

Mitmachen.

Wenn Sie Ihre Brüste zum ersten Mal abtasten, müssen Sie diese zuerst einmal kennen lernen. Sie werden verschiedene Gewebestrukturen in Ihrer Brust ertasten: Oben außen, also in der Nähe der Schulter; ist die Brust meist dichter und knotiger als in den anderen Bereichen. Besonders jüngere Frauen haben oft knotige Brüste.

Der beste Zeitpunkt für die Selbstuntersuchung liegt etwa eine Woche nach Beginn der Periode, wenn das Brustgewebe weich und somit leichter abzutasten ist. Für den Fall, dass Sie keine Periode mehr haben, entscheiden Sie sich für einen bestimmten Tag, zum Beispiel den Monatsbeginn.

Im Folgenden möchten wir Ihnen erläutern, wie Sie Ihre Brüste abtasten können. Die Untersuchung besteht aus zwei Schritten: Betrachten Sie Ihre Brüste und die Achselhöhlen zunächst sorgfältig im Spiegel. Danach tasten Sie sie ab. Noch ein Tipp: Nach dem Duschen/Baden oder beim Eincremen lässt sich die Brust besonders gut abtasten.

Stellen Sie sich vor den Spiegel, die Hände auf den Hüften. Vergleichen Sie Ihre Brüste und achten Sie auf Veränderungen im Umfang, in der Form und in der Lage. Hat sich die Haut verändert?

Heben Sie die Arme: Folgen die Brüste der Bewegung? Betrachten Sie sich von vorn und von den Seiten. Sehen Sie Einziehungen oder Vorwölbungen? Achten Sie auch auf Ihre Brustwarzen: Ziehen sie sich ein?



Legen Sie sich nun auf den Rücken. Schieben Sie einen Arm unter den Kopf und tasten Sie mit der freien Hand die gegenüberliegende Brust systematisch ab. Dazu legen Sie die vorderen Abschnitte von Zeige-, Mittel- und Ringfinger flach nebeneinander. In kreisenden Bewegungen tasten Sie nun vom Brustbein zur Brustmitte, dann von außen zur Brustmitte, anschließend parallel von unten nach oben und von oben nach unten. Denken Sie auch daran, die Achselhöhlen und die mittleren Bezirke um den Warzenhof abzutasten. Knoten können in verschiedenen Tiefen der Brust liegen. Üben Sie deshalb mit Ihren Fingern einmal leichteren und einmal stärkeren Druck aus.

Setzen Sie sich nun auf oder stellen Sie sich hin. Fassen Sie mit einer Hand unter die Brust und heben Sie sie leicht an. Mit der anderen Hand tasten und streichen Sie die Brust ab. Nehmen Sie die Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger und drücken diese. So können Sie prüfen, ob sich Flüssigkeit aus der Brustwarze absondert.



Sollte Ihnen bei Ihrer Tastuntersuchung irgendetwas seltsam oder verdächtig vorkommen, gehen Sie bitte unverzüglich zum Frauenarzt!

Umdenken!
Dem Krebs aktiv
vorbeugen.

Informieren.

Früherkennung von Brustkrebs – das bezahlt die Krankenkasse.

Frauen ab dem 30. Lebensjahr können ihre Brust einmal im Jahr von einem Arzt ihres Vertrauens abtasten lassen. Zusätzlich haben Frauen zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre Anspruch auf eine Röntgenuntersuchung der Brust (Mammographie). Die Untersuchung findet in speziell dafür ausgerichteten Zentren statt und erfolgt durch geschultes Fachpersonal. Hochwertige und regelmäßig überprüfte Geräte halten die Strahlenbelastung der Mammographie gering. Jede Aufnahme wird von zwei besonders kompetenten Fachärzten unabhängig voneinander begutachtet. Die Strukturen für dieses Programm befinden sich derzeit noch im Aufbau, ein bundesweit flächendeckendes Mammographie-Screening soll ab 2005 möglich sein.

Über die Früherkennungsuntersuchungen für Gebärmutterhals-, Darm-, Prostata- und Hautkrebs informiert unser Präventionsfaltblatt „Krebs-Früherkennung“.

Erbliche Brustkrebserkrankungen

Die Veranlagung für Brustkrebs kann vererbt werden. Wichtig zu wissen: Auch Männer sind gefährdet. Die Deutsche Krebshilfe hat Beratungszentren für „familiären Brust- und Eierstockkrebs“ eingerichtet. Wenn Sie glauben, zu einer Hochrisikofamilie zu gehören, weil Ihre Großmutter, Mutter, Tante und/oder Schwester(n) schon an Brustkrebs erkrankt sind, wenden Sie sich an ein Brustkrebs-Zentrum in Ihrer Nähe. Die Adresse erfahren Sie beim Informations- und Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe.

Umfangreiche Informationen bietet auch das Internet unter: www.krebshilfe.de

