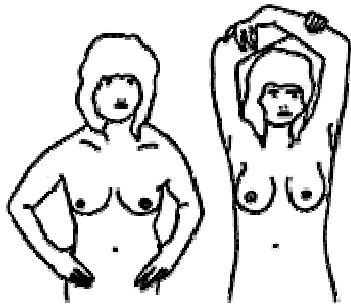


Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust

Einmal im Monat - am idealsten ca. eine Woche nach Beginn der Regelblutung - sollten die Brüste aufmerksam im Spiegel betrachtet und abgetastet werden. Frauen, die keine Menstruation mehr haben, wählen einfach einen fixen Tag im Monat (z.B. am Monatsbeginn), wo sie ihre Brüste regelmäßig selbst untersuchen. Mit etwas Übung und Mut zur Eigeninitiative entwickeln Sie bald ein sicheres Gefühl für die Beurteilung Ihres Brustgewebes.

Die folgende Anleitung zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Ihre Brust selbst untersuchen können.



1. Vor dem Spiegel stehend:

Sehen Sie sich Ihre Brust an und achten Sie auf Größe, Form, Veränderungen der Haut an Brust und Brustwarze. Heben Sie die Arme hoch über den Kopf, die Brüste müssen der Bewegung folgen und die Brustwarzen gleich hoch stehen. Diese Bewegung machen Sie mit geradem Blick in den Spiegel, seitlich links und seitlich rechts. Dann stützen Sie die Hände an den Hüften ab und schauen die Brüste wieder von allen Seiten an.



2. Untersuchung im Liegen:

Arm der Seite, die untersucht werden soll, nach oben hinten heben. Die flach auf der Brustwand liegende Brust mit den Fingerflächen der gegenseitigen Hand ringsum abtasten. Den Warzenvorhof nicht vergessen. Achten Sie besonders darauf, ob die Haut über dem Brustdrüsengewebe gut verschiebbar ist.



3. Untersuchung im Sitzen oder Stehen:

Oberkörper leicht nach vorne oder zur Seite neigen. Hand der gleichen Seite leicht anhebend unter die Brust legen. Mit aneinanderliegenden Fingern der anderen Hand die Brust streichend-tastend abfühlen. Schließlich die Brust mit beiden Händen gegeneinanderspielend abtasten. Die Brustwarze mit den Fingerspitzen umgreifen, abfühlen und zugleich in die Tiefe drücken.



4. Untersuchung der Achselhöhlen:

Mit der Hand der Gegenseite unter leichtem Druck und gegen die Unterlage der Brustwand die Lymphdrüsen der Achsel abtasten. Zeigen Sie jede aufgetretene Veränderung im Vergleich zur früheren Selbstuntersuchung sofort Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Mögliche Veränderungen

- Knoten oder Verhärtung in der Brust, neu aufgetreten
- Größenzunahme oder -abnahme einer Brust
- Veränderungen der Brustwarze, einseitige Absonderung aus der Brustwarze
- Hautveränderungen der Brust (Rötung, Einziehung, Ekzem)
- Lymphknotenvergrößerungen in der Achsel oder oberhalb des Schlüsselbeines