – so wie auch in der Vergangenheit – eine ärztliche Überweisung zur Mammografie notwendig.

Frauen unter 40 erhalten keinen Erinnerungsbrief. Mammografie bei Bedarf MIT Überweisung.



## Mammografie-Befund

*In 90 – 95 Prozent aller Fälle ergibt die Mammografie einen unauffälligen Befund. Hier sollten Sie nach zwei Jahren die nächste Mammografie durchführen lassen.*

### Vertrauensarzt

Sie haben die Möglichkeit, bei Ihrem Radiologen einen Arzt Ihres Vertrauens (z.B. Gynäkologe, Allgemeinmediziner) bekannt zu geben. Diesen Vertrauensarzt können Sie im Zusammenhang mit Fragen zum Brustkrebs-Früherkennungsprogramm bereits vor der Mammografie und auf Wunsch auch zur Befundbesprechung aufsuchen. Ihr Arzt kann Ihnen auch eine Überweisung für die Brustkrebs-Früherkennung mitgeben.

### „Wie lange muss ich auf den Befund warten ...?“

Um einen hohen Qualitätsstandard bei der Befundung der Mammografie-Aufnahmen zu gewährleisten, bewerten zwei Radiologen unabhängig voneinander die Aufnahmen (4-Augen-Prinzip). Dafür ist ausreichend Zeit notwendig. Wenn mindestens einer dieser Fachärzte es für nötig hält, den Befund weiter abzuklären, beraten sie sich in einer gemeinsamen Konferenz. Da allen Verantwortlichen bewusst ist, dass die Zeit des Wartens auf das Ergebnis für Sie belastend sein kann, wird keine Zeit vergeudet\*.

### Bei „unauffälligem“ Befund ...

Wenn Ihr Befund „unauffällig“ ist (kein Verdacht auf eine Erkrankung vorliegt), **versendet Ihr Radiologe den Befund innerhalb von sieben Werktagen** nach der Untersuchung oder Sie **holen ihn beim Radiologen ab**. Wenn Sie einen Vertrauensarzt angegeben haben, wird dieser vom Radiologen schriftlich informiert, dass Sie eine Vorsorge-Mammografie durchgeführt haben. Ihr Arzt erhält aber nicht automatisch den Befund. Dies erfolgt nur mit Ihrer Zustimmung und nach Zustimmung Ihres Arztes. Wenn Sie von Ihrem Arzt eine Überweisung für die Mammografie zur Untersuchung mitgebracht haben, erhält Ihr Arzt auch automatisch den Befund.

### „Wenn ich Bescheid bekomme, dass alles in Ordnung ist, wie geht es dann weiter ...?“

Wenn Ihr Befund eine Einstufung nach BIRADS 1 oder 2 enthält, **dann bekommen Sie in zwei Jahren automatisch die nächste Erinnerung** zur Mammografie. Das heißt allerdings nicht, dass Sie während dieser Zeit nicht trotzdem an Brustkrebs erkranken könnten. Trotz aller Sorgfalt kann ein Tumor

*\* Laut dem „Ersten Evaluationsbericht zum Österreichischen Brustkrebs-Früherkennungsprogramm“ warten Österreicherinnen durchschnittlich zwei Werktage auf ihren Befund.*



## Mammografie-Befund

übersehen worden sein oder er war zum Zeitpunkt der Untersuchung noch nicht sichtbar. Oder er entsteht erst während der zwei Jahre bis zur nächsten Untersuchung. Sie sollten sich deshalb direkt an einen Arzt wenden, wenn Ihnen in der Zeit bis zur nächsten Mammografie Veränderungen an Ihrer Brust auffallen. Das sind zum Beispiel tastbare Knoten, Dellen oder Verhärtungen der Haut, sichtbare Verformungen, Hautveränderungen oder Einziehungen der Brustwarze sowie Blutungen oder andere Absonderungen aus der Brustwarze.

### Bei „auffälligem“ Befund ...

Hat Ihr Radiologe etwas Auffälliges gefunden, dann erhalten Sie **zusätzlich zum Befund eine deutliche Aufforderung zur Befundbesprechung bzw. Abklärung**. Das kann beim Radiologen stattfinden oder bei Ihrem Vertrauensarzt. Parallel dazu wird Ihr Radiologe entweder telefonisch oder mittels „eingeschriebenem Brief“ sicherstellen, dass Sie diese Information erreicht hat. Wenn Sie innerhalb von 4 Wochen nicht reagieren, werden Sie einen zweiten „eingeschriebenen Brief“ erhalten. Sollten Sie dann immer noch nicht reagieren, endet die Haftung des Radiologen. Die Krebshilfe appel-

liert an Sie, dieser Aufforderung zur Befundbesprechung unbedingt nachzukommen. **Ein auffälliger Befund muss nicht bedeuten, dass Sie Brustkrebs haben. Es ist jedoch unbedingt notwendig, den Befund mit Ihnen zu besprechen und weitere Untersuchungen einzuleiten\***, um jedem Verdacht nachzugehen.

### Biopsie (Gewebeentnahme)

Unter lokaler Betäubung wird mit einer Nadel Gewebe aus der Brust entnommen. Es kommt dadurch KEINESFALLS zu einer Ausschwemmung von etwaigen Tumorzellen oder gar zu einem Fortschreiten der Erkrankung. Das Gewebe wird danach histologisch untersucht. Bei einem gutartigen Befund kann auf eine Operation verzichtet werden. Im Falle eines bösartigen Befundes wird eine individuelle Therapieplanung vorgenommen.

Die Österreichische Krebshilfe empfiehlt, diese Untersuchung (Biopsie) und die Behandlung an „Zertifizierten Brustgesundheitszentren“ vornehmen zu lassen. Eine Liste aller Zentren finden Sie unter [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net).



\* z. B. nochmalige Mammografie, Ultraschall- oder MRT oder eine Gewebeentnahme

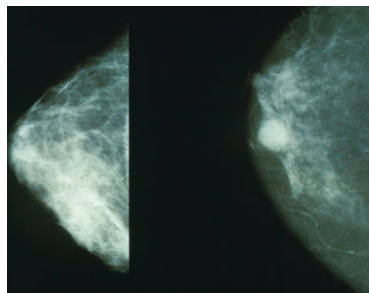


## Mammografie-Befund

### „Falsch negativer Befund“

In seltenen Fällen ist durch die Mammografie und/oder Ultraschall kein Krebs sichtbar, obwohl sich in der Brust bereits ein Tumor gebildet hat. Das nennt man einen **„falsch negativen Befund“**. Grund kann die Beschaffenheit des Tumors oder des Gewebes sein. Es gibt jedoch auch rasch wachsende Krebsarten, die sich im Zeitraum zwischen den Untersuchungen bilden können (Intervallkarzinom).

Foto: National Cancer Institute, USA



Mammografie-Bild:  
links unauffällig (gesund)  
rechts auffällig (Brustkrebs)

### „Falsch positiver Befund“

Es kann auch vorkommen, dass eine Frau einen verdächtigen Befund erhält, der sich in weiterer Folge durch die zusätzliche Abklärung als harmlos oder gutartig herausstellt. Das wird als **„falsch positiver Befund“** bezeichnet.

### Diagnose Brustkrebs

Erhärtet sich der Verdacht auf Brustkrebs, wird mit Ihnen das weitere Vorgehen besprochen, damit Sie nach den besten derzeit verfügbaren Standards behandelt und betreut werden können. Ihr Arzt des Vertrauens wird selbstverständlich eingebunden, wenn Sie es wünschen.

Die Österreichische Krebshilfe empfiehlt die Behandlung von Brustkrebs in ausgewiesenen und zertifizierten Brustgesundheitszentren – eine Auflistung finden Sie unter [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net).

### BI-RADS™-Kriterien

Unabhängig davon, ob Ihr Befund „unauffällig“ oder „auffällig“ ist, gibt es – verständlicherweise – viele Frauen, die sofort den Befund lesen. Aber für Laien ist es meist unverständlich, was im Befund steht. Das wurde durch die Einführung der „BI-RADS™-Kriterien“ erleichtert. Die durch das Amerikanische Kollegium der Radiologen geschaffenen und auch in Österreich in Mammografie-Befunden verwendeten „BI-RADS™-Kriterien“ (Breast Imaging Reporting and Data System) dienen zwar vorran-



In der Krebshilfe-Broschüre „Brustkrebs“ finden Sie eine Auflistung von zertifizierten Brustgesundheitszentren in ganz Österreich sowie viele Informationen zu den Themen Therapie, Nebenwirkungen und über das breite Hilfs- und Unterstützungsangebot der Krebshilfe.

## Breast Imaging Reporting and Data System

gig Medizinerinnen, helfen jedoch auch Laien, den Mammografie-Befund „auf einen Blick“ leichter zu verstehen. **Dies ersetzt vor allem**

**bei auffälligen Befunden (ab BI-RADS 3) selbstverständlich in keinsten Weise die Befundbesprechung mit dem Arzt!**

### BI-RADS™ – Kriterien des radiologischen Befundes

- **BIRADS 0:** Das Mammografie-Bild ist nicht aussagekräftig genug und darum müssen weitere Untersuchungen durchgeführt werden.
- **BIRADS 1:** Der Befund ist unauffällig, es wurden keine erwähnenswerten Veränderungen gesehen. Sie erhalten in 2 Jahren wieder eine Einladung zur „Vorsorge-Mammografie“.
- **BIRADS 2:** Der Befund ist gutartig. Das heißt, es wurden zwar Veränderungen festgestellt, doch bei diesen handelt es sich mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit nicht um Krebs. Sie erhalten in 2 Jahren wieder eine Einladung zur „Vorsorge-Mammografie“.
- **BIRADS 3:** Es wurde eine Veränderung gesehen, deren Entwicklung beobachtet werden sollte. Sie erhalten in 6 Monaten eine Einladung zu einer Kontroll-Mammografie.
- **BIRADS 4:** Es wurden auf dem Röntgenbild Veränderungen gesehen, die auf jeden Fall durch die Entnahme einer Gewebeprobe (Biopsie) abgeklärt werden sollten.
- **BIRADS 5:** bedeutet, dass die Wahrscheinlichkeit einer Krebserkrankung hoch ist. Eine Biopsie liefert wichtige Informationen für die weitere Therapieplanung. Die Österreichische Krebshilfe empfiehlt, diese Untersuchung und die Behandlung an „Zertifizierten Brustgesundheitszentren“ vornehmen zu lassen. Eine Auflistung aller Zentren finden Sie unter [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net).
- **BIRADS 6:** histologisch bekanntes Mammakarzinom (nach Stanzbiopsie bei neoadjuvanter Therapie).

*BIRADS I ist sehr selten!  
Wenn sich Ihr Befund gegenüber dem Vorbefund von BIRADS I auf BIRADS II geändert hat, ist das kein Grund zur Besorgnis.*



## Mammografie-Qualitätsstandards

Das Programm sieht besonders hohe Qualitätsstandards vor, z. B. Schulung und Fortbildung der Radiologen und Mitarbeiter sowie hohe Qualitätsstandards der technischen Geräte.

### Zertifizierte radiologische Untersuchungsstellen:

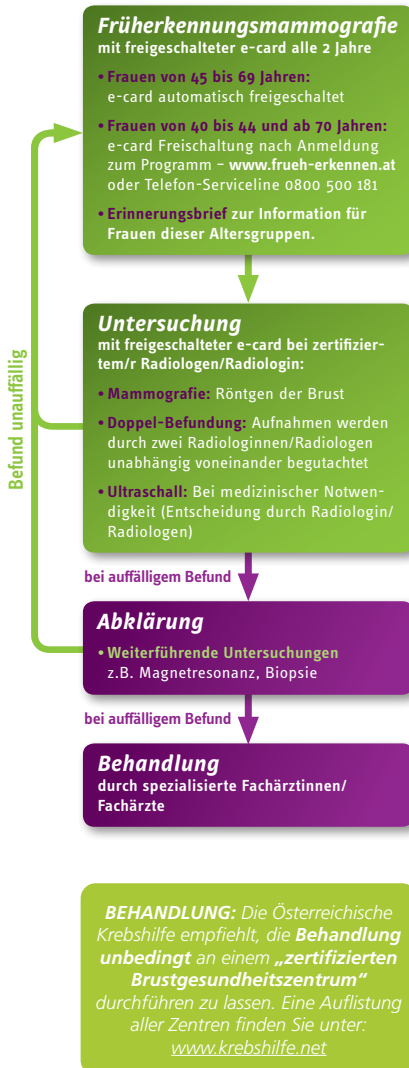
**Eine Auflistung zertifizierter radiologischer Stellen finden Sie unter [www.frueh-erkennen.at](http://www.frueh-erkennen.at).**

- Jeder teilnehmende Radiologe muss die Befundung von Mammografie-Aufnahmen von mindestens 2.000 Frauen pro Jahr nachweisen.
- Die Röntgenuntersuchung wird von speziell geschulten Mitarbeitern an streng kontrollierten, modernen digitalen Geräten durchgeführt.
- Es gibt von der Österreichischen Ärztekammer ein spezielles Zertifikat für „Mammadiagnostik“. Nur radiologische Praxen, Institute und Spitalsabteilungen bzw. -ambulanzen mit einem solchen Zertifikat, die auch mit digitalen Mammografiegeräten ausgestattet sind, dürfen an diesem Programm teilnehmen.
- Jedes Röntgenbild wird von zwei unabhängigen und zertifizierten Radiologen sorgfältig ausgewertet. Dieses Vier-Augen-Prinzip dient der Qualitätssicherung.
- Die Umsetzung und Ergebnisse des Programms werden unter Wahrung der Datenschutzbestimmungen ausgewertet.

## Schematischer Ablauf Mammografie



### Brustkrebs-Früherkennungsprogramm So nehmen Sie teil:





## Fragen & Antworten

\* *Serviceline*  
0800 500 181  
(Montag bis Freitag  
8 bis 18 Uhr, kostenfrei  
aus ganz Österreich)

*Die Mitarbeiter  
sprechen auch Englisch,  
Bosnisch, Kroatisch,  
Serbisch, Ungarisch  
und Türkisch.*

Nachstehend haben wir einige der häufigsten Fragen und Antworten dargestellt. Selbstverständlich stehen Ihnen die Österreichische Krebshilfe und die Telefon-Service-line **0800 500 181\*** jederzeit für weitere Auskünfte zur Verfügung.

### **„Bei meiner letzten Mammografie wurde ein anderes Intervall empfohlen ...“**

Unabhängig davon, ob Sie eine Erinnerung erhalten haben oder nicht: Sollte Ihnen bei der letzten Befundbesprechung eine Kontroll-Mammografie empfohlen worden sein, so halten Sie diese Empfehlung bitte unbedingt ein oder sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

### **„Ich war früher öfter bei der Mammografie ...“**

Die Österreichische Krebshilfe empfiehlt seit vielen Jahren die Mammografie in einem 2-Jahres-Intervall. Selbstverständlich gibt es auch weiterhin (so wie in der Vergangenheit) Mammografien zur Abklärung von Auffälligkeiten oder Veränderungen mit Verdacht auf Brustkrebs oder anderen Brustserkrankungen. Dazu ist eine ärztliche Überweisung/Zuweisung notwendig.

### **„Ich hatte früher auch immer eine Ultraschall-Untersuchung ...“**

Sollte bei der Mammografie etwas Auffälliges entdeckt werden oder das Brustgewebe sehr dicht sein, kann zusätzlich eine Ultraschall-Untersuchung (= Sonografie) gemacht werden. Die Notwendigkeit wird durch den Radiologen individuell entschieden.

Die Ultraschalluntersuchung ist nicht als alleinige Früherkennungsuntersuchung geeignet und kann, falls erforderlich, als zusätzliche Untersuchungsmethode nach der Mammografie eingesetzt werden. Sie hat – alleine durchgeführt – gegenüber der Mammografie den Nachteil, dass sie weniger bösartige Tumore in einem frühen Stadium findet und zu mehr unnötigen Gewebeentnahmen führt. Sie kommt aber ohne Strahlenbelastung aus und bei dichtem Brustgewebe können Veränderungen entdeckt werden, die in der Mammografie nicht erkennbar sind.

### **„Ich hatte schon einmal eine MRT (Magnetresonanztomografie).“**

Vor allem bei Narbenveränderungen kann in Ergänzung zum Ultraschall die **Magnetresonanztomografie**

## Fragen & Antworten



**tomografie (MRT)** wichtige ergänzende Informationen liefern.

Bei jungen Frauen mit einem genetisch bedingten hohen Brustkrebsrisiko hat sich die MRT besonders bewährt. **Ein Nachteil der MRT ist der höhere Anteil an „falsch positiven“ Befunden, weshalb die MRT für eine generelle Früherkennungsuntersuchung nicht geeignet ist.**

Bei jungen Frauen ist es wichtig, eine MRT-Untersuchung der Brust immer in der 2. Woche des Monatszyklus durchführen zu lassen. So können falsch positive Befunde deutlich reduziert werden.

### „Ich habe/hatte Brustkrebs ...“

**Aus Gründen des Datenschutzes ist** den Absendern der Einladung nicht bekannt, ob Sie eventuell wegen einer Brustkrebskrankung oder eines genetisch erhöhten Risikos bereits in medizinischer Betreuung waren oder sind und festgelegte Kontroll-Untersuchungen haben. Betrachten Sie in diesen Fällen die **Erinnerung als gegenstandslos und folgen Sie den vom behandelnden Arzt empfohlenen Kontroll-Untersuchungen.**

### Nach kosmetischer Korrektur

Auch nach einer kosmetischen Brustkorrektur ist es wichtig,

regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen durchführen zu lassen. Wurde eine Silikonprothese eingesetzt, kann eine Mammografie gemacht werden. Sollte jedoch die Kompression der Brust nicht ausreichend erfolgen können, wird eine MRT oder ein Ultraschall vorgenommen. Bei Verdacht einer Ruptur (Riss) sollte eine MRT eingesetzt werden.

### „Woher stammt meine Adresse?“

Die Adressen für die Erinnerungen zum Brustkrebs-Früherkennungsprogramm stammen von der Sozialversicherung.

### Datenschutz & Auswertung

Das Programm wird wissenschaftlich begleitet und ausgewertet. Dazu werden die Daten so verschlüsselt, dass sie nicht mehr auf die untersuchte Frau zurückgeführt werden können (pseudonymisiert). Das gewährleistet den Schutz der sensiblen Daten. Die Dokumentation dient vor allem dazu, die Qualität der Untersuchungen zu sichern. Alle teilnehmenden Radiologen erhalten regelmäßig Rückmeldung darüber, ob sich Verdachtsdiagnosen bei den weiteren Untersuchungen bestätigt haben.



## Darmkrebs-Vorsorge



Mit der Aktion „Don't wait – Warten Sie nicht“ informieren Krebshilfe und ÖGGH (Österreichische Gesellschaft für Gastroenterologie und Hepatologie) verstärkt über die Wichtigkeit der Darmkrebsvorsorge. Alle Infos dazu finden Sie auch auf der Kampagnen-Seite [www.dontwait.at](http://www.dontwait.at).

### Warnsignale

- Blut am oder im Stuhl, das ihn rot oder schwarz färbt
- Anhaltender Durchfall, plötzlich aufgetretene Verstopfung oder Wechsel von Durchfall mit Verstopfung
- Krampfartige Bauchschmerzen, die über eine Woche andauern
- Blässe und Blutarmut können darauf hinweisen, dass der Darm längere Zeit unbemerkt blutet.

Die **Vorstufe von Darmkrebs** ist bei den meisten Menschen ein **Darmpolyp**. Über 90 % aller Darmkrebsfälle entstehen durch Entartung dieser Polypen. Die wirksamste Vermeidung von Darmkrebs ist also die Entfernung von Darmpolypen.

### Ärztliches Gespräch

Um das 40. Lebensjahr sollte ein erstes Gespräch mit einem Arzt stattfinden, um eventuell vorhandene Risikosituationen zu erheben (z. B. Darmkrebs in der Familie?).

### Okkulttest

Dieser Test untersucht auf verborgenes (okkultes) Blut im Stuhl (das von Polypen, aber auch von bösartigen Tumoren stammen kann).

Empfohlen jährlich ab 40.

### Koloskopie

Die Koloskopie gilt als „Goldstandard“ in der Darmkrebsfrüherkennung. Wenn die Untersuchung bis zum Blinddarm erfolgen konnte und alles gut einsehbar war, das Ergebnis unauffällig ist und beim Patienten kein erhöhtes Risiko gegeben ist (z. B. Dickdarmkrebs bei Verwandten ersten Grades), dann

kann man sich mit der nächsten Untersuchung zehn Jahre Zeit lassen. Mit der Möglichkeit einer entsprechenden Prämedikation („Kurzanästhesie“) ist die Koloskopie heute keine belastende oder schmerzhaftige Untersuchung.

Empfohlen ab 50 alle 10 Jahre (wenn oben genannte Voraussetzungen gegeben sind).

Mehr als 200 Koloskopie-Stellen unterwerfen sich freiwillig einer Qualitätskontrolle. Die mit dem Qualitätszertifikat ausgezeichneten Stellen finden Sie unter [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net) und in der neuen Krebshilfe-Broschüre „Darmkrebsvorsorge“.



Alle Informationen zur Darmkrebsvorsorge finden Sie in der Broschüre oder unter der Kampagnen-Seite: [www.dontwait.at](http://www.dontwait.at)





## Hautkrebs-Früherkennung

Die Diagnose Hautkrebs wird immer häufiger gestellt. Die frühzeitige Erkennung aller Formen des Hautkrebses vereinfacht die Behandlung und erhöht die Wahrscheinlichkeit der kompletten Heilung.

Führen Sie deshalb zweimal jährlich eine „Hautselbstuntersuchung“ durch. Unter [www.sonneohne-reue.at](http://www.sonneohne-reue.at) finden Sie eine Anleitung zur Hautselbstuntersuchung, einen interaktiven Hauttypentest sowie weitere wichtige Informationen.

Hautselbstuntersuchung  
zweimal jährlich (vor und nach  
den Sommermonaten)

### Warnsignale

Jede Veränderung der Haut, insbesondere von bestehenden Muttermalen, sowie das Auftreten von neuen Muttermalen ist unverzüglich mit dem Arzt zu besprechen.

An Hautkrebs kann jeder erkranken – trotzdem gibt es Menschen, die ein höheres Risiko haben.

### Erhöhtes Hautkrebs-Risiko bei

- Menschen mit heller Haut, heller Augenfarbe, rotblondem Haar und Neigung zu Sonnenbrand.
- Menschen, die kurz dauernder und intensiver Sonnenbestrahlung ausgesetzt sind (Urlaub in südlichen Ländern, Stadtmenschen). Auch Kinder sind gefährdet.
- Personen mit sehr vielen (und ungewöhnlichen) Muttermalen.
- Personen mit Melanomerkrankungen in der Familie.



Fordern Sie die kostenlose Broschüre „Somme ohne Reue“ bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland an.



Mit der Aktion „Somme ohne Reue“ informieren Krebshilfe und ÖGD (Österr. Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie“ seit vielen Jahren über den richtigen Umgang mit der Sonne und die Hautkrebs-Früherkennung. Alle Infos dazu finden Sie auf der Kampagnen-Seite [www.sonneohne-reue.at](http://www.sonneohne-reue.at).

### Im Solarium

Die Minuten auf der Sonnenbank schaden der Haut mehr als sie ihr gut tun. UV-Strahlen – egal ob natürliche oder künstliche – schädigen die Haut und können zu Hautkrebs führen.

Wer meint, Solariumbräune bereite die Haut schonend auf den Sonnenurlaub vor, hat sich getäuscht. Die künstliche Besonnung kann zum Entstehen von Hautkrebs beitragen.

Versuchen Sie es doch besser einmal mit Selbstbräunungsmitteln!

## Gebärmutterhalskrebs-Früherkennung



**UNTERLEIBSKREBS  
ÖSTERREICH**  
Eine Initiative der AGO und  
der Österreichischen Krebshilfe

2019 starteten die AGO (Arbeitsgemeinschaft gynäkologische Onkologie) und Krebshilfe eine neue Aktion „Unterleibskrebs Österreich“ und schufen das „Petrol/Pink Ribbon“ – als Zeichen dafür, dass Krebsvorsorge für Frauen nicht nur oberhalb sondern auch unterhalb der Gürtellinie stattfinden sollte.

AGO und Krebshilfe setzen mit der Initiative jedes Jahr am 20.9. – dem Welttag der gynäkologischen Onkologie – einen Informations- und Aufklärungsschwerpunkt.

Der **PAP-Test** wurde 1928 von dem griechischen Arzt George Papanicolaou entwickelt.

Eine HPV-Infektion kann bei einer chronischen Besiedelung der Scheide oder des Gebärmutterhalses im Laufe der Zeit zu Zellveränderungen und zu Krebsvorstufen führen. Diese Krebsvorstufen können durch den Krebsabstrich/HPV-Test (bzw. weiterführende Untersuchungen) zwar entdeckt werden und sind bei Früherkennung auch sehr gut therapierbar, **durch die HPV-Impfung** kann jedoch das Risiko, überhaupt an **Gebärmutterhalskrebs** zu erkranken, um bis zu 90 % reduziert werden. **Zusätzlich werden durch die HPV-Impfung Krebs von Scheide und Vulva weitgehend verhindert.**

**Wichtig:** Durch die HPV-Impfung können Frauen sich vor den gefährlichsten, aber nicht vor allen krebserregenden HP-Viren schützen. Ein kleines Restrisiko bleibt somit bestehen, weshalb auf die regelmäßige Vorsorge nicht vergessen werden sollte.

### Der Krebsabstrich

Dabei erfolgt von der Oberfläche des Gebärmuttermundes und vom Gebärmutterhals ein schmerzloser Abstrich. Die dabei entnommenen Zellen werden einer Färbung nach Papanicolaou unterzogen (PAP-Abstrich) und unter dem Mikroskop befundet.

Empfohlen jährlich ab 20

### Ist der Krebsabstrich auffällig

Ist der Krebsabstrich auffällig, wird zur weiteren Abklärung eine **Kolposkopie** durchgeführt. Dabei betrachtet der Arzt den Gebärmutterhals optisch mit einem Vergrößerungsglas, um so noch genauer Veränderungen am Gebärmutterhals feststellen zu können. Es kann sein, dass zur weiteren Abklärung eine **Biopsie** gemacht werden muss (Gewebeentnahme). Wenn die histologische Untersuchung des Gewebes eine „**leichte Dysplasie**“ zeigt, handelt es sich

### Ergebnis des Krebsabstriches

PAP I – II: unverdächtiger Befund

PAP III, IIID oder IIIG: abklärungsbedürftiger, auffälliger Befund

PAP IV: erfordert eine Gewebeuntersuchung

PAP V: hochgradig suspekt auf bösartige Tumorzellen

aller Wahrscheinlichkeit nach um eine HPV-Besiedelung, die in der Regel nach 1–2 Jahren von selbst verschwindet. In diesem Fall wird keine **Konisation** vorgenommen\*). Im Rahmen der nächsten gyn. Untersuchung wird Ihr Arzt den Verlauf beobachten. Zeigt die histologische Untersuchung eine „**schwere Dysplasie**“, wird eine **Konisation** vorgenommen. **Dieser Eingriff erfolgt unter Narkose.** Sollte die darauffolgende Untersuchung im Mikroskop zeigen, dass es sich um eine Vorstufe von Krebs gehandelt hat, ist **mit dem Ausschneiden bereits eine Therapie und Heilung erfolgt.**

Wenn der Krebs aber bereits in tiefere Gewebeschichten vorgegangen ist, dann wird voraussichtlich eine weiterführende Therapie eingeleitet.

## HPV-Test

Mit dem HPV-Test kann man die Besiedelung der Scheide mit HP-Viren nachweisen. Ähnlich wie beim Krebsabstrich werden vom Muttermund/Gebärmutterhals Zellen entnommen, die im Labor auf HP-Viren untersucht werden.

**Ein negativer HPV-Test** bedeutet, dass im Moment keine HPV-Infektion vorliegt. Das Risiko an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken, ist in den nächsten Jahren sehr gering. Eine Kontrolle (Krebsabstrich oder HPV-Test) in 3 Jahren wird empfohlen.

Ist der **HPV-Test positiv**, erfolgt ein PAP-Abstrich oder eine Kolposkopie. Wenn diese unauffällig sind, wird eine Kontrolle (Krebsabstrich oder HPV-Test) in einem Jahr empfohlen.

## Empfehlungen für die Gebärmutterhalskrebs-Früherkennung

Die Österreichische Krebshilfe und Österreichs Gynäkologen empfehlen folgende Maßnahmen zur Gebärmutterhalskrebs-Früherkennung:

- Krebsabstrich 1x jährlich ab dem 20. Lebensjahr
- Frauen ab dem 30. Lebensjahr wird zumindest alle 3 Jahre ein HPV-Test empfohlen. Dies gilt für HPV-geimpfte und nicht HPV-geimpfte Frauen. Dabei soll eine Doppel-Testung (HPV-Test und gleichzeitiger PAP-Abstrich) vermieden werden.

**Konisation** = kegelförmige Ausschneidung eines Gewebestückes vom Gebärmutterhals

*\*) vor allem nicht bei jungen Frauen mit Kinderwunsch, da die Konisation bei späteren Schwangerschaften zu Frühgeburten führen könnte.*

*Kosten für den HPV-Test: Bei einem auffälligen Krebsabstrich (III) werden die Kosten für einen HPV-Test von der Krankenkasse übernommen.*

## Gebärmutterkörperkrebs

### Früherkennung von Gebärmutterkörperkrebs:

Um Gebärmutterkörperkrebs so früh wie möglich zu erkennen, ist es wichtig, auf **Warnzeichen und Symptome** zu achten:

- Blutungen nach den Wechseljahren
- außergewöhnlich starke Monatsblutungen oder Zwischenblutungen (bei Frauen über dem 35. Lebensjahr)
- blutiger oder fleischfarbener, oft übel riechender Ausfluss außerhalb der Monatsregel
- Schmerzen im Unterbauch
- unerklärliche Gewichtsabnahme

Wenn Sie solche Symptome bemerken, heißt das aber noch nicht, dass Sie an Krebs erkrankt sind.

**Dennoch sollten Sie die Warnzeichen ernst nehmen und sofort Ihrem Arzt melden.**

Die Heilungschancen bei früh erkanntem Gebärmutterkörperkrebs sind sehr gut.

Wenn Sie der Meinung sind, dass in Ihrer Familie ein erhöhtes Risiko für Gebärmutterkörperkrebs vorliegen könnte, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Er wird sie entsprechend beraten und mit Ihnen gemeinsam entsprechende Schritte empfehlen.

Eine generelle Früherkennung von Gebärmutterkörperkrebs durch regelmäßige Ultraschalluntersuchungen ohne Risikofaktoren hat sich bisher nicht als erfolgreich gezeigt.

Mit dem Krebsabstrich kann nur Gebärmutterhalskrebs erkannt werden, nicht aber Gebärmutterkörperkrebs oder Eierstockkrebs.

## Eierstockkrebs

### Früherkennung von Eierstockkrebs:

Leider gibt es noch keine zuverlässige Methode zur Früherkennung von Eierstockkrebs (Ovarialkarzinom). Die beiden Standardverfahren (Bluttest und Ultraschall) sind nicht aussagekräftig. Deshalb kann sich die Erkrankung oft lange unbemerkt entwickeln und wird erst spät entdeckt (meist wenn sie schon gestreut hat). Eierstockkrebs verursacht **im Frühstadium keine Symptome**. Symptome treten meist bei bereits fortgeschrittener Erkrankung auf (Zunahme des Bauchumfanges, Verdauungsstörungen, ungewollte Gewichtsabnahme, Blutungsstörungen, Übelkeit, Erbrechen, allgemeiner Schwäche und Atemnot).

Eindeutige **Risikofaktoren** für den Eierstockkrebs sind nicht bekannt. Etwas häufiger erkranken jedoch kinderlose Frauen und Frauen, die an Brustkrebs, Darmkrebs oder Gebärmutterkörperkrebs erkrankt waren. Bei Frauen mit genetischen Mutationen des BRCA 1 + 2 Gens ist neben dem Brustkrebs-Risiko auch das Eierstockkrebs-Risiko wesentlich höher als in der durchschnittlichen Bevölkerung.

Mit dem Krebsabstrich kann nur Gebärmutterhalskrebs erkannt werden, nicht aber Gebärmutterkörperkrebs oder Eierstockkrebs.

## Krebshilfe-Empfehlungen:

### Was „frau“ tun sollte:

- ⇒ **Mammografie**  
ab 40 in zweijährigem Abstand.  
Details finden Sie auf der gegenüberliegenden Seite.
- ⇒ **Darmspiegelung**  
ab 50 alle zehn Jahre (siehe Voraussetzungen auf S. 36) bei Stellen, die ein Qualitätszertifikat Darmkrebsvorsorge haben. Eine Auflistung dieser Stellen finden Sie unter [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net) und [www.oeggh.at](http://www.oeggh.at).
- ⇒ **Test auf verborgenes Blut im Stuhl (Okkult-Test)**  
ab 40 einmal jährlich
- ⇒ **Krebsabstrich & HPV-Test (Gebärmutterhals)**  
ab 20 einmal jährlich Krebsabstrich  
Frauen ab dem 30. Lebensjahr wird zumindest alle 3 Jahre ein HPV-Test empfohlen. Dies gilt für HPV-geimpfte und nicht HPV-geimpfte Frauen. Dabei soll eine Doppel-Testung (HPV-Test und gleichzeitiger PAP-Abstrich) vermieden werden.
- ⇒ **Impfung gegen HPV**  
Mädchen/Frauen und Buben/Männer ab dem 9. Geburtstag
- ⇒ **Abtasten der Brust**  
Das Abtasten der Brust durch die Frau, den Arzt oder andere Dritte (z. B. blinde Frauen) ersetzt keinesfalls die Mammografie und ist nicht geeignet, kleine Veränderungen in der Brust rechtzeitig zu entdecken.
- ⇒ **Hautselbstuntersuchung**  
zweimal jährlich

## Krebshilfe-Empfehlungen:

### Brustkrebs-Früherkennungsempfehlungen der Österreichischen Krebshilfe:

- ⇒ **Frauen zwischen 45 und 69**  
erhalten ein offizielles Schreiben als Erinnerung an die Mammografie. Sie müssen aber nicht auf das Schreiben warten, sondern können alle 2 Jahre einen Termin für eine „Vorsorge“-Mammografie bei einem teilnehmenden Radiologen vereinbaren (e-card erforderlich). Eine Liste der zertifizierten radiologischen Stellen finden Sie unter [www.frueh-erkennen.at](http://www.frueh-erkennen.at).
- ⇒ **Frauen zwischen 40 und 44 und ab 70**  
erhalten kein automatisches Einladungsschreiben, können jedoch freiwillig am Früherkennungsprogramm teilnehmen und sich im Programm unter [www.frueh-erkennen.at](http://www.frueh-erkennen.at) oder telefonisch unter der Telefon-Serviceline 0800 500 181 anmelden.
- ⇒ **Ergänzende Ultraschalluntersuchung**  
Sollte bei der Mammografie etwas Auffälliges entdeckt werden oder das Brustgewebe sehr dicht sein, kann zusätzlich eine Ultraschall-Untersuchung (= Sonografie) gemacht werden. Die Notwendigkeit wird durch den Radiologen individuell entschieden.
- ⇒ **Frauen unter 40**  
erhalten kein Einladungsschreiben. Selbstverständlich gibt es auch weiterhin Mammografien zur Abklärung von Auffälligkeiten oder Veränderungen mit Verdacht auf Brustkrebs. Dazu ist – wie in der Vergangenheit – eine ärztliche Überweisung/ Zuweisung notwendig.
- ⇒ **Mammografie bei Bedarf**  
Selbstverständlich gibt es auch weiterhin die Möglichkeit, eine Mammografie außerhalb des Programms – wenn medizinisch indiziert – durchführen zu lassen.
- ⇒ **Für HochrisikopatientInnen**  
Für Frauen mit nachweislicher BRCA-1-/BRCA-2-Mutation gibt es eigene Früherkennungsempfehlungen, die nach Rücksprache mit dem Arzt des Vertrauens festgelegt werden. Ausführliche Informationen zu „Genetischer Vererbbarkeit“ finden Sie ab Seite 8.

## Krebs ist auch Männersache



Mit der Kampagne „Loose Tie“ („Lockere Krawatte“) erinnert die Krebshilfe jedes Jahr Österreichs Männer, sich für die wichtigen Vorsorgetermine Zeit zu nehmen.

Lesen Sie mehr zu der Aktion auf [www.loosetie.at](http://www.loosetie.at)



Alle Informationen zur Krebsvorsorge für Männer finden Sie in der gleichnamigen Krebshilfe-Broschüre.

Männer ignorieren das Angebot an „Vorsorgeuntersuchungen“ viel häufiger, weil sie Vorsorge als Schwäche empfinden. Der Gang zum Arzt erfolgt mitunter nur dann, wenn die Ehefrau/Lebensgefährtin/Mutter/Schwester/Freundin – kurzum eine Frau – den Mann dazu motiviert.

Viele Männer blenden einfach aus, dass sie auch ihre Gesundheit warten könnten – so wie ihr Auto. Dabei legt z. B. die Früherkennung eines Prostatakarzinoms den entscheidenden Grundstein für eine erfolgreiche Therapie.

### Was „mann“ tun sollte:

- ⇒ **Prostata-Vorsorgeuntersuchung**  
regelmäßig ab 45
- ⇒ **Darmspiegelung**  
ab 50 alle 10 Jahre (Voraussetzungen siehe S. 36). Fragen Sie nach der sanften Koloskopie (schmerzfrei)! Eine Liste aller Stellen, die ein „Qualitätszertifikat Darmkrebsvorsorge“ anbieten, finden Sie unter [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net) oder [www.oeggh.at](http://www.oeggh.at)
- ⇒ **Test auf verborgenes Blut im Stuhl (Okkulttest)**  
ab 40 jährlich
- ⇒ **HPV-Impfung**  
Buben und Mädchen ab dem 9. Geburtstag
- ⇒ **Tastuntersuchung der Hoden**  
ab 20 monatlich
- ⇒ **Harnuntersuchung**  
Österreichs Urologen empfehlen diese Untersuchung ab 40 jährlich
- ⇒ **Hautselbstuntersuchung**  
zweimal jährlich





# PINK RIBBON 2021





## „Pink Ribbon“



**Doris KIEFHABER**

Geschäftsführung  
Österreichische Krebs-  
hilfe, Projektleitung  
Pink Ribbon

*Das „Pink Ribbon“ hat in den letzten Jahren auch in Österreich Unglaubliches bewegt. Es wird nicht nur offener mit Brustkrebs umgegangen, sondern auch mit anderen Krebserkrankungen. Frauen müssen sich weniger „verstecken“, wenn sie mit den körperlichen Veränderungen aufgrund der Erkrankung konfrontiert sind. Und dank der Spenden aus der Pink Ribbon Aktion können wir jedes Jahr tausenden Frauen helfen, mit der Diagnose Brustkrebs und allen damit verbundenen Sorgen, Fragen und Herausforderungen besser umzugehen. Und wir können jenen, die durch die Erkrankung in finanzielle Not geraten sind, rasch und unbürokratisch helfen. VON GANZEM HERZEN DANKE!*

### Geschichte




Die Geschichte des „Ribbons“ begann 1979 in den USA, als die Ehefrau eines im Iran entführten Amerikaners eine **gelbe Schleife** als Zeichen ihrer Sorge an dem Baum vor ihrem Haus befestigte. Als Zeichen der Solidarität nahmen auch Freunde und Nachbarn an dieser Aktion teil.

Aus der „gelben“ Schleife wurde 1991 die **rote Schleife** – als Zeichen der Solidarität mit HIV(Aids)-Erkrankten.

1992 schuf Evelyn Lauder (Schwiegertochter der Gründerin des Kosmetikunternehmens Estée Lauder) die „rosa Schleife“ und wurde zur weltweiten Brustkrebsaktivistin.

### PINK RIBBON IN ÖSTERREICH

In Österreich startete die „Pink Ribbon Aktion“ im Jahr 2002. Im Mittelpunkt der jährlichen Aktion stehen drei Anliegen:

-  Erinnerung an die Wichtigkeit der Mammografie
-  Solidarität mit Patientinnen zur Enttabuisierung der Erkrankung
-  Direkte und rasche Hilfe

### Spenden für Information, Beratung und Hilfe

Seit 2002 sammelten Unternehmen und Privatpersonen insgesamt 8,159.394 Euro (per Jänner 2021), womit mehr als 90.000 Mal Brustkrebspatientinnen rasch und gezielt geholfen werden konnte. Mehr als 1.300 Patientinnen erhielten zusätzlich finanzielle Unterstützung, weil sie durch die Erkrankung in finanzielle Not gerieten. Die ordnungsgemäße und zweckgewidmete Verwendung der Spenden wird jedes Jahr vom Spendengütesiegelprüfer eingehend überprüft und bestätigt.



*Scheckübergabe 2020: € 379.000. v.r.n.l.: Estée Lauder-GF Mag. Siegfried Maurer, Krebshilfe-GF Doris Kiefhaber, Linda Zajer (Estée Lauder) und Krebshilfe-Präsident Univ.-Prof. Dr. Paul Sevelda.*

Die Spenden 2020 liegen aufgrund der Pandemie deutlich unter den letzten Jahren. Gleichzeitig ist der Bedarf an finanzieller Unterstützung gestiegen.



## ... mehr als eine rosa Schleife.

### Pink Ribbon Tour

Um Frauen in ganz Österreich über die Wichtigkeit der Brustkrebs-Früherkennung zu informieren und mit Patientinnen ins Gespräch zu kommen, findet seit 2005 jedes Jahr im Brustkrebsmonat Oktober die „Pink Ribbon Tour“ statt. 2021 wird sie dankenswerterweise von Pfizer Oncology, Roche, Novartis und MSD finanziert.

Sie sind herzlich eingeladen, bei den verschiedenen Stationen der Pink Ribbon Tour teilzunehmen. Aufgrund der COVID-19-Pandemie kann es jedoch zu Änderungen kommen.

Aktuelle Informationen finden Sie unter [www.pinkribbon.at](http://www.pinkribbon.at).

### Rosa Beleuchtung von Sehenswürdigkeiten

Im Internationalen Brustkrebsmonat Oktober erstrahlen mehr als 200 Sehenswürdigkeiten weltweit im rosa Licht - wie auch das Schloss Esterhazy (am 7.10.2021).



### Österreichisches Parlament

Seit 2011 trägt das Österreichische Parlament zum Internationalen Brustkrebstag (1.10.) die rosa Schleife. Diese großartige Initiative, die Barbara Prammer 2011 ins Leben rief, ist jedes Jahr ein ganz besonderes Zeichen der Solidarität und ein Ausdruck der Hoffnung auf Heilung.



Hier finden Sie den „Pink Ribbon Film“ aus Anlass des 15 Jahre Jubiläums (2017).

<https://www.youtube.com/watch?v=pAEa-0aCgjxw&feature=youtu.be>



Lesen Sie mehr zur „Geschichte des Pink Ribbon“ in der gleichnamigen Krebshilfe-Broschüre. Erhältlich bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland oder als Download unter: [www.pinkribbon.at](http://www.pinkribbon.at)



## Pink Ribbon Fußball, Schifahren, Laufen, Golfen, Wandern, Damenwiesen uvm.

Viele Partner und Unterstützer in ganz Österreich veranstalten seit Jahren unterschiedliche Events und Aktionen. Wenn Sie Teil der Pink Ribbon Österreich-Familie werden wollen und eine Veranstaltung planen, kontaktieren Sie bitte die Krebshilfe in Ihrem Bundesland (Kontaktdaten am Ende der Broschüre).

Gerade in diesen schwierigen Zeiten sind wir für jede Unterstützung sehr dankbar!

## #SHEHIKES FOR PINK RIBBON

Gerade in Zeiten der Pandemie benötigen Betroffene mehr Hilfe als je zuvor, gleichzeitig rückt die Wichtigkeit der Krebsvorsorge leider in den Hintergrund. Um dem entgegenzuwirken tritt „Obertauern“ – der bereits in den vergangenen Jahren mit der Winteraktion #sheskis for Pink Ribbon ein hoffnungsvolles Zeichen setzte – nun auch im Sommer mit #shehikes bewusst in Aktion.

### „Gemeinsam bergauf“ am 31. Juli 2021 \*\*\*

Neben den Gastgebern aus Obertauern, zahlreichen Pink Ribbon BotschafterInnen und Ärzten, wird gemeinsam mit Betroffenen gewandert. Begleitet wird die Aktion durch namenhafte SportlerInnen wie Marlies Raich und Benjamin Karl, die durch jahrelange Erfahrung im Spitzensport sowohl persönlich als auch beruflich zu spannenden Wegbegleitern werden. Wandern und dabei Gutes tun – mit jedem Schritt ein Zeichen setzen. Das und vieles mehr erwartet Sie beim #shehikes in Obertauern!

\*\*\* Aufgrund der Covid-19-Situation  
auf 2022 verschoben!



**Mona MAIER**  
stv. Tourismusdirektorin  
Obertauern

*Für mich sind #sheskis und #shehikes Herzensangelegenheiten, die wir auch in den nächsten Jahren mit großem Engagement ausbauen und weiterführen werden.*



# Gemeinsam gegen Brustkrebs

## Brustkrebs-Kampagne 2021 der Estée Lauder Companies

Im Herbst 2021 jährt sich die Brustkrebskampagne der Estée Lauder Companies zum 29. Mal. Unser Ziel ist es, das Vermächtnis von Evelyn H. Lauder fortzusetzen und Menschen weltweit in ihrer Mission zu vereinen, eine Welt ohne Brustkrebs zu schaffen. In diesem Jahr werden sich rosa Schleifen in unterschiedlichen Farbnuancen vereinen, um uns zu noch weiter gesteckter Kooperation, Offenheit, Toleranz und Solidarität aufzufordern. Bis heute wurden über die weltweite Brustkrebskampagne mehr als 80 Millionen Euro gesammelt, um globale Forschung, Bildung und medizinische Dienste durch mehr als 60 Organisationen weltweit zu unterstützen und damit das Leid rund um Brustkrebs vielleicht ein wenig zu lindern. Weitere Informationen finden Sie auf: [ElCompanies.com/BreastCancerCampaign](https://www.elcompanies.com/BreastCancerCampaign)



**Linda ZAJER**

Corporate  
Communications  
Estée Lauder  
Companies

*Für mich hat das Engagement für Pink Ribbon berufliche wie auch persönliche Gründe. Wir alle kennen Frauen, die von Brustkrebs betroffen sind oder haben Menschen an diese Krankheit verloren. Die Hoffnung auf Heilung vereint uns alle. Es lohnt sich, dafür zu kämpfen. Danke an die Österreichische Krebshilfe für all ihr Engagement.*

## Pink Ribbon Partner & Produkte 2021

Estée Lauder und viele Unternehmen widmen jedes Jahr Sondereditionen aus ihrem Produktsortiment und Teile der Erlöse der Pink Ribbon Aktion. Durch den Kauf dieser Produkte unterstützen Sie die Hilfe und Beratung für Brustkrebspatientinnen. Danke! Lesen Sie mehr zu den diesjährigen offiziellen Partnern & Produkten auf [www.pinkribbon.at](https://www.pinkribbon.at).



Estée Lauder Self Care Set  
Erhältlich ab Ende September auf  
[www.esteelauder.at](https://www.esteelauder.at)



## „Pink Ribbon“ tragen und helfen

*Mit dem Kauf dieser Produkte unterstützen Sie die Österreichische Krebshilfe!*

*Alle „Ribbons“ sind bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland erhältlich!*

*Egal ob als Schutz gegen eine Pandemie oder die jährliche Grippe-Saison: ein MNS schützt Sie und andere!*

### **Pink Ribbon STOFFSCHLEIFE**

Stoffschleife zum Anstecken gegen eine freiwillige Mindestspende von 2 Euro.



### **Pink Ribbon CRYSTAL**

Brosche ca. 3,7 x 2 cm, 2-reihig, mit Swarovski-Crystals. gegen eine freiwillige Mindestspende von 30 Euro.



### **Pink Ribbon META MÄDELS CRYSTAL**

Brosche ca. 4,5 x 3 cm, 3-reihig, mit Swarovski-Crystals. Das 3-färbige „Pink Ribbon Meta Mädels Crystal“ steht für die Solidarität mit metastasierten Brustkrebspatientinnen - gegen eine freiwillige Mindestspende von 30 Euro.



### **Pink/Petrol Ribbon CRYSTAL**

Brosche ca. 3,7 x 2 cm, 2-reihig, mit Swarovski-Crystals. Erhältlich bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland und der AGO ([www.ago-austria.at](http://www.ago-austria.at)) gegen eine freiwillige Mindestspende von 30 Euro. Mit den Spenden unterstützen Sie die Hilfe für Frauen, die an **Unterleibskrebs** erkrankt sind.



### **„Pink Ribbon“ Mund-Nasen-Schutz & Stoffbeutel**

Die MNS-Masken sind 2-lagig mit Einschubmöglichkeit, aus schadstofffreiem hochwertigem Baumwoll-Popelin, zertifiziert nach STANDARD 100 by Oeko-Tex, Zertifikatsnr.: A18-1158, waschbar bei 60°C. Die „Pink Ribbon MNS-Masken inkl. Stoffbeutel“ sind um 29 Euro unter [www.gabarage.at](http://www.gabarage.at) und in den gabarage-Stores in Wien und St. Pölten erhältlich.





## Damit unterstützen Sie uns direkt

### „MutmacherInnen – das Buch“

Die Schriftstellerin Julia Rabinowich, die Starfotografin Sabine Hauswirth und die langjährige Pink Ribbon Partnerin Uschi Pöttler-Fellner geben dieses wunderbare Buch zugunsten der Krebshilfe heraus. Die Fotos stammen von Sabine Hauswirth, die berührenden Texte von Julia Rabinowich, Verleger ist Amazing Media. Im Mittelpunkt stehen 12 Frauen, die stellvertretend für tausende Frauen, ihre Geschichte und ihre Erfahrung mit der Brustkrebskrankung erzählen.



Erhältlich um € 24,90 im gut sortierten Buchhandel (ISBN Nr. 978-3-20007184-1).

### Wiener Kaffeehäuser und Julius Meinl für „Pink Ribbon“

Die Wiener Kaffeehauskultur gehört seit 2011 zurecht zum immateriellen Weltkulturerbe der UNESCO. Nach Monaten des Lockdowns sehnen sich Wien's Kaffeehäuser nach ihren Gästen und die Gäste nach ihrem Lieblings-Kaffeehaus. Wußten Sie, dass der 1. Oktober Internationaler Brustkrebstag UND der Tag des Kaffees ist? Aus diesem Grund starten Uschi Pöttler-Fellner, Wolfgang Binder und Christina Meinl diese großartige Initiative:



### Besuchen Sie am 1. Oktober

**Wiens Kaffeehäuser und helfen Sie doppelt:** Dem Comeback der Wiener Kaffeehäuser und Brustkrebspatientinnen. Denn von jedem verkauften Meinl-Kaffee geht eine Spende an die Pink Ribbon Aktion der Österreichischen Krebshilfe. Alle aktuellen Informationen finden Sie unter [www.wiener-kaffeehaus.at](http://www.wiener-kaffeehaus.at) und [www.pinkribbon.at](http://www.pinkribbon.at).



Foto: Sigrid Mayer

### Uschi PÖTLER-FELLNER

Herausgeberin look! live und Bundesländerinnen

*Ein großartiges Projekt von Frauen für Frauen. Ich freue mich sehr, dass dieses wunderschöne Buch verwirklicht werden konnte.*



Foto: Sabine Hauswirth

### KR Wolfgang BINDER

Fachgruppenobmann der Wiener Kaffeehäuser



### Dr. Christina MEINL

Geschäftsführung Julius Meinl Austria

## Bleiben Sie informiert!

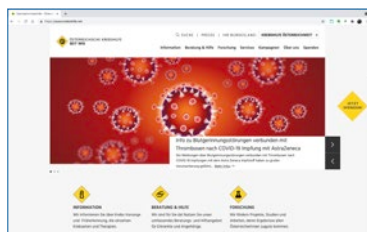
Über die Websites der Österreichischen Krebshilfe und die Profile auf Facebook und Instagram können Sie aktuell über Neues und Wissenswertes zu den Themen Vorsorge, Früherkennung, Therapien, Hilfsangebote sowie über Aktionen und Kampagnen aktuell informiert bleiben.



**Doris KIEFHABER & Mag. Martina LÖWE**  
Geschäftsführung  
Österreichische  
Krebshilfe

*Die Kommunikation mit Interessierten, PatientInnen, Angehörigen und Medien ist uns ein sehr wichtiges Anliegen und ein wesentlicher Bestandteil unserer täglichen Arbeit. Um den zunehmenden Digitalisierungswünschen und -möglichkeiten rasch und bestmöglich Rechnung zu tragen, haben wir in den letzten Jahren unser Online-Angebot und die Präsenz in den sozialen Netzwerken ausgebaut. Unser Anspruch ist, auf gesundheitspolitische Ereignisse und Neuigkeiten rasch zu reagieren, diese auf den Wahrheitsgehalt zu überprüfen und so für sie eine verlässliche NEWS-Quelle zu sein, deren Inhalten Sie glauben und vertrauen können. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie von unserem Angebot Gebrauch machen!*

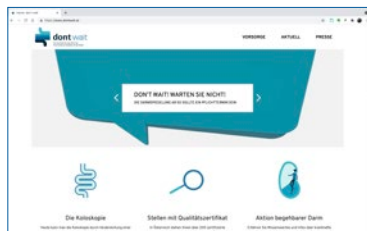
### [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net)



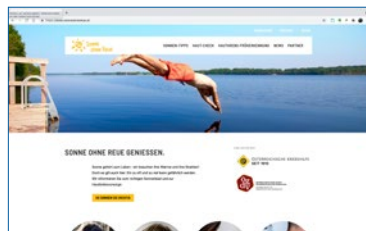
### [www.pinkribbon.at](http://www.pinkribbon.at)



### [www.dontwait.at](http://www.dontwait.at)



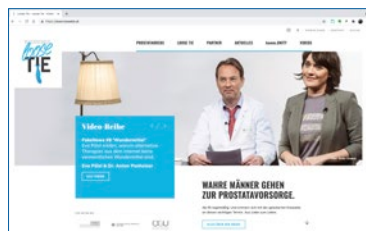
### [www.sonneohneue.at](http://www.sonneohneue.at)



### [www.dontsmoke.at](http://www.dontsmoke.at)

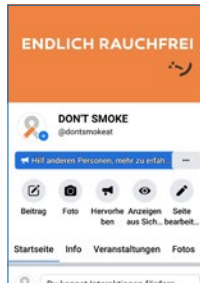
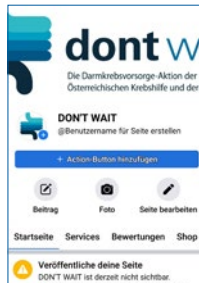
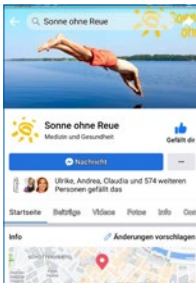
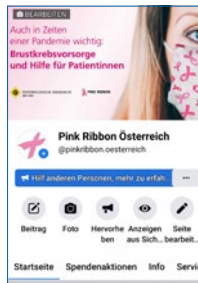


### [www.loosetie.at](http://www.loosetie.at)





## www.facebook.com



## www.instagram.com





**Mag. Monika HARTL**

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Psychoonkologin,  
Sprecherin der Krebshilfe-BeraterInnen

*Die Diagnose Krebs bedeutet für Erkrankte und Angehörige einen unerwarteten Sturz aus dem gewohnten Alltag. Nichts ist mehr so, wie es vorher war. Wir bieten medizinische, psychologische, ernährungstherapeutische und sozialrechtliche Hilfestellungen an. Selbstverständlich spielt oft auch die finanzielle Situation von PatientInnen eine große Rolle. Die Pink Ribbon Aktion gibt uns die Möglichkeit, krankheitsbezogene Kosten zu verringern.*

*Wir BeraterInnen aus ganz Österreich möchten uns – vor allem auch im Namen jener Frauen, denen geholfen werden kann – bei allen UnterstützerInnen sehr herzlich bedanken.*

## Die Österreichische Krebshilfe ist für Sie da:

### BURGENLAND

7202 Bad Sauerbrunn, Hartiggasse 4  
Tel.: (0650) 244 08 21  
E-Mail: [office@krebshilfe-bgld.at](mailto:office@krebshilfe-bgld.at)  
[www.krebshilfe-bgld.at](http://www.krebshilfe-bgld.at)

### KÄRNTEN

9020 Klagenfurt  
Völkermarkter Straße 25  
Tel.: (0463) 50 70 78  
E-Mail: [office@krebshilfe-ktn.at](mailto:office@krebshilfe-ktn.at)  
[www.krebshilfe-ktn.at](http://www.krebshilfe-ktn.at)

### NIEDERÖSTERREICH

2700 Wiener Neustadt, Wiener Straße 69  
Tel.: (050766-12) 2297 oder 2279  
Fax: (050766-12) 2297 oder 2281  
E-Mail: [krebshilfe@krebshilfe-noe.at](mailto:krebshilfe@krebshilfe-noe.at)  
[www.krebshilfe-noe.at](http://www.krebshilfe-noe.at)

### OBERÖSTERREICH

4020 Linz, Harrachstraße 15/1  
Tel.: (0732) 77 77 56  
E-Mail: [office@krebshilfe-ooe.at](mailto:office@krebshilfe-ooe.at)  
[www.krebshilfe-ooe.at](http://www.krebshilfe-ooe.at)

### SALZBURG

5020 Salzburg, Mertensstraße 13  
Beratungstelefon: (0662) 87 35 36  
Tel.: (0662) 87 35 35  
Fax: (0662) 87 35 35-4  
E-Mail: [office@krebshilfe-sbg.at](mailto:office@krebshilfe-sbg.at)  
[www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at)

### STEIERMARK

8042 Graz, Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17  
Tel.: (0316) 47 44 33-0  
Fax: (0316) 47 44 33-10  
E-Mail: [office@krebshilfe.at](mailto:office@krebshilfe.at)  
[www.krebshilfe.at](http://www.krebshilfe.at)

### TIROL

6020 Innsbruck, Anichstraße 5a  
Tel.: (0512) 57 77 68  
Fax: (0512) 57 77 68-4  
E-Mail: [office@krebshilfe-tirol.at](mailto:office@krebshilfe-tirol.at)  
[www.krebshilfe-tirol.at](http://www.krebshilfe-tirol.at)

### VORARLBERG

6850 Dornbirn, Rathausplatz 4  
Tel. (05572) 202 388  
Fax: (05572) 202 388-14  
E-Mail: [office@krebshilfe-vbg.at](mailto:office@krebshilfe-vbg.at)  
[www.krebshilfe-vbg.at](http://www.krebshilfe-vbg.at)

### WIEN

1200 Wien, Pier 50  
Brigittenauer Lände 50-54, 4. Stg./5. OG  
Tel.: (01) 408 70 48, Hotline: 0800 699 900  
Fax: (01) 408 70 48-35  
E-Mail: [service@krebshilfe-wien.at](mailto:service@krebshilfe-wien.at)  
[www.krebshilfe-wien.at](http://www.krebshilfe-wien.at)

### Dachverband

1010 Wien, Tuchlauben 19  
Tel.: (01) 796 64 50  
Fax: (01) 796 64 50-9  
E-Mail: [service@krebshilfe.net](mailto:service@krebshilfe.net)  
[www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net)

Telefonische Erreichbarkeit:

Mo.–Do. von 9.00–12.00 Uhr und 13.00–16.00 Uhr, Fr. 9.00–12.00 Uhr

„Im Namen der Österreichischen Krebshilfe danke ich allen, die besonders in schwierigen Zeiten die Pink Ribbon Aktion unterstützen. Diese Hilfsbereitschaft und Solidarität ist gleichermaßen beeindruckend und berührend.“

Univ.-Prof. Dr. Paul Sevelda  
Präsident der Österreichischen Krebshilfe



IMPRESSUM

06/21

Herausgeber und Verleger: Österreichische Krebshilfe, Tuchlauben 19, A-1010 Wien,  
Tel.: +43 (0)1 796 64 50 Fax: +43 (0)1 796 64 50-9, E-Mail: service@krebshilfe.net, www.krebshilfe.net  
Redaktion: Doris Kiefhaber, Gestaltung: Gorillas – Kommunikation und Design  
Druck: STS Medien GmbH, Wien, www.sts-medien.at  
Fotos: Falls nicht anders gekennzeichnet, Österreichische Krebshilfe



[www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net)  
[www.facebook.com/pinkribbon.oesterreich](https://www.facebook.com/pinkribbon.oesterreich)

[www.pinkribbon.at](http://www.pinkribbon.at)

[www.instagram.com/pinkribbonoesterreich](https://www.instagram.com/pinkribbonoesterreich)

