

**Dr. med. Hanno Platz**

Facharzt für Innere Medizin



Hauptstraße 9  
86850 Fischach

Telephon: 08236 / 95 98 47 - Fax: 08236 / 95 98 17  
[www.dr-platz.de](http://www.dr-platz.de)

## Information

zur

# Brust – Selbstuntersuchung

## Information und Anleitung

Mit 23% ist Brustkrebs die häufigste Krebsart bei Frauen. Jede 15. Frau erkrankt irgendwann in ihrem Leben an Brustkrebs. Zu Brustkrebs kommt es vermehrt zwischen dem 45. und 70. Lebensjahr. Nicht jede Brusterkrankung ist bösartig. Gutartige Brusterkrankungen kommen bei 50 bis 60% aller Frauen mittleren Alters vor, für die bösartige Veränderung der Brust ist die frühzeitige Erkennung sehr wichtig. Um diese Veränderungen frühzeitig erkennen zu können, sollten Sie die unten gezeigte Selbstuntersuchung der Brust regelmäßig einmal im Monat - am besten einige Tage nach der Blutung - durchführen. Denn je früher bösartige Veränderungen bemerkt werden, desto größer ist auch die Chance einer vollständigen Heilung. 80% aller bösartigen Veränderungen werden zur Zeit von der Frau selbst entdeckt.



**1.** Stellen Sie sich vor den Spiegel und betrachten Sie mit am Körper anliegenden Armen Ihre Brüste. Achten Sie besonders auf Veränderungen der Form, des Umfangs und des Aussehens der Haut oder der Brustwarzen die Ihnen erstmalig auffallen.



**2.** Als nächstes beachten Sie Form und Größe der Brüste (jede Brust von vorne und von der Seite) mit nach oben gehaltenen Armen. Besonders wichtig ist es, auf neu aufgetretene oder einseitige Falten, Vorwölbungen, Hauteinziehungen, Hautveränderungen der Brüste oder Brustwarzen zu achten.



**3.** Anschließend tasten Sie im Stehen mit allen Fingern der flachliegenden Hand Ihre Brüste ab. Die rechte Brust mit der linken Hand und die linke Brust mit der rechten Hand. Tasten Sie jeweils abwechselnd ein viertel der Brust ab. Die Brustdrüse ist im oberen äußeren Viertel bei den meisten Frauen dichter.



**4.** Drücken Sie jetzt jede Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger. Sollte Flüssigkeit austreten, achten Sie auf die Farbe.



**5.** Dann wiederholen Sie das kreisförmige Abtasten der Brüste im liegen. Tasten Sie jeweils ein Viertel der Brust mit den Fingern ab. So kann man den unteren Bereich der Brüste besser untersuchen.



**6.** Immer noch im liegen untersuchen Sie mit den Fingern, ob in den Achselhöhlen Lymphknoten tastbar sind. Dies ist nicht außergewöhnlich. Aber wichtig dabei ist zu erkennen, ob sie erst kürzlich aufgetreten sind oder sich verändert haben.

**Sie sollten diese Selbstuntersuchung monatlich durchführen. Wenn sie Veränderungen an der Brust bemerken, besteht jedoch kein Grund zur Beunruhigung, da die meisten Veränderungen gutartig sind. Sie sollten jedoch Ihren Arzt darüber unterrichten.**

#### **Wie kommt es zu Veränderungen der Brust?**

Das Brustgewebe unterliegt ähnlich wie die Gebärmutter Schleimhaut zyklischen Veränderungen, die durch die weiblichen Hormone Gestagene und Östrogene verursacht werden. Im allgemeinen befinden sich diese Hormone in einem natürlichen Gleichgewicht. Ein Mangel an dem natürlichen Gelbkörperhormon, dem Progesteron, kann zu Brustspannungen, Brustschwellungen, und zu Schmerzen in der Brust führen.

#### **Weitere Anzeichen für Brusterkrankungen können sein:**

- **Knotenbildung**
- **Einziehung der Brustwarzen**
- **Austreten von Flüssigkeit im Bereich der Brustwarzen**
- **Entzündungen**

Für die Heilungsaussichten ist es sehr wichtig, jede Veränderung der Brust so früh wie möglich zu erkennen. Wenn Sie also die Selbstuntersuchung, wie sie oben dargestellt ist, regelmäßig einmal im Monat durchführen, sind Ihre Chancen auf Früherkennung von Brustkrebs und somit auf Heilung sehr groß.