# **(Brust-)krebsvorsorge/-früherkennung**

**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.

**Jede achte Frau ist im Laufe ihres Lebens von Brustkrebs betroffen.**

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.

**Doch was kann frau/man(n) dagegen tun?**

*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).*

* Lassen Sie Ihre Kinder gegen HPV impfen
* Rauchen Sie nicht
* Legen Sie Wert auf ein gesundes Körpergewicht
* Bewegen Sie sich regelmäßig im Alltag
* Ernähren Sie sich gesund
* Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum
* Tragen Sie regelmäßig Sonnenschutz

Genetische Vererbbarkeit: Rund 5% aller Krebserkrankungen werden durch genetische Veränderungen im Erbgut bedingt.

**Vorsorge & Früherkennung retten Leben!**

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

Speziell um Brustkrebs möglichst früh erkennen zu können, empfehlen wir:

* Das regelmäßige Abtasten Ihrer Brust!
* & den Besuch der Mammografie ab 40 alle 2 Jahre

Mehr Informationen & eine Anleitung zum Abtasten der Brust finden Sie in unserer kostenlos downloadbaren Broschüre unter: www.krebshilfe-ktn.at

**Was tun wenn ich oder eine(r) meiner Liebsten mit einer Krebsdiagnose konfrontiert bin?**

Die Krebshilfe Kärnten bietet kostenlose Hilfe & Unterstützung für Betroffene und Angehörige. Niemand muss mit der Diagnose Krebs alleine fertig werden - nehmen Sie dazu gerne unverbindlich & auf Wunsch anonym mit uns Kontakt auf.

**Kontaktdaten der Krebshilfe Kärnten**

**Theresa Neumann, BA MA**

Telefon: 0463/ 50 70 78

E-Mail: office@krebshilfe-ktn.at