

Brustkrebs - Antworten auf 5 wichtige Fragen

29.9.2026 - | Deutsche Krebshilfe

Vermeiden, erkennen, behandeln: Die Deutsche Krebshilfe klärt zum Brustkrebsmonat Oktober auf.

Bonn (age) - Mit 75.000 Neuerkrankungen und über 18.000 Sterbefällen im Jahr ist Brustkrebs bei Frauen in Deutschland sowohl die häufigste Krebsart als auch die mit den meisten Todesfällen. Zum Brustkrebsmonat Oktober gibt die Deutsche Krebshilfe Antworten auf fünf Fragen zu den Ursachen der Erkrankung, vermeidbaren Risikofaktoren, ihrer Diagnose und der bestmöglichen Behandlung.

1. Wie kann ich verhindern, an Brustkrebs zu erkranken?

Rund 40 Prozent aller Krebserkrankungen könnten durch eine gesunde Lebensweise vermieden werden. Doch was bedeutet das im Fall von Brustkrebs? Vor allem regelmäßige körperliche Aktivität kann das Erkrankungsrisiko reduzieren. Ein rauch- und alkoholfreies Leben sowie ein normales Körpergewicht tragen ebenfalls dazu bei. Außerdem erhöht eine Hormonersatztherapie in den Wechseljahren das Brustkrebsrisiko. Sie sollten daher nur nach ärztlicher Rücksprache und so kurz wie nötig eingesetzt werden. Dennoch gilt: Niemand ist schuld an seiner Krebserkrankung. Denn Krebs entsteht nicht nur aufgrund vermeidbarer Risikofaktoren – Krebs ist vor allem eine Erkrankung des Alters. Zudem spielt die genetische Veranlagung eine wichtige Rolle.

2. Habe ich ein erhöhtes genetisches Risiko?

Das bekannteste Beispiel für erblich bedingten Brustkrebs sind Fehler, Mutationen genannt, in den Genen BRCA1 und BRCA2. „Gibt es in der eigenen Familie viele Brustkrebserkrankungen oder einen Fall mit auffällig jungem Erkrankungsalter, kann das ein Hinweis darauf sein, dass man selbst eine Mutation in einem Risikogen für Brustkrebs in sich trägt“, sagt Prof. Rita Schmutzler, Präsidentin der Deutschen Krebshilfe und Expertin für erblich bedingte Krebserkrankungen. Sie rät: „Wer bei sich ein erhöhtes Risiko vermutet, kann sich in einem der bundesweit 23 Zentren für Familiären Brust- und Eierstockkrebs beraten und gegebenenfalls testen lassen. Frauen mit familiärer Belastung für Krebs erhalten dort einen auf ihr persönliches Risiko zugeschnittenen Plan zur Krebsfrüherkennung.“

3. Welche Möglichkeiten zur Früherkennung gibt es?

Früh erkannt ist Brustkrebs heutzutage in vielen Fällen gut behandelbar. Daher haben gesetzlich Versicherte einen Anspruch auf regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen beim Arzt: Frauen ab 30 Jahren können einmal im Jahr zur Tastuntersuchung gehen und Frauen von 50 bis 75 können alle zwei Jahre am Mammographie-Screening teilnehmen. Bei dieser Untersuchung wird die Brust zwischen zwei Platten eingespannt und geröntgt. Studien belegen, dass das Mammographie-Screening-Programm die Brustkrebssterblichkeit senken kann: „Bei den Frauen, die regelmäßig am Screening teilnehmen, wird durch eine frühzeitige Diagnose etwa jeder vierte brustkrebsbedingte Todesfall vermieden“, sagt Schmutzler. Der Informationsflyer „Brustkrebs erkennen“ enthält weitere Informationen zur Brustkrebsfrüherkennung und ist auf der Seite der Deutschen Krebshilfe kostenfrei bestellbar: www.krebshilfe.de/infothek.

4. Wo lasse ich mich behandeln?

„Wir raten allen Frauen mit Brustkrebs oder einem Verdacht darauf, sich an ein zertifiziertes Brustkrebszentrum zu wenden“, so Gerd Nettekoven, Vorstandsmitglied der Deutschen Krebshilfe. „Dort erhalten sie eine Versorgung nach qualitätsgesicherten Standards, leitliniengerecht und damit auf höchstem wissenschaftlichem und evidenzbasiertem Niveau.“ Die sogenannte WiZen-Studie hat gezeigt, dass Brustkrebspatientinnen, die in einem zertifizierten Brustkrebszentrum behandelt werden, eine bessere Prognose haben: Es gibt dort weniger Komplikationen nach Operationen und mehr Frauen überleben ihre Krebserkrankung. Alle von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifizierten Brustkrebszentren sowie die von der Deutschen Krebshilfe initiierten und geförderten Comprehensive Cancer Center sind auf der Oncomap zu finden unter: www.oncomap.de.

5. Wie informiere ich mich richtig?

KI-Modelle und Soziale Medien bieten heutzutage eine Flut an Informationen. Sich dort zu einem so sensiblen Thema wie Krebs zu informieren, kann aber zu Fehlannahmen oder Unsicherheiten führen. Eine bessere Möglichkeit für die Recherche zum Thema Brustkrebs bieten wissenschaftlich geprüfte Informationen. Diese finden sich beispielsweise auf der Website der Deutschen Krebshilfe sowie in ihrem kostenfreien Blauen Ratgeber „Brustkrebs“, der regelmäßig in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten überarbeitet wird: www.krebshilfe.de/brustkrebs.

Die Mitarbeitenden des INFONETZ KREBS, dem Informations- und Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe, bieten zudem kostenfreie persönliche Beratung in allen Phasen der Erkrankung und nach dem aktuellen Stand von Medizin und Wissenschaft an: www.infonetz-krebs.de

Interviewpartner auf Anfrage!

Spendenlauf „Gemeinsam gegen Brustkrebs“

Mit dem Spendenlauf „Gemeinsam gegen Brustkrebs“ ruft die Deutsche Krebshilfe dazu auf, Solidarität mit Krebserkrankten zu zeigen und zugleich die Krebsbekämpfung zu unterstützen. Egal ob fünf Kilometer walken im Wald oder den Halbmarathon auf dem Laufband – beim virtuellen Brustkrebslauf bestimmen die Teilnehmenden selbst Strecke, Ort und Tempo. Anmeldung unter: www.krebshilfe.de/brustkrebslauf.

<https://www.krebshilfe.de/informieren/presse/pressemitteilungen/brustkrebs-antworten-auf-5-wichtige-fragen>