



BRUSTKREBS - RISIKOPROFIL

Risikofaktoren	Ja	Nein
Sind sie in der Altersgruppe zwischen 30 – 40 Jahre?	1	0
Sind sie in der Altersgruppe zwischen 40 – 50 Jahre?	2	0
Sind sie in der Altersgruppe zwischen 50 – 60 Jahre?	4	0
Sind sie in der Altersgruppe zwischen 30 – 40 Jahre?	5	0
Liegt ihr Body-Maß-Index zwischen 25 – 30?	1	0
Liegt ihr Body-Maß-Index zwischen über 30?	2	0
Hatten Sie ihre erste Regelblutung vor dem 11. Lebensjahr?	1	0
Hatten sie Ihre letzte Regelblutung nach dem 55. Lebensjahr?	1	0
Hatten Sie eine vollständige Schwangerschaft?	0	2
Haben sie ihr Kind gestillt?	0	1
War die Geburt ihres ersten Kindes nach dem 35. LJ?	1	0
Hat eine Probeentnahme aus Ihrem Brustgewebe die Diagnose „Atypische Mastopathie“ ergeben?	2	0
Hatten Sie schon einmal eine bösartige Erkrankung in der Brust?	3	0
Nehmen sie Hormonpräparate gegen Wechselbeschwerden ein?	1	0
Hatte ihre Mutter Brustkrebs?	2	0
Haben mindestens 2 oder mehr Verwandte mütterlicherseits Brustkrebs?	4	0
Gibt es in ihrer nahen Verwandtschaft Fälle von männlichem Brustkrebs?	2	0
Wurde bei der Mammographie einmal ein verdächtiger Befund festgestellt?	3	0
Rauchen Sie?	1	0
Trinken sie regelmäßig Alkohol?	1	0
Achten Sie auf eine fettreduzierte, Obst – und Gemüsereiche Ernährung?	0	1
Machen sie mindestens 3 x wöchentlich für 30 min. Bewegung?	0	1
Symptome		
Hat sich die Größe ihrer Brust unabhängig vom Zyklus auffallend verändert?	3	0
Spüren sie einen ungewohnten Knoten in der Brust oder Achselhöhle?	5	0
Zeigt ihre Brust eine auffallende Rötung?	5	0
Tritt aus einer Brustwarze eine helle Flüssigkeit aus?	3	0
Tritt aus einer Brustwarze eine dunkle Flüssigkeit aus?	5	0
Bemerken sie eine plötzliche Einziehung einer Brustwarze?	5	0
Bemerken sie eine Hautveränderung (Einziehung) an ihrer Brust?	4	0
Wurde die Haut an ihrer Brust plötzlich grobporig wie eine Orange?	3	0

Gesamtpunkteanzahl: _____

Wichtig: Sollten Sie auch nur ein Symptom an Ihnen beobachten - kontaktieren sie bitte möglichst bald ihre Ärztin

0-3 Punkte: Ihr Risiko für Brustkrebs ist kaum erhöht. Trotzdem sollten sie ihre Brust regelmäßig abtasten und auf eine gesunde Lebensweise achten.

4-10 Punkte: Ihr Risikoprofil ist etwas erhöht. Regelmäßiges abtasten der Brust ist besonders wichtig. Durch Veränderung ihres Lebensstils können sie ihr Risiko deutlich reduzieren. Sprechen sie mit ihrer Ärztin über gesundheitsfördernde Maßnahmen und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen (Mammographie/US)

über 10 Punkte: Sie haben zwar ein erhöhtes Risiko für Brustkrebs und sollten überlegen wie sie Risikofaktoren reduzieren können und damit ihr Wahrscheinlichkeit an Krebs zu erkranken, senken. Reduzieren sie – wenn vorhanden – ihre Übergewicht, trinken sie wenig Alkohol und bewegen sie sich viel. Auf jeden Fall sollten sie die Vorsorgetermine genau einhalten.



Verdächtig sind:

- o Jeder einseitige Knoten in der Brust – besonders wenn er sich derb anfühlt oder sich vorwölbt (stecknadelkopfgroße Knötchen sind meist harmlose Bindegewebeinschlüsse)
- o Ansonderungen aus der Brustwarze (außerhalb der Stillphase)
- o Einziehungen der Brustwarzen oder der Haut
- o Schwellung der Brust
- o Rötung der Brust

.....und sollten mit ihrer Ärztin besprochen werden.

Psychosomatisches Krebs - Risikoprofil

Laut der Wiener Gynäkologin Maria Hengstberger „wächst Krebs von Innen nach Außen“. In 20 Berufsjahren ist sie hellhörig auf die Berichte von krebskranken Frauen geworden. Wir sollten deshalb psychische Belastungen ernst nehmen. Sie hat deshalb einen Fragebogen entwickelt, um die Krebsvorsorge um die psychische Komponente zu erweitern. Sie hat für die Fragen Formulierungen von Patientinnen verwendet.

12 Fragen gegen Krebs	JA	NEIN
Waren Sie in den letzten Jahren von einem schweren Schicksalsschlag so tief betroffen, dass Sie ihn nur schwer oder bisher gar nicht bewältigen konnten, z.B. vom Tod eines besonders lieben Menschen, einem folgeschweren Unfall oder einer Scheidung/Trennung?		
Hatten Sie andere schwere Verlusterlebnisse beruflich oder privater Art, die Sie nur schwer verkraften können, wie z.B. der Verlust des Arbeitsplatzes, Mobbing, der Tod eines Haustieres oder Ähnliches?		
Leben Sie schon lange nicht mehr in einer erfüllten Partnerschaft und leiden Sie darunter?		
Glauben Sie Ihren eigenen Weg lieber ganz anders gehen zu wollen als den, den sie gehen müssen?		
Glauben sie tief in Ihrem Inneren, Ihre Weiblichkeit nicht ausleben zu können, das heißt als Frau nicht ganz Frau sein zu dürfen?		
Fühlen Sie sich manchmal selbst als Opfer – etwa als Opfer Ihres Schicksals, als Opfer ihrer Familie oder ihres Partners, als Opfer ihres Berufs?		
Fühlen sie sich manchmal in die Ecke gedrängt, überrumpelt, nicht ernst genommen, unverstanden, vielleicht sogar verlassen?		
Glauben Sie selbst zu jenem Typen Frau zu gehören, die „alles in sich hineinschluckt“, anstatt in Eigeninitiative Lösungen für Probleme zu suchen oder sich anderen anzuvertrauen?		
Gab oder gibt es einen Menschen, für den Sie einen tiefen inneren Groll oder sogar Hass empfinden und dem sie nicht verzeihen können?		
Sind Sie der Meinung, dass es in den letzten Jahren nichts gab oder gibt, das Ihnen so richtig Freude bereitet und das Sie wirklich glücklich gemacht hat?		
Sind Sie von einer Person besonders abhängig und sind Sie der Meinung, dass Sie ohne diese bestimmte Person niemals leben können?		
Glauben Sie, negative Kindheits- und Jugenderlebnisse, schwere Enttäuschungen des Lebens und Konfliktsituationen (auch im Beruf) bisher noch immer nicht wirklich verarbeitet und bewältigt zu haben?		

Wie viel „Ja“ Punkte: _____?

Die mit „Ja“ beantwortete Testfragen, zeigen Konflikte und negative Lebenseinstellungen, die auf Dauer krank machen können. Psychische Belastungen schwächen das Immunsystem welches bei Vorbeugung sowie Bewältigung von Erkrankungen bedeutsam ist. Je mehr Fragen sie mit Ja beantwortet haben, desto höher ist ihr Risiko an Krebs zu erkranken. Scheuen Sie sich nicht, rechtzeitig auch über diese Belastungen, mit Ihrer Ärztin zu sprechen und psychosoziale Hilfe in Anspruch zu nehmen.