



Heidekreis-Klinikum  
Soltau und Walsrode



# Selbstuntersuchung der Brust



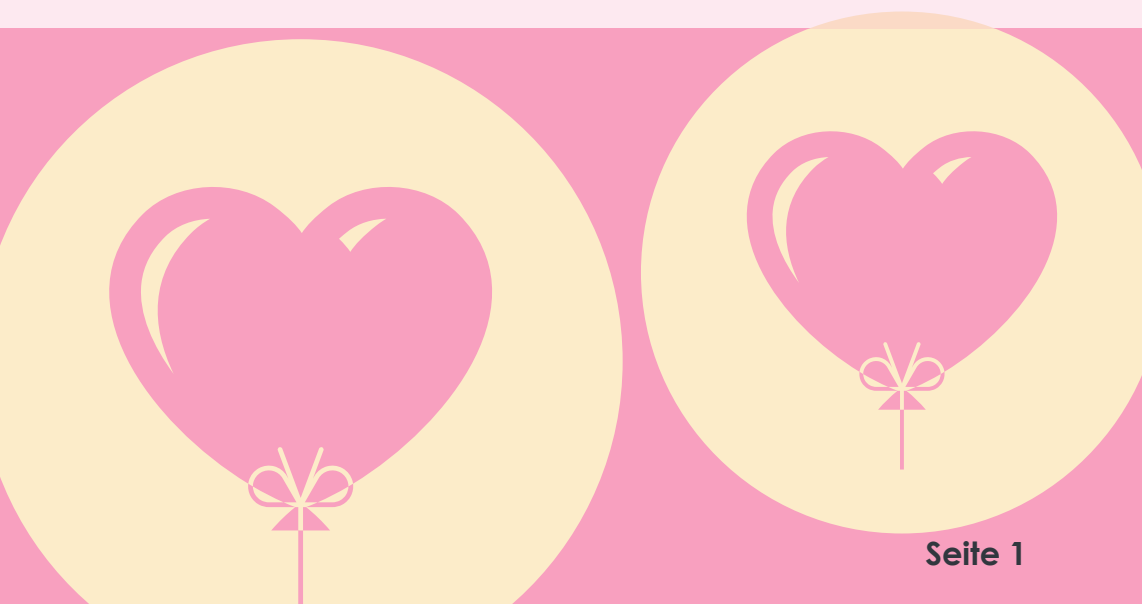
# SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

## WANN HABEN SIE DAS LETZTE MAL IHRE BRÜSTE SELBST UNTERSUCHT?

Jede Frau soll regelmäßig ihre Brüste selbst untersuchen. Optimalerweise einmal pro Monat. Der beste Zeitpunkt ist 1 Woche nach Beginn der Regelblutung.

## WARUM SOLLEN SIE IHRE BRÜSTE SELBST UNTERSUCHEN?

Ein großer Teil der Brusttumore wird von Frauen selbst ertastet und entdeckt. Brustkrebs ist zwar die häufigste Krebsform bei Frauen, aber er ist heute, wie kaum ein anderer, bei frühzeitiger Erkennung und Therapie vollständig heilbar.



# WIE KÖNNEN SIE IHRE BRÜSTE SELBST UNTERSUCHEN?

## 1- SCHAUEN

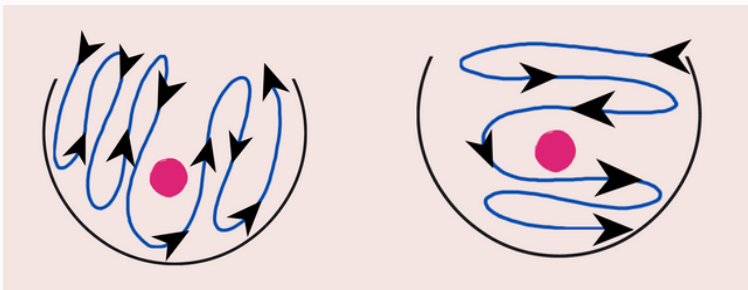
Stellen Sie sich mit locker hängenden Armen vor den Spiegel  
Betrachten Sie Ihre Brüste und schauen Sie nach:

- Größen- und Formveränderungen
- Hautveränderungen
- Vorwölbungen oder Einziehungen
- Einziehungen oder Veränderungen der Brustwarze

## 2- ABTASTEN

Tasten Sie Ihre Brüste ab:

- Mit der rechten Hand wird die linke Brust abgetastet und umgekehrt.
- Legen Sie die vorderen Abschnitte von Zeige-, Mittel- und Ringfinger flach nebeneinander. Bewegen Sie die Finger in Kreisen, die etwa so groß wie eine Münze sind.
- Beginnen Sie die Untersuchung in der Mitte der Achselhöhle und tasten Sie auf- und abwärts in dicht aneinander liegenden Parallelen Bahnen (vergleichbar mit „Rasenmähen“). Es ist immer besser, eine Stelle der Brust, mehrmals als gar nicht zu untersuchen.



Wiederholen Sie die Untersuchung im Liegen mit angelegtem Arm auf dieselbe Weise.

### 3- DRÜCKEN

Drücken Sie die Brustwarzen zwischen Daumen und Zeigefinger. Dabei sollte aus der Brustwarze keine, insbesondere einseitige dunkle, Flüssigkeit kommen.

Und zum Schluss keine Panik: Im schlimmsten Fall, falls Sie etwas ertastet haben, 4 von 5 Knoten sind gutartig!

Bei Auffälligkeiten sprechen Sie Ihre/n Gynäkologin/en oder gern uns an.

**Bei Rückfragen zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren!**

*Ihr Team der Senologie und Brustchirurgie  
am HKK Walsrode!*



GEBEN SIE  
**BRUSTKREBS**  
KEINE CHANCE