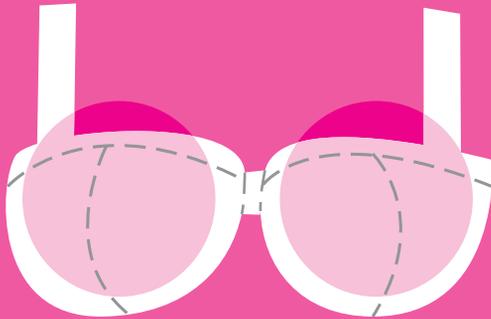




# Rheinland-Pfalz

Ministerium für Bildung, Frauen und Jugend,  
Ministerium für Arbeit, Soziales, Familie und Gesundheit

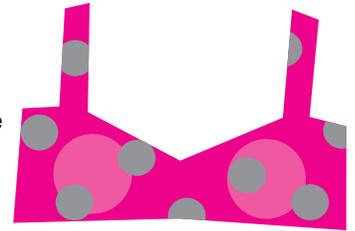


## Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust

Dem Brustkrebs sind Sie nicht machtlos ausgeliefert, jede Frau kann selbst etwas dagegen tun. Die Erkrankung macht sich häufig bereits im Frühstadium durch bestimmte Anzeichen bemerkbar. Wenn Sie eine der unten beschriebenen Veränderungen an sich feststellen, sollten Sie zunächst Ruhe bewahren. Die Angst ist in den allermeisten Fällen unbegründet, denn ca. 90% aller untersuchten Brustveränderungen sind gutartig - also kein Krebs.

Eine Frau, die ihre Brüste regelmäßig untersucht, kann auch neu auftretende kleine Veränderungen in oder an ihrer Brust frühzeitig feststellen. Veränderungen wie tastbare Verdichtungen, Druck- und Spannungsgefühle, Verhärtungen oder vergrößerte Lymphknoten kommen auch ohne Krankheitsursache vor, z.B. vor der Periode, während oder nach den Wechseljahren. Solche Veränderungen sind aber jedenfalls ein Grund, Ihre

Ärztin oder Ihren Arzt aufzusuchen, um die Ursache abzuklären.



**Wesentlich ist jedoch immer die frühzeitige Entdeckung einer Brustveränderung. Dies ist am ehesten mit der regelmäßigen Selbstuntersuchung möglich.**

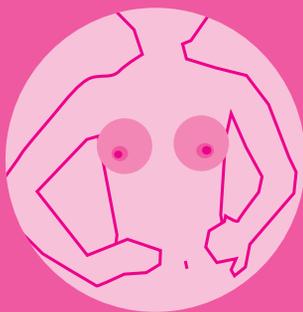
Der beste Zeitpunkt für die monatliche Selbstuntersuchung ist einige Tage nach Beginn Ihrer Periode, weil dann die Brust meist weniger gespannt und unempfindlicher ist. Für den Fall, dass Sie keine Periode mehr haben, können Sie z. B. jeden ersten Tag des Monats wählen. Die Untersuchung dauert nur wenige Minuten. **Diese Zeit ist eine der besten Investitionen in Ihre Gesundheit.**

## Wie untersuchen Sie Ihre Brüste richtig?

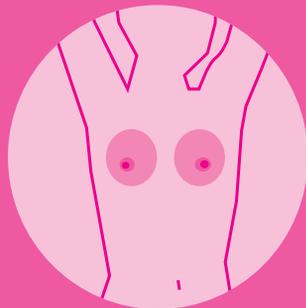
Zur richtigen Kontrolle müssen Sie beide Brüste **betrachten** und **sorgfältig abtasten**. Der ausgewählte Raum sollte auf jeden Fall hell sein und einen großen Spiegel haben. Für die Untersuchung sollten Sie ungestört und möglichst entspannt sein.

**Zur Betrachtung** stellen Sie sich in den folgenden zwei unterschiedlichen Positionen vor einen Spiegel:

### 1. Mit auf die Hüften gestützten Händen, danach



### 2. mit erhobenen hochgestreckten Armen



Dabei sollten Sie Folgendes kontrollieren:

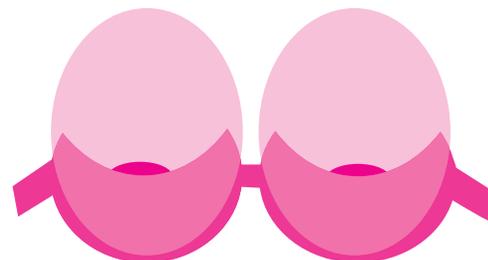
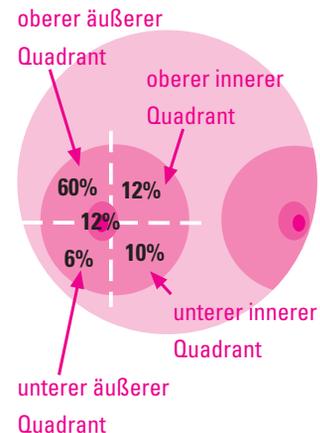
- Haben sich Form, Größe und Position der Brust verändert?
- Zeigen sich Dellen oder Vorwölbungen auf der Brust?
- Haben sich Brustwarzen eingezogen oder irgendwie verändert, sind die Brustwarzen z.B. gerötet oder tritt Flüssigkeit aus?

Für die Tastuntersuchung gibt es drei unterschiedliche Methoden. Dabei wird die Brust jeweils mit den flach aufliegenden Kuppen der drei mittleren Finger einer Hand in kleinen kreisenden Bewegungen mit angemessenem Druck abgetastet, so dass Sie auch tiefere Bereiche der Brust spüren. Sie können folgendermaßen vorgehen:

- spiralförmig von außen nach innen bis zur Brustwarze
- vom äußeren Rand in gerader Linie zur Brustwarze hin
- in vertikalen Bahnen auf und ab über die ganze Brust

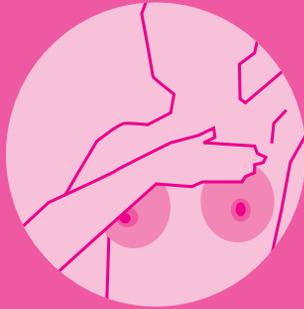
Jede Frau kann für sich entscheiden, welche dieser drei Methoden ihr am besten liegt. Sie sind alle drei gleich gut, wenn sie sorgfältig ausgeführt werden. Die Selbstuntersuchung können Sie im Stehen oder im Liegen durchführen.

Erfahrungen zeigen, dass sich mit ca. 60 % die häufigsten Brustveränderungen im oberen äußeren Quadranten der Brust, nahe der Achselhöhle finden. Diesen Bereich sollten sie daher besonders sorgfältig abtasten.

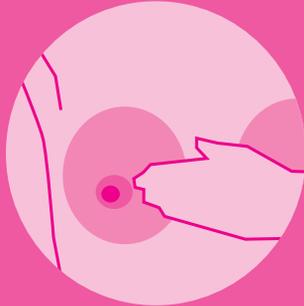


## Selbstuntersuchung im Stehen

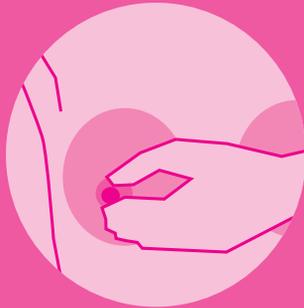
Heben Sie den linken Arm hoch und tasten Sie Ihre vorher eingeseifte linke Brust und Achselhöhle mit einer der drei Methoden ab. Danach wiederholen Sie das Ganze mit der rechten Brust.



Ölen oder cremen Sie die Brust vorher leicht ein. Eventuelle Veränderungen (Verdickungen oder Knoten) lassen sich dann besser ertasten.



Ertasten Sie auch in kleinen Kreisbewegungen und mit angemessenem Druck den Bereich um die Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger.



Wenn Sekret austritt, achten Sie darauf, ob es milchig, blutig oder dunkel gefärbt ist. In jedem Fall gehen Sie bitte zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und lassen Sie die Ursache klären.

## Selbstuntersuchung im Liegen

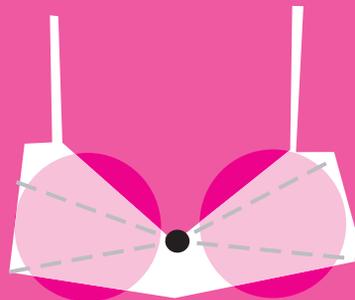
In dieser Position lassen sich die unteren Bereiche der Brust besonders gut untersuchen.

Legen Sie sich auf den Rücken, mit einem gefalteten Handtuch unter der Schulter, und wiederholen Sie die Untersuchung nach einer der drei vorher erklärten Tastmethoden.

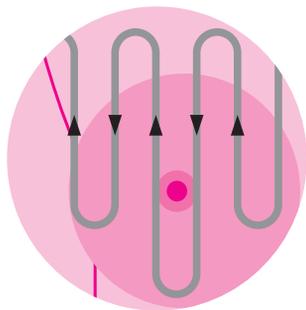


In dieser Stellung können Sie auch Ihre Lymphknoten untersuchen.

Tasten Sie mit den Fingern der rechten Hand in die linke Achselhöhle und zur Brust. Anschließend untersuchen Sie die linke Achselhöhle mit der rechten Hand. Achten Sie darauf, ob Sie Verdickungen, d. h. vergrößerte Lymphknoten spüren.



Setzen Sie die Finger dann ein Stück daneben und wiederholen Sie die Kreisbewegungen. Tasten Sie so Zentimeter für Zentimeter die gesamte Brust ab, am besten systematisch in nebeneinander liegenden senkrechten Bahnen. Vom Schlüsselbein bis unterhalb der Brust, von der Brustaußenseite in Verlängerung der Achselhöhle bis in die Mitte des Brustkorbs. Wichtig: Die Lymphdrüsen unter den Achseln nicht vergessen.

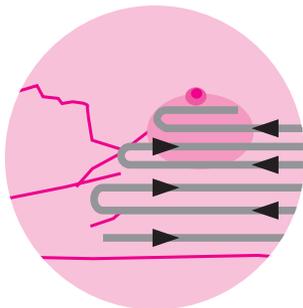


Legen Sie sich dann seitwärts auf eine bequeme Unterlage, winkeln Sie die Beine an und drehen Ihre Schulter wieder in die Rückenlage, bis die obere Brust quasi auf dem Brustkorb „schwimmt“. Nun ertasten Sie Ihre Brust von der obersten Stelle der

Achselhöhle bis zur unteren Begrenzung des BHs in parallelen Streifen nach unten und oben bis zur Brustwarze. Zum Betasten der inneren Brustseite legen Sie sich nun auf den Rücken und strecken den Arm im 90-Grad-Winkel zur Seite. In Auf- und Abbahnen setzen Sie die Untersuchung weiter fort.

Sollten Sie etwas Ungewöhnliches, vielleicht einen Knoten ertasten, denken Sie daran, dass vier von fünf Knoten in der Brust harmlos sind. Prüfen Sie die gleiche Region der anderen Brust. Fühlt sie sich ähnlich an, ist das ein gutes Zeichen dafür, dass Sie es mit normalem Brustgewebe zu tun haben.

Ist keine Ähnlichkeit vorhanden, informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.



## Kooperationspartnerinnen und -partner der BRUSTlife-Initiative Rheinland-Pfalz

- Arbeitsgemeinschaft der Land-Frauenverbände Rheinland-Pfalz
- Berufsverband der Frauenärzte e.V., Landesverband Rheinland-Pfalz
- Deutscher Ärztinnenbund e.V., Mainz-Wiesbaden
- Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.
- Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.
- Landesärztekammer Rheinland-Pfalz
- Landesarbeitsgemeinschaft der Kommunalen Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten in Rheinland-Pfalz
- Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.
- Ministerium für Arbeit, Soziales, Familie und Gesundheit, Rheinland-Pfalz
- Ministerium für Bildung, Frauen und Jugend, Rheinland-Pfalz
- PRO FAMILIA, Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.
- Techniker Krankenkasse, Landesvertretung Rheinland-Pfalz
- Tumorzentrum Rheinland-Pfalz e.V.
- Universitätsfrauenklinik Mainz



Wir danken der schleswig-holsteinischen Landesinitiative **FrühErkennung BRUSTlife**, die uns die Verwendung ihres Logos gestattet hat sowie der hessischen Landesinitiative **Frauengesundheit** für die Textgrundlage.