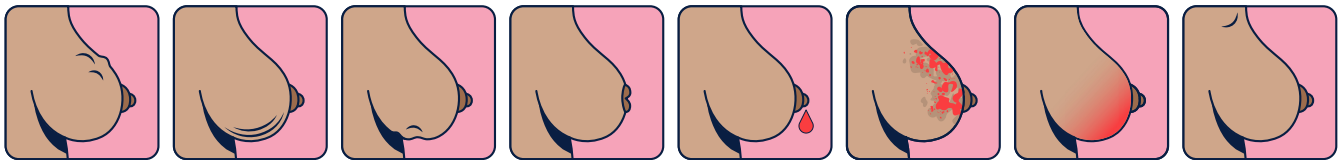




Medline unterstützt
in Zusammenarbeit
mit Think Pink
Europe das ganze
Jahr über Menschen
mit Brustkrebs.

Die Anzeichen erkennen und die Ursachen von Brustkrebs verstehen

Die Anzeichen von Brustkrebs zu erkennen, beginnt damit, zu verstehen, was für Sie normal ist. Auch wenn die meisten Veränderungen, die Ihnen auffallen, wahrscheinlich keinen Grund zur Sorge darstellen, ist es wichtig, nichts zu ignorieren, was sich ungewöhnlich anfühlt.



Ein Knoten in der Brust

Schwellung der gesamten Brust oder eines Teils davon

Hautdellen oder -vertiefungen

Veränderte oder eingezogene Brustwarzen

Blutige Absonderungen

Hautreizung oder Veränderung in der Hautbeschaffenheit

Rötung & Hitzegefühl

Sichtbare Schwellung in der Achselhöhle

Es gibt nicht die eine Ursache für Brustkrebs, und in vielen Fällen lässt sich nicht genau sagen, warum er entsteht. Was wir wissen, ist, dass er beginnt, wenn Zellen in der Brust Veränderungen in ihrer DNA entwickeln, die dazu führen, dass die Zellen unkontrolliert wachsen und sich teilen. Im Laufe der Zeit können diese abnormalen Zellen einen Tumor bilden und sich, wenn sie unbehandelt bleiben, auf andere Körperteile ausbreiten.

Obwohl der genaue Auslöser nicht immer eindeutig ist, deuten die vom World Cancer Research Fund ausgewerteten Nachweise darauf hin, dass Brustkrebs durch eine Kombination aus genetischen, hormonellen und umweltbedingten Faktoren entsteht¹.

Genetische Faktoren

Genetische Faktoren, die innerhalb von Familien weitervererbt werden, sowie Brustkrebs in der Familienanamnese können die Wahrscheinlichkeit, an Brustkrebs zu erkranken, erhöhen.

Hormonelle Faktoren

Die lebenslange Exposition gegenüber Hormonen wie Östrogen kann das Brustkrebsrisiko beeinflussen. Faktoren wie das Alter, der Zeitpunkt der ersten und der letzten Menstruation, frühere Schwangerschaften und die Hormonersatztherapie (HET) beeinflussen die Hormonexposition im Laufe des Lebens und können das Risiko von Brustkrebs erhöhen.

Umwelt- und Lebensstilfaktoren

Alkoholkonsum, starkes Übergewicht, fehlende Bewegung und die Exposition gegenüber ionisierender Strahlung können allesamt zu einem erhöhten Risiko beitragen.

Weitere Informationen zu Brustkrebs, einschließlich der Symptome, möglichen Ursachen und Risikofaktoren finden Sie im [Merkblatt zu Brustkrebs](#) der Weltgesundheitsorganisation.

Quelle:

1. World Cancer Research Fund (WCRF). <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/cancer-types/breast-cancer/causes/>

Alle Rechte vorbehalten. Wir behalten uns das Recht vor, etwaige Fehler in diesem Dokument zu korrigieren.
© 2026 Medline. ML1798_DE 09/2026.



Medline unterstützt
in Zusammenarbeit
mit Think Pink
Europe das ganze
Jahr über Menschen
mit Brustkrebs.

Die Risikofaktoren für Brustkrebs verstehen

Auch wenn es keine gesicherte Möglichkeit gibt, Brustkrebs zu verhindern, kann das Verständnis der Faktoren, die Ihr Risiko erhöhen, Ihnen dabei helfen, auf Ihre Gesundheit zu achten. Obwohl sich manche Risikofaktoren nicht ändern lassen, gibt es andere, die mit dem Lebensstil zusammenhängen, und die Sie beeinflussen können.

Zu diesen Faktoren gehören:



Achten Sie auf ein gesundes Gewicht
Gewichtszunahme erhöht das Brustkrebsrisiko nach der Menopause. Ein BMI von 18 bis 25 verringert dieses Risiko. Eine Gewichtsabnahme von 5 % des Körpergewichts kann das Risiko um 25 bis 40 % senken. Bleiben Sie gesund!



Regelmäßige Bewegung
Sport senkt das Brustkrebsrisiko. Setzen Sie sich zum Ziel, 5 mal die Woche jeweils 35 bis 45 Minuten Sport zu machen. Schon zügiges Gehen hilft.



Kennen Sie Ihr Risiko
Alter,
Familienanamnese,
Lebensstil,
all das ist wichtig!



Verringern Sie Ihren Alkoholkonsum
Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein, um das Brustkrebsrisiko zu verringern. Trinken Sie nicht mehr als 14 Einheiten/Woche, verteilt über 3 oder mehr Tage.



Untersuchen Sie sich selbst & werden Sie aktiv
Tasten Sie sich regelmäßig ab. Achten Sie auf Veränderungen. Wenden Sie sich bei Bedenken an Ihren Arzt. Vereinbaren Sie einen Termin zur Brustkrebsvorsorge-Untersuchung.

Faktoren, die Sie nicht verändern können

Dazu zählen Ihr Alter, Ihre Familienanamnese sowie hormonelle und reproduktive Faktoren, die Ihre lebenslange Östrogenexposition beeinflussen. Auch wenn diese Faktoren Ihr Gesamtrisiko beeinflussen können, bedeuten sie nicht, dass Sie an Brustkrebs erkranken werden.

Senken Sie Ihr Risiko

Obwohl Brustkrebs nicht immer verhindert werden kann, können Sie mit einem gesunden Lebensstil dazu beitragen, Ihr Risiko zu verringern. Auf Ihre Brustgesundheit zu achten, an den empfohlenen Brustkrebsvorsorgeuntersuchungen teilzunehmen und bei ungewöhnlichen Veränderungen mit medizinischen Fachkräften zu sprechen, sind alles wichtige Schritte.

Weitere Informationen zur Krebsprävention finden Sie auf der Seite [Krebsprävention](#) der Weltgesundheitsorganisation.



Medline unterstützt
in Zusammenarbeit
mit Think Pink
Europe das ganze
Jahr über Menschen
mit Brustkrebs.

So können Sie Ihre Brust selbst untersuchen

Wenn Sie damit vertraut sind, wie Ihre Brüste normalerweise aussehen und sich anfühlen, hilft Ihnen das, ungewöhnliche Veränderungen wahrzunehmen. Ihre Brüste regelmäßig abzutasten, ist eine einfache Möglichkeit, ein Bewusstsein für die Anzeichen von Brustkrebs zu entwickeln, und kann Sie dabei unterstützen, Veränderungen zu erkennen, die von einer medizinischen Fachkraft untersucht werden sollten.

Die folgenden Schritte zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Brüste selbst untersuchen können.

Achten Sie auf Veränderungen

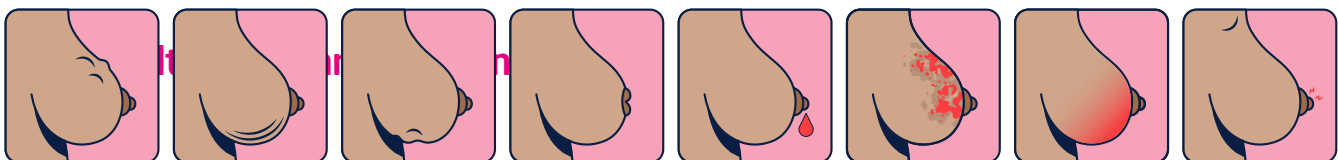
Stellen Sie sich vor einen Spiegel und betrachten Sie Ihre Brüste genau, zuerst mit den Armen an den Seiten und anschließend mit erhobenen Armen. Achten Sie auf Veränderungen in der Größe oder Form sowie auf Auffälligkeiten der Haut oder der Brustwarzen.

Tasten Sie jede Brust ab

Tasten Sie jede Brust mit den Fingerspitzen in kreisenden Bewegungen ab. Untersuchen Sie den gesamten Brustbereich, einschließlich bis zu Ihrem Schlüsselbein und unterhalb der Achselhöhlen. Wenden Sie beim Abtasten leichten und festeren Druck an, drücken Sie aber nicht so fest, dass es unangenehm wird.

Untersuchen Sie Ihre Brustwarzen

Tasten Sie den Bereich rund um jede Brustwarze und die Brustwarze selbst ab, und achten Sie dabei auf Auffälligkeiten – d. h., auf alles, was anders aussieht oder sich anders anfühlt als das, was für Sie normal ist. Versuchen Sie, Ihre Brüste regelmäßig etwa einmal im Monat zu untersuchen, damit Sie ein Gefühl dafür entwickeln, wie sie normalerweise aussehen und sich anfühlen. Vielleicht fällt es Ihnen leichter, sie unter der Dusche oder im Liegen zu untersuchen. Wenden Sie sich an einen Arzt, wenn Sie einen Knoten, eine Schwellung oder eine andere Veränderung bemerken, die für Sie nicht normal ist.



Ein Knoten oder eine Schwellung in der Brust oder in der Achselhöhle

Eine Veränderung in der Größe oder Form der Brust

Eine Delle oder eine Vertiefung

Eine eingezogene oder nach innen gewölbte Brustwarze

Aus der Brustwarze austretende Flüssigkeit

Schmerzen oder eine schlecht heilende Wunde

Eine entzündete, gerötete Brust, die sich bei Berührung heiß anfühlt

Schuppenbildung und Rötung der Brustwarzen

Wenn Brustkrebs frühzeitig erkannt wird, sind die Überlebenschancen deutlich höher.

Eine Videoanleitung zur Selbstuntersuchung Ihrer Brust finden Sie in diesem [Anleitungsvideo](#) vom britischen National Health Service.

Quelle:

1. NHS (National Health Service) <https://www.nhs.uk/tests-and-treatments/how-to-check-your-breasts-or-chest/>

Alle Rechte vorbehalten. Wir behalten uns das Recht vor, etwaige Fehler in diesem Dokument zu korrigieren.
© 2026 Medline. ML1798_DE 09/2026.