



## ANLEITUNG ZUR

# SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Die Selbstuntersuchung der Brust ist eine der besten Methoden, um einen Knoten in der Brust aufzuspüren. In 80 Prozent der Fälle wird Brustkrebs auf diese Weise von der Frau selbst entdeckt. Jede Frau unabhängig ihres Alters sollte diese Selbstuntersuchung regelmäßig durchführen. Das erhöht die Chancen, einen Tumor frühzeitig zu entdecken. Die einzelnen Übungsschritte haben wir Ihnen auf der Rückseite dieser Anleitung einmal aufgeführt.



Es gibt verschiedene Methoden, die Brüste selbst zu untersuchen. Entscheidend ist, die gesamte Brust „Zentimeter für Zentimeter“ abzutasten. Die Brust sollte dabei in einem Bereich vom Schlüsselbein bis zur unteren BH-Linie und vom Brustbein bis zur Mitte der Achselhöhle erfasst werden.

Tipp: Da sich das Brustgewebe im Verlauf des Zyklus verändert, ist es einfacher, die Brust zu einem festen Zeitpunkt zu „erkunden“. Am besten lässt sich die Brust circa eine Woche nach der letzten Regelblutung abtasten. Das Gewebe ist dann weicher als vor der Periode. Frauen in der Menopause sollten einen festen Tag im Monat auswählen.



Mitglied im  
 Hamburger-Brust-Centrum

Mit freundlicher Genehmigung  
 der Techniker Krankenkasse (TK),  
 Landesvertretung Hamburg



**MARIEN**  
**KRANKENHAUS**  
 Zertifiziertes Brustzentrum

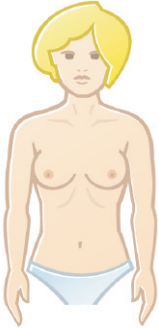
Kath. Marienkrankenhaus GmbH  
 Alfredstraße 9, 22087 Hamburg  
 Telefon 040/2546-1699  
 Fax 040/2546-1619

E-Mail [brustambulanz.frauen@marienkrankenhaus.org](mailto:brustambulanz.frauen@marienkrankenhaus.org)  
 Internet [www.marienkrankenhaus.org](http://www.marienkrankenhaus.org)

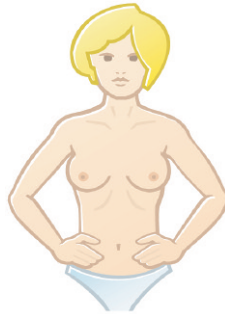


## Untersuchungsschritte

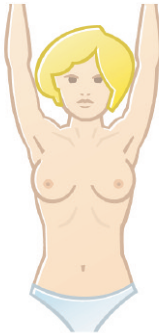
### 1. Betrachten Sie sich vor dem Spiegel in folgenden Positionen:



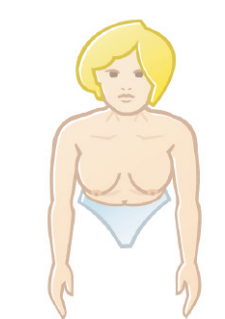
Arme hängen herunter



Hände pressen die Hüften, Brustmuskeln sind angespannt

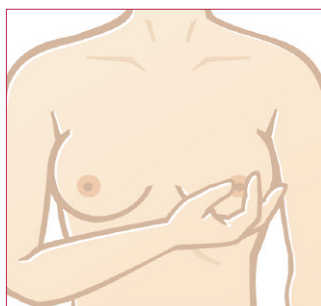


Arme sind angehoben

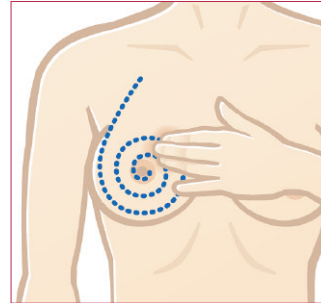


Arme hängen mit vorgebeugtem Körper, Brustmuskeln sind angespannt

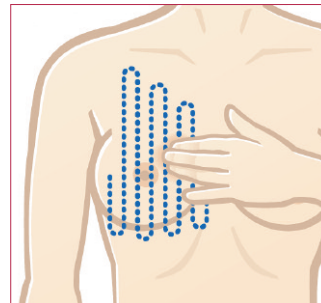
Hat sich die Form oder die Größe Ihrer Brust verändert? Stellen Sie Veränderungen der Hautoberfläche, wie zum Beispiel Rötungen, Verhärtungen, Einziehungen (insbesondere im schwer einsehbaren unteren Teil der Brust) fest? Hat sich Ihre Brustwarze verändert?



Drücken Sie Ihre Brustwarze bzw. den Warzenhof zusammen und schauen Sie, ob Flüssigkeit austritt. Geschieht dies einseitig oder mit dunkler Farbe?

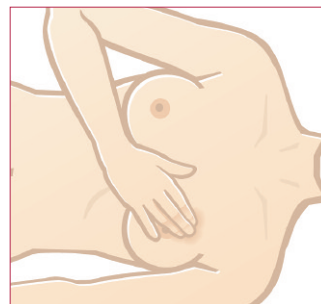


Kreismuster oder Linienmuster



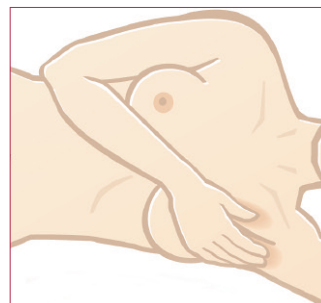
Dabei beginnen Sie jeweils an der äußeren Ecke Ihrer Brust und bedecken den Bereich von der Achselhöhle, Schlüsselbein, Brustbein bis zur unteren BH-Linie.

Der Tastvorgang wird drei Mal wiederholt: Bei jedem Tasten üben Sie einen sanften, einen mittleren und einen stärkeren Druck aus. Auf diese Weise erhalten Sie ein Gefühl für die Beschaffenheit der unterschiedlichen Gewebeschichten.



Nach demselben Schema untersuchen Sie Ihre Brüste im Liegen. Legen Sie dabei den anderen Arm an.

Ihre Achselhöhle tasten Sie nun einmal mit herabgelassenem Arm und mit erhobenem Arm ab. Achten Sie insbesondere auf einseitige Veränderungen. Tastbare Lymphknoten sind grundsätzlich normal, bei auffälligen Größen- oder Seitenunterschieden sollen Sie jedoch ärztlichen Rat einholen.



### 2. Abtasten

Benutzen Sie zum Tasten die Fingerkuppen Ihrer ersten drei Finger. In kleinen, kreisenden Bewegungen wird beim Tasten Druck auf Ihre Brust ausgeübt. Dabei untersuchen Sie mit der rechten Hand die linke Brust und umgekehrt.

Es gibt zwei Möglichkeiten, den Brustbereich systematisch zu erfassen: Entweder Sie tasten Ihre Brust in Form eines „Kreismusters“ ab oder überziehen Ihre Brust beim Tasten mit einem vertikalen Muster.

### 3. Auffälligkeiten festgestellt?

Mit ein bisschen Übung werden Sie mehr Gefühl für die Beschaffenheit Ihrer Brüste bekommen. Sollten Sie eine der genannten Veränderungen oder Auffälligkeiten feststellen, zögern Sie nicht, Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt aufzusuchen. Meistens sind Veränderungen gutartig, aber Sicherheit gibt Ihnen nur die medizinische Abklärung.