



Selbstuntersuchung der weiblichen Brust

Massnahmen zur Früherkennung von Brustkrebs in 6 Schritten.

Früherkennung durch Selbstuntersuchung

Tasten Sie sich nach Anzeichen für Brustkrebs ab.

Brustkrebs ist in den westlichen Ländern die am meisten verbreitete Krebsart der weiblichen Bevölkerung sowie die häufigste Todesursache bei Frauen im Alter zwischen 30 und 60.

Doch Brustkrebs kann geheilt werden. Beste Voraussetzung dafür ist die Erkennung in einem frühen Stadium. Neben einer regelmässigen jährlichen Untersuchung der weiblichen Brust durch einen Arzt oder eine Ärztin gehört insbesondere die Tastuntersuchung in Eigenregie zu den Präventionsmassnahmen.

Es ist von Bedeutung, die Tastuntersuchung korrekt und regelmässig durchzuführen. Auf diese Weise können Sie Ihr persönliches «Brustbewusstsein» steigern.

Die Selbstuntersuchung der Brust in 6 einfachen Schritten

Worauf Sie achten müssen und wie Sie am besten vorgehen.

Wir empfehlen folgende Schritte zur Selbstuntersuchung der weiblichen Brust als Voraussetzung für eine sichere Früherkennung von Brustkrebs:

- Untersuchen Sie sich regelmässig einmal pro Monat und am besten unmittelbar nach der Monatsblutung, da das Brustgewebe dann am weichsten ist.
- Frauen ohne Monatszyklus untersuchen sich immer an einem fixen von ihnen zu bestimmenden Tag im Monat.
- Untersuchen Sie sich nach dem Duschen oder Baden; wenn die Haut feucht ist, können kleine Veränderungen besser ertastet werden.
- Stehen Sie für die Selbstuntersuchung immer vor einem Spiegel.
- Je früher Sie mit der Selbstuntersuchung beginnen, desto besser erkennen Sie eine Veränderung.
- Es ist wichtig, die Brust auch nach den Wechseljahren regelmässig zu kontrollieren.



1 Untersuchung mit dem Auge

Vorgehen: Achten Sie auf gute Lichtverhältnisse. Stehen Sie mit in der Hüfte eingestützten Armen gerade vor dem Spiegel und achten Sie auf optische Veränderungen.

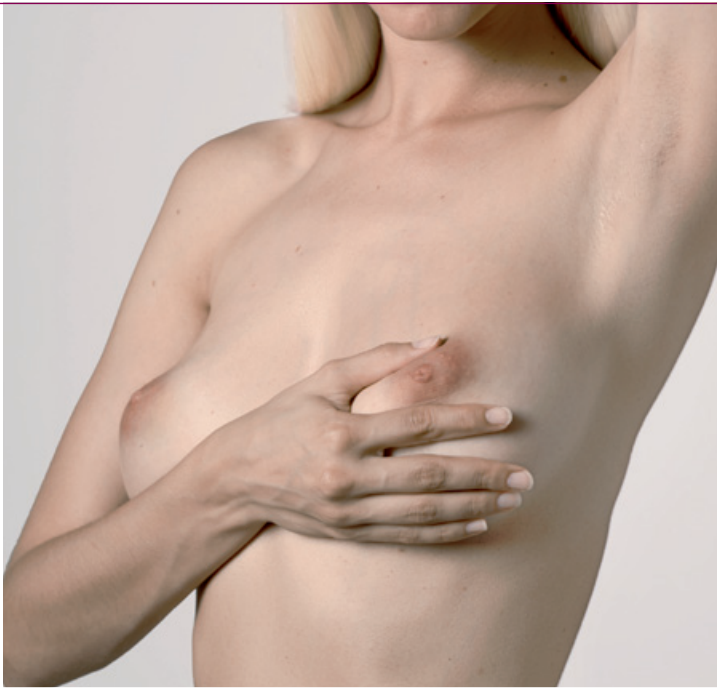
Fragen: Haben Sie den Eindruck, dass eine ihrer Brüste grösser geworden ist? Beobachten Sie Unregelmässigkeiten wie Einziehungen, Vorwölbungen oder Veränderungen der Brustwarzen, die Sie bisher nicht festgestellt haben?



2 Untersuchung mit den Armen über dem Kopf

Vorgehen: Kreuzen Sie Ihre Arme über den Kopf und drehen Sie Ihren Oberkörper auf beide Seiten.

Fragen: Sind beide Brüste symmetrisch oder haben Sie das Gefühl, das Aussehen einer der Brüste hätte sich verändert? Sehen Sie eine Hauteinziehung?



3 Untersuchung der Brustwarzen

Vorgehen: Nehmen Sie jede Brustwarze nacheinander zwischen Daumen und Zeigefinger und drücken Sie leicht dagegen.

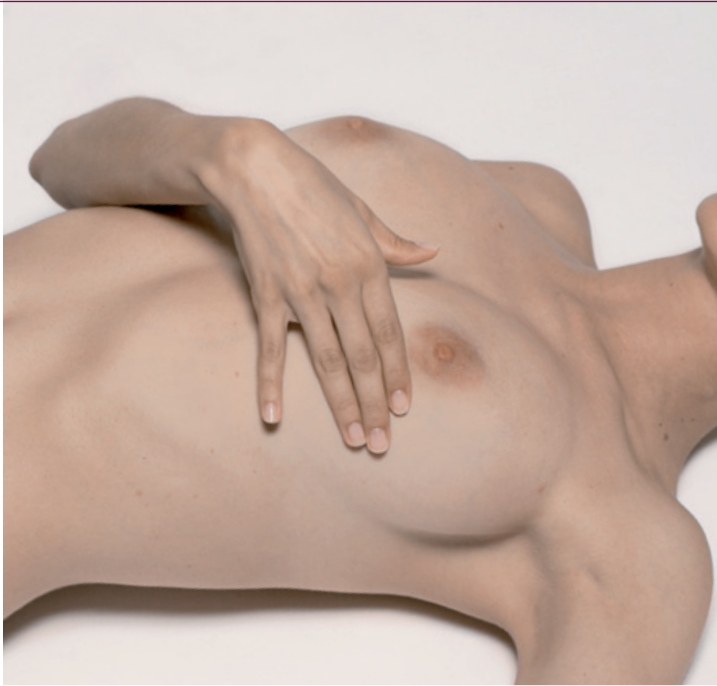
Fragen: Stellen Sie eine Flüssigkeitsabsonderung fest? Oder zieht eine Brustwarze ungewöhnlich stark ein?



4 Untersuchung durch Abtasten der ganzen Brüste im Stehen

Vorgehen: Stehen Sie vor dem Spiegel und tasten Sie mit den drei flach aufgelegten Mittelfingern sorgfältig Ihre ganzen Brüste ab.

Fragen: Spüren Sie Verhärtungen oder Knoten? Oder fallen Ihnen besonders schmerzhafte Stellen auf?



5 Untersuchung durch Abtasten der ganzen Brüste im Liegen

Vorgehen: Legen Sie sich bequem auf den Rücken und tasten Sie mit allen Fingern besonders die unteren Brustbereiche sorgfältig ab. Tasten Sie mit der rechten Hand die linke Brust ab und umgekehrt.

Fragen: Spüren Sie Verhärtungen oder Knoten? Oder fallen Ihnen besonders schmerzhaft Stellen auf?



6 Untersuchung der Achselhöhle nach Lymphknoten

Vorgehen: Legen Sie sich bequem auf den Rücken und suchen Sie in ihren Achselhöhlen nach tastbaren Lymphknoten.

Fragen: Spüren Sie Knoten, wo vorher keine waren? Oder ertasten Sie vergrößerte oder harte Knoten?

Nach der Selbstuntersuchung

Stellen Sie Veränderungen in ihren Brüsten fest? Dann kontaktieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

Dank einer regelmässig durchgeführten Selbstuntersuchung lernen Sie Ihre Brust kennen. Die meisten Veränderungen wie Knotenbildungen sind gutartiger Natur. Dennoch empfiehlt es sich, zur Gewissheit und Vorbeugung Ihren Arzt oder Ihre Ärztin zu informieren und einen Termin zur weiteren Abklärung zu vereinbaren.

Nur die klinische und bildgebende Untersuchung kann Ihnen einen klaren Befund liefern. Und je früher Brustkrebs erkannt wird, desto höher sind die Heilungschancen.

Die folgenden Veränderungen sollten bei einer ärztlichen Untersuchung abgeklärt werden:

- Knoten in der Achselhöhle
- Neu auftretendes Ziehen oder Brennen, insbesondere, wenn nur in einer Brust spürbar
- Verhärtungen, Knötchen, Falten oder Hauteinziehungen
- Adern, die stärker als bisher auftreten
- Hautveränderungen wie Rötungen, Ausschläge oder Orangerhaut
- Veränderungen der Brustwarze oder Austreten von durchsichtiger oder blutiger Flüssigkeit

Als Regel zur Früherkennung von Brustkrebs gilt: Lieber einmal zu viel zum Arzt oder zur Ärztin gehen als einmal zu wenig. Denn wenn es um Ihr Leben geht, sollten Sie keine Kompromisse eingehen.

www.swisscancer.ch
www.selbstuntersuchung.ch

Praxisstempel

P006590_ZH-Tokio/WL_08/12

Fachliche Überarbeitung:

Dr. med. Daniel A. Burger
Chefarzt Frauenklinik Spital Lachen AG

AstraZeneca AG
Grafenau 10
6301 Zug
info@astrazeneca.ch
www.astrazeneca.ch

AstraZeneca 