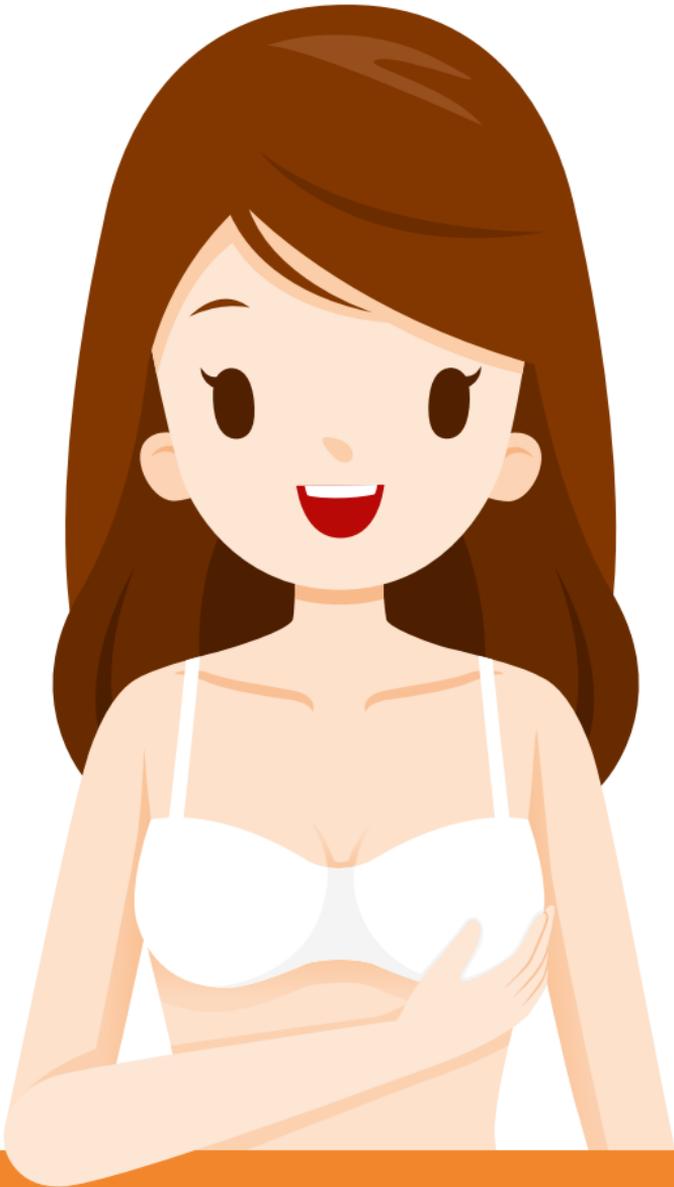




SACHSEN-ANHALTISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



# Selbstuntersuchung der Brust

Eine Kurzanleitung

## „Du bist kostbar“

Brustkrebs kann jede Frau treffen. Sie selbst können dazu beitragen, dass ihr Brustkrebsrisiko möglichst gering bleibt und dass im Falle einer Erkrankung, Brustkrebs möglichst früh entdeckt wird. Die Selbstuntersuchung der Brust ist eine einfache Methode, Veränderungen der Brust wahrzunehmen. Sie ist schnell gelernt und funktioniert am besten mit System. Wenn Sie regelmäßig Ihre Brust abtasten, wird Ihnen Ihre individuelle „Körperlandschaft“ schnell vertraut und Veränderungen fallen auf.

Untersuchen Sie einmal monatlich Ihre Brüste ca. 7 – 10 Tage nach Beginn der Periode. Für Frauen in den Wechseljahren kann ein fester Tag im Monat für die Selbstuntersuchung hilfreich sein.

Entdecken Sie Auffälligkeiten – wie z. B. Verhärtungen, muss dies kein Grund zur Besorgnis sein. Es gibt viele (und oft harmlose) Gründe, warum verschiedene Symptome entstehen. Wichtig ist, ungewöhnliche Veränderungen rasch bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt abzuklären. Umso schneller haben Sie Gewissheit.

**Tasten Sie sich regelmäßig ab!  
Am besten einmal im Monat und  
kurz nach der Monatsblutung!**

**Je weniger fortgeschritten die Erkrankung ist,  
desto höher sind die Aussichten auf Heilung.**

Unser Falblatt bietet Ihnen eine Hilfestellung zur monatlichen Selbstuntersuchung der Brust. Eine ärztliche Untersuchung oder eine Mammografie zur Früherkennung von Brustkrebs wird dadurch NICHT ersetzt!



Hautveränderungen



Flüssigkeit tritt aus



Schmerzen in der  
Axelhöhle



Grübchen



Größenveränderung



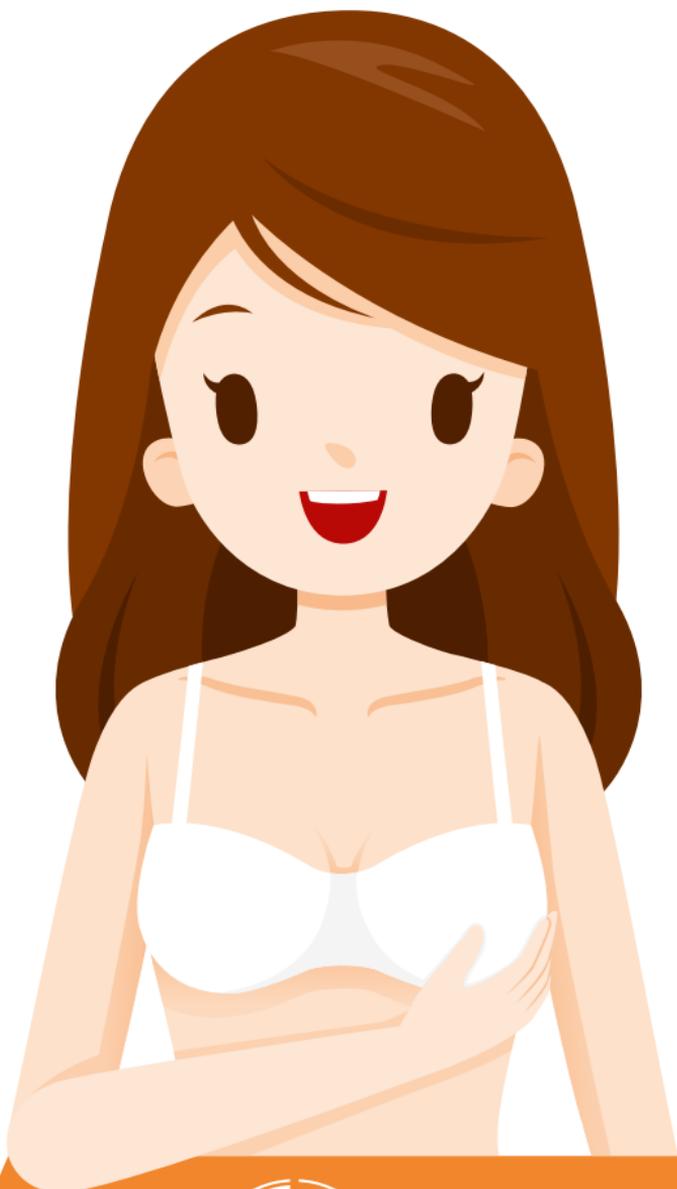
Rötungen  
Hautausschläge



Knoten  
Verdickung



Einziehung  
Brustwarzen



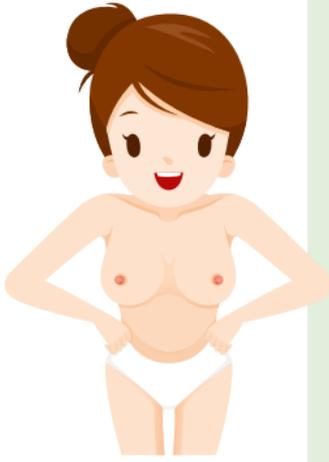
15



min

Zeit für dich  
und deine  
Gesundheit

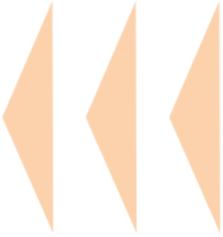
- Frauen, die ihre Brust regelmäßig selbst abtasten, entwickeln ein besseres Gefühl für Veränderungen in der Brust.



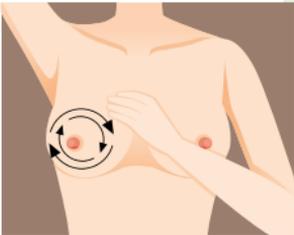
### Betrachten in vier Positionen

Stellen oder setzen Sie sich bei guter Beleuchtung vor einen Spiegel und betrachten Sie Ihre Brüste:

- mit hängenden Armen
  - mit erhobenen und hinter dem Kopf verschränkten Armen
  - mit auf der Hüfte gestützten Händen (s. Abb.), im Stehen und nach vorn gebeugt
- Drehen Sie sich dann in allen oben genannten Positionen nach rechts und links, sodass Sie auch von der Seite schauen können.



**Achten Sie in allen Positionen auf jegliche Form- und Größenveränderung Ihrer Brüste! Sehen Sie nach Vorwölbungen oder Einziehungen im Hautbereich. Registrieren Sie aufmerksam die Hautfarbe Ihrer Brüste. Gibt es Unterschiede zu früher?**

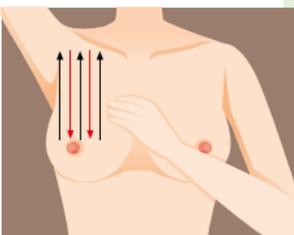
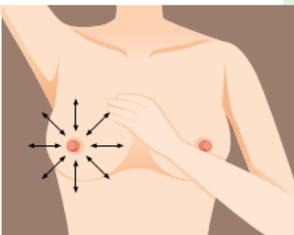


### Tastmethoden

Untersuchen Sie Ihre rechte Brust mit der linken Hand und anschließend die linke Brust mit der rechten Hand.

Es gibt drei verschiedene Methoden die Brüste abzutasten:

- Spiralenförmig von außen nach innen bis zur Brustwarze
- vom äußeren Rand der Brust in strahlenförmigen Bahnen zur Brustwarze hin
- in senkrechten Bahnen auf und ab über die ganze Brust



Teilen Sie gedanklich jede Brust in vier Felder ein. Achten Sie beim Abtasten vor allem auf das obere äußere „Viertel“. Gehen Sie immer wieder in derselben Reihenfolge vor. Gebrauchen Sie zum Abtasten den flach aufliegenden Teil Ihrer drei mittleren Fingerkuppen.



### Tasten im Stehen

Untersuchen Sie mit den Fingerkuppen jede Stelle Ihrer Brust in kleinen Kreisen etwa in der Größe einer 50-Cent-Münze. Führen Sie die Bewegungen mit leichtem, dann mittlerem und zum Schluss mit starkem Druck aus. Die unterschiedlichen Druckstärken sind wichtig, um tieferliegende oder bewegliche Verhärtungen zu erspüren.

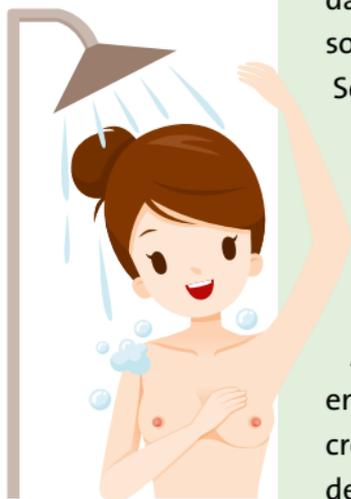
Tasten sie dann Ihre Achselhöhlen im Stehen systematisch ab (von oben nach unten, von hinten nach vorn sowie in Richtung Brustkorb). Heben Sie dafür abwechselnd die Arme. Danach nehmen Sie die Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger und überprüfen mit leichtem Druck, ob Flüssigkeit austritt. Achten Sie zudem auf Hautveränderungen oder Einziehungen, Verdickungen oder Verhärtungen auch im Brustwarzenbereich.



### Tasten im Liegen:

Die Untersuchung Ihrer Brüste sollte nicht nur im Stehen, sondern auch im Liegen durchgeführt werden. Denken Sie ebenfalls daran, die rechte und linke Achselhöhle sowie den Bereich ober- und unterhalb des Schlüsselbeins auf Veränderungen und Unregelmäßigkeiten abzutasten.

Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Brust kennen zu lernen. Zu einem großen Teil werden Veränderungen der Brust nicht von den Ärzten, sondern von den Frauen selbst entdeckt: zufällig beim Duschen oder Eincremen oder durch das bewusste Abtasten der eigenen Brust.





bist kostbar

Gesund oder an Krebs erkrankt – es gibt genug Gründe, für sich und andere zu sorgen und dem Leben positiv zu begegnen. **Weil du kostbar bist. Für dich und für andere.**

## Unsere Unterstützung

In den psychosozialen Krebsberatungsstellen der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V. erhalten Ratsuchende Beistand in seelischen Krisen, Hilfe bei verschiedenen sozialen Fragen oder Unterstützung im Alltag. So beraten wir beispielsweise zu Krankengeld, Rehabilitation, Rückkehr in den Beruf, Schwerbehindertenrecht, finanziellen Hilfen. Betroffenen und Angehörigen helfen wir, neue Perspektiven für ein Leben mit oder nach einer Erkrankung zu entwickeln. Dafür nehmen wir uns Zeit und beraten kostenfrei und vertraulich in Einzel-, Paar- oder auch Familiengesprächen.

## Beratungskontakt

Telefon: 0345 4788110

E-Mail: [beratung@sakg.de](mailto:beratung@sakg.de)

Unsere Beratungsarbeit finanzieren wir mit öffentlichen Geldern und Spenden. Um unsere Arbeit für krebskranke Menschen und ihre Angehörigen auch in Zukunft in vollen Umfang leisten zu können, brauchen wir Ihre Spende.

### Spendenkonto bei der Saalesparkasse

IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17

BIC: NOLADE21HAL

**Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.**  
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)  
Telefon: 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112  
E-Mail: [info@sakg.de](mailto:info@sakg.de) · [www.sakg.de](http://www.sakg.de)

Bildquelle: © iStockphoto.com\_MatoomMi (Titel, S. 1–5)  
Text: Deutsche Krebsgesellschaft e. V., Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. (Aktualisierung/Überarbeitung)  
Fachliche Beratung: Dr. med. Tilmann Lantzsch, Halle (Saale)

