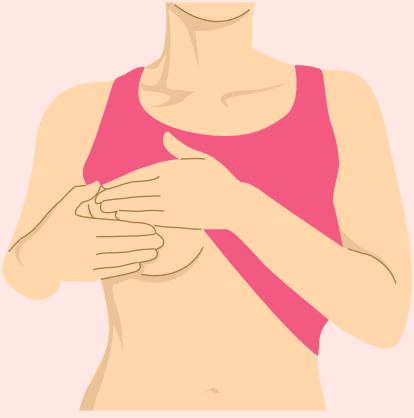
Informations-Broschüre: Krebs, Brust-Krebs und Brust-Krebs-Früh-Erkennung

Informationen in Leichter Sprache





November 2025

universität wien

Inhalt:

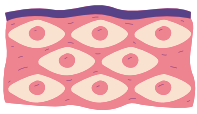
1. **Was ist Krebs?** **3**
2. **Was ist Brust-Krebs?** **4**
3. **Wie kann man Brust-Krebs früh erkennen?** **5**
    a. **Abtasten der Brust** **6**
    b. **Mammo-Grafie** **8**
    c. **Brust-Ultra-Schall** **9**
4. **Früh-Erkennungs-Programm in Österreich** **10**

In dieser Broschüre steht, was Brust-Krebs ist.
Und was Sie machen können,
um Brust-Krebs früh zu bemerken.
Damit Sie keine Angst vor der Krankheit haben.

Brust-Krebs kann man gut behandeln.
Kranke können wieder gesund werden.

Wichtig ist, dass man Brust-Krebs früh entdeckt.
Wichtig ist, dass Sie dann schnell zum Arzt oder Ärztin gehen.

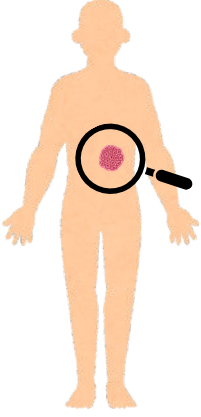
1. Was ist Krebs?



Unser Körper besteht aus **Zellen**.
Die Zellen wachsen und arbeiten.
Doch Zellen können **krank werden**.
Die Zellen wachsen dann nicht mehr richtig.
Es werden immer mehr **kranke Zellen**.
Kranke Zellen können an
verschiedenen Stellen im Körper sein.
Diese **Krankheit heißt Krebs**.

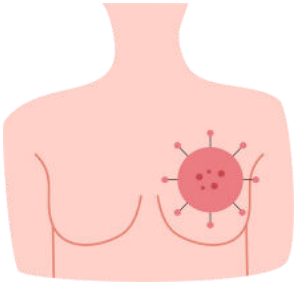


Krebs ist eine schwere Krankheit.
Es ist wichtig, Krebs **früh zu entdecken**.
Das ist **wichtig** für die **Gesundheit**.
Die Heilungs-Chancen sind besser.
Früh-Erkennen und **Früh-Behandeln** ist sehr wichtig,
damit man wieder **gesund** wird.

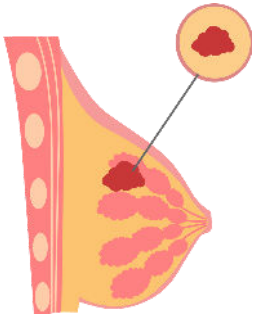


Für Krebs gibt es **Untersuchungen**.
Mit den Untersuchungen kann man Krebs
früh entdecken.
Diese Untersuchungen werden auch
Früh-Erkennung genannt.
Untersuchungen zur Früh-Erkennung sich wichtig,
um **gesund** zu bleiben.

2. Was ist Brust-Krebs?



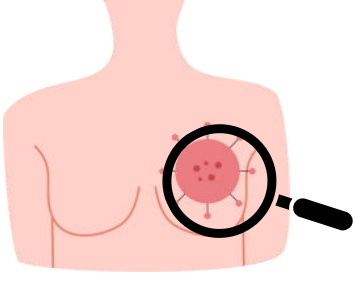
Krebs kann in vielen Organen wachsen.
Zellen können auch in der
Brust krank werden:
Das nennt man **Brust-Krebs**.



Brust-Krebs ist eine **häufige** Krebs-Erkrankung.
Viele Frauen bekommen Brust-Krebs.
Die Gefahr Brust-Krebs zu bekommen,
ist bei **älteren Frauen** größer.
Männer können auch Brust-Krebs bekommen.
Das ist aber sehr selten.



Es ist wichtig, Brust-Krebs **früh zu entdecken**.
Dafür gibt es **Untersuchungen.**
Wenn der Krebs noch ganz **klein** ist,
kann er **gut behandelt** werden.

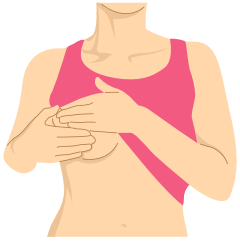


Mit den Untersuchungen kann man
Brust-Krebs **früh entdecken**.
Das ist **wichtig für die Gesundheit**.
Die Heilungs-Chancen sind besser.
Früh-Erkennen und **Früh-Behandeln**
ist sehr **wichtig**,
damit man wieder **gesund** wird.

3. Wie kann man Brust-Krebs früh erkennen?

Früh-Erkennungs-Untersuchungen für Brust-Krebs sind:

- Abtasten der Brust



- Mammo-Grafie



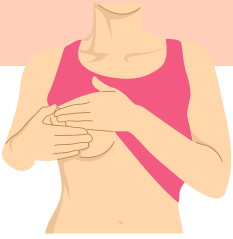
- Brust-Ultra-Schall



Gehen Sie auch einmal im Jahr zum Frauen-Arzt oder zur Frauen-Ärztin.
Der Frauen-Arzt oder die Frauen-Ärztin soll auch die Brust untersuchen.

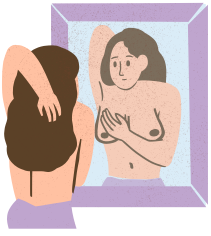
Jetzt werden die **3 Früh-Erkennungs-Untersuchungen** für Brust-Krebs genauer beschrieben.

3a. Abtasten der Brust



Sie können die Brust **selbst untersuchen**.
Zum Beispiel: beim Duschen

Es ist **wichtig**, die Brust **1-mal im Monat** selbst zu untersuchen.

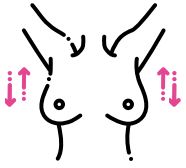


Wie mache ich das?
Schauen Sie Ihre Brust in einem Spiegel an.
Heben Sie einen Arm.
Legen Sie den Arm hinter den Kopf.
Mit der anderen Hand können Sie die Brust abtasten.

Tasten Sie die **Brust ab**, in kleinen Kreisen.



Tasten Sie die **Achsel-Höhle ab**,
in Bahnen von oben nach unten.
Und von unten nach oben.



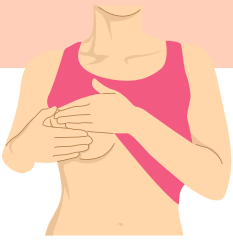
Am einfachsten ist es mit **3 Fingern:**
Zeige-Finger, Mittel-Finger, Ring-Finger.



Wenn Sie das nicht allein können oder machen wollen,
lassen Sie sich helfen.
Zum Beispiel: von einer **Vertrauens-Person.**



3a. Abtasten der Brust



Schauen Sie,
ob Sie eine Veränderung bemerken.

Veränderungen können sein:

- Eine Brust hat eine andere Form als die andere Brust.
- Eine Brust-Warze sieht anders aus
  als die andere Brust-Warze.



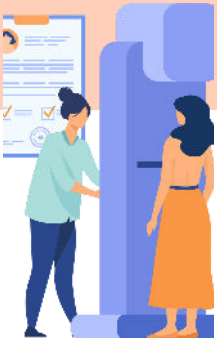
- Harte Stellen in der Brust.
- Harte Stellen in der Achsel-Höhle.
- Eine Brust ist plötzlich größer als die andere Brust.
- Rote Flecken auf der Haut, die nicht wieder weggehen.
- Buckel oder Dellen in der Brust.
- Aus der Brust-Warze kommt Flüssigkeit.



Wenn Sie **Veränderungen** an Ihrer Brust **sehen**,
gehen Sie zum **Arzt** oder zur **Ärztin**.



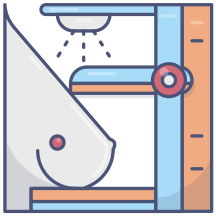
3b. Mammo-Grafie



Die **Mammo-Grafie** ist eine Untersuchung.
Mit einer Mammo-Grafie kann man
Brust-Krebs **früh erkennen.**

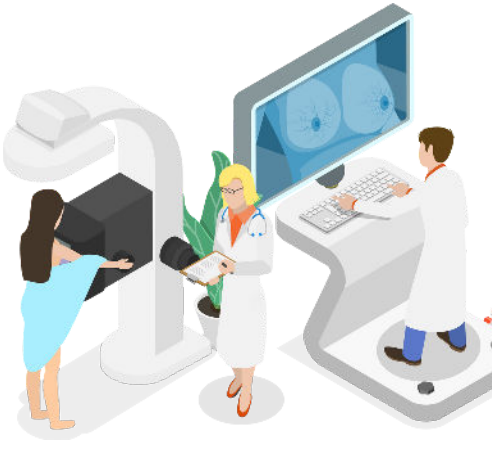
Bei der Mammo-Grafie wird die **Brust**
auf eine **Platte** gelegt.
Das Untersuchungs-Gerät **drückt** die Brust
zusammen.
Das kann ein wenig weh tun.
Das Untersuchungs-Gerät macht
ein **Foto** von der Brust.
Das Foto zeigt das **Innere** der Brust.







Ärzte und Ärztinnen schauen sich die
Fotos genau an.
Sie können auf dem Foto **kranke Stellen**
in der Brust erkennen.



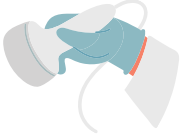
3c. Brust-Ultra-Schall



Ein **Brust-Ultra-Schall** ist eine Untersuchung.
Mit einem Brust-Ultra-Schall kann man
Brust-Krebs **früh erkennen**.



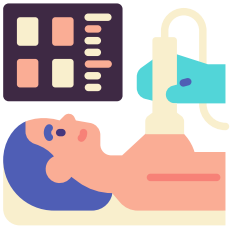
Ein Brust-Ultra-Schall macht öfter Fehler
als eine Mammo-Grafie.
Deshalb wird ein Brust-Ultra-Schall nur
in **besonderen Fällen** gemacht.
Manchmal machen Ärzte und Ärztinnen einen
Ultra-Schall zusätzlich zur Mammo-Grafie.



Beim Brust-Ultra-Schall **legen** Sie sich
auf eine **Liege**.
Der Arzt oder die Ärztin benutzt ein
Ultra-Schall-Gerät.
Der Arzt oder die Ärztin macht Gel auf das
Ultra-Schall-Gerät.
Der Arzt oder die Ärztin streicht das Gerät
und das Gel über Ihre Brust.



Brust-Ultra-Schall tut **nicht weh.**
Es kann **kalt** sein.



Auf dem Ultra-Schall-Gerät sieht man
das **Innere** der Brust.
Ärzte und Ärztinnen können so **kranke Stellen**
in der Brust erkennen.

4. Programm zur Brust-Krebs Früh-Erkennung

früh erkennen
ÖSTERREICHISCHES BRUSTKREBS-FRÜHERKENNUNGSPROGRAMM

In Österreich gibt es ein **Brust-Krebs-Früh-Erkennungs-Programm**.
Das hat die Politik für ganz Österreich entwickelt.
Das Programm ist **kostenlos**.



Alle Frauen zwischen **40 und 74 Jahren** können an dem Programm **teilnehmen**.
Jede Frau ab 45 Jahren bekommt **alle zwei Jahre** eine **Einladung**.
Es ist eine **Einladung** für eine **Mammo-Grafie.**
Die **e-card** ist **automatisch** freigeschaltet.
Keine Überweisung ist nötig.



Man geht zu einer **Radiologie**.
Das ist eine Ordination für Mammo-Grafien.
Dort wird eine **Mammo-Grafie** gemacht.
Manchmal wird auch ein Ultra-Schall gemacht.
Das Foto schauen sich zwei Ärzte oder Ärztinnen an.





Der Befund (also **das Ergebnis der Untersuchung**) wird **per Post** zugeschickt.
Man kann den Befund auch **abholen**.
Nach zwei Jahren bekommt man wieder eine Einladung.



4. Programm zur Brust-Krebs Früh-Erkennung

früh erkennen
ÖSTERREICHISCHES BRUSTKREBS-FRÜHERKENNUNGSPROGRAMM

1) e-card Freischaltung:
Ab 45 Jahren ist die e-card automatisch freigeschaltet.



2) Einladung/Erinnerung:
Mit einem Einladungs-Brief werden Sie an die Untersuchung erinnert.



3) Informieren:
Fragen Sie nach allen Informationen, die Sie brauchen.



4) Entscheidung:
Treffen Sie Ihre Entscheidung.



5) Termin-Vereinbarung:
Vereinbaren Sie einen Termin.



6) Vor der Untersuchung:
Verwenden Sie kein Deo, Puder oder Creme am Tag der Untersuchung.



7) Untersuchung:
Nehmen Sie Ihre e-card und frühere Mammo-Grafie-Bilder mit.



Stark gegen Brust-Krebs





Denken Sie immer daran:
Krebs kann **geheilt** werden.
Wenn man Krebs **früh erkennt**, kann Krebs **gut behandelt** werden.
Machen Sie **regelmäßig Früh-Erkennungs-Untersuchungen.**
Früh-Erkennen ist **wichtig für die Gesundheit**.

Fragen Sie nach Unterstützung und Hilfe, wenn Sie wollen.
Sie sind nicht allein.

Weitere Informationen zum Brust-Krebs-Früh-Erkennungs-Programm:
www.frueh-erkennen.at
Beratung
Krebs-Früh-Erkennung: 0800 500 181 (Mo-Fr 8:00 - 17:00 Uhr)
Österreichische Krebshilfe: 0800 699 900 (Mo-Fr 9:00-12:00 Uhr)



Wer hat die Broschüre gemacht?
Die Informations-Broschüre wurde von der Forschungs-Gruppe "Intellektuelle Beeinträchtigungen" der Universität Wien erstellt.
Wir haben ein Projekt zu Brust-Krebs-Früh-Erkennung bei Frauen mit Lern-Schwierigkeiten gemacht.
Dafür haben wir auch die Broschüre gemacht.

Hier sind unsere Kontaktdaten:
Projekt-E-Mail: elisabeth.zeilinger@univie.ac.at
Website: www.zeilinger-psylab.at

Hier geht's zur Website

Förderung: Das Projekt wurde vom "Fonds der Stadt Wien für innovative interdisziplinäre Krebsforschung" gefördert.

Bilder: Die Bilder sind von Canva Pro.