



## Brustkrebs-Früherkennung

### Anleitung zur Selbstuntersuchung

Jede zehnte Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Am häufigsten sind Frauen zwischen 45 und 70 Jahren betroffen, doch der Anteil der jüngeren Frauen unter 40 Jahren steigt. Je früher die Erkrankung entdeckt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Dazu können Sie selbst beitragen. Untersuchen Sie regelmäßig Ihre Brust. Auch dann, wenn Sie jährlich zur Vorsorgeuntersuchung gehen.

***Die Untersuchung ist einfach – die Zeit sollten Sie sich wert sein.***

Wir empfehlen, die Selbstuntersuchung einmal im Monat durchzuführen, am besten in den ersten Tagen nach der Monatsblutung. Wenn Sie keine Blutung mehr haben, dann setzen Sie sich selbst einen Termin, vielleicht am 1. jeden Monats. Sie brauchen dazu nur einen Spiegel, in dem Sie Ihren gesamten Oberkörper bequem betrachten können.

 Brust-Kompetenzzentrum  
St. Josef Krankenhaus  
[www.st-josef-moers.de](http://www.st-josef-moers.de)

Info:

Telefon (02841) 107 2430

Dr. med. Ulrike Effelsberg

Chefärztin der Abt. für Gynäkologie und Geburtshilfe



Deutsches Netz  
Gesundheitsfördernder  
Krankenhäuser gem. e.V.



Ein Netz der  
Weltgesundheits-  
organisation (WHO)



DER MENSCH  
IM MITTELPUNKT



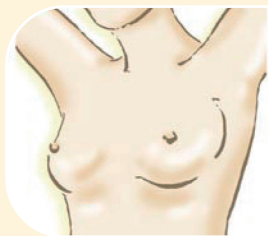
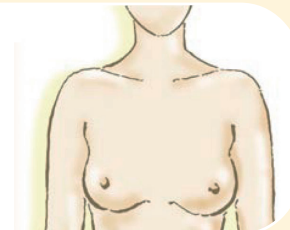
- Darauf sollten Sie achten:**
- Veränderungen in Form und Größe der Brust
  - Ungewöhnliche Unterschiede der Brüste
  - Hauteinziehungen, eingezogene Brustwarzen
  - Hautrunzeln (Orangenhaut), Hautrötungen
  - Absonderungen aus der Brustwarze



Wie Sie die Selbstuntersuchung durchführen können, zeigen Ihnen die Skizzen:

**1.**

*Stellen Sie sich mit anliegenden Armen vor den Spiegel. Achten Sie auf Veränderungen der Brust, des Umfangs, der Form oder des Aussehens der Haut.*

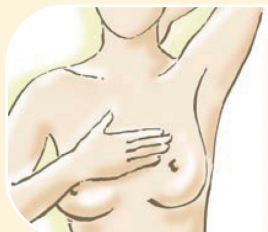
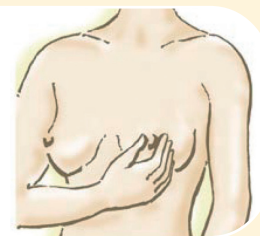


*Heben Sie beide Arme an. Bewegen sich Ihre Brüste mit? Betrachten Sie sich von vorn und den Seiten. Sehen Sie Hautfalten, -einziehungen oder -vorwölbungen? Vergleichen Sie Ihre Brüste. Gibt es Veränderungen?*

**2.**

**3.**

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

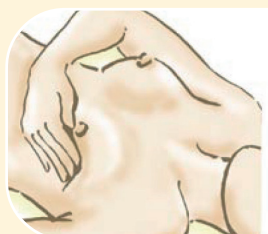
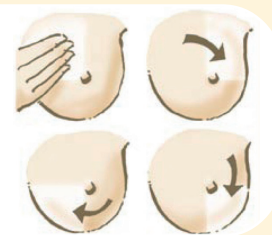


*Tasten Sie mit allen Fingern der flachen Hand im Uhrzeigersinn. Die rechte Brust mit der linken Hand, die linke mit der rechten Hand.*

**4.**

**5.**

*Tasten Sie jeweils ein Viertel der Brust ab. Im oberen äußeren Viertel ist das Gewebe meist dichter. Bemerken Sie Verhärtungen, Knötchen oder besonders empfindliche Stellen?*



*Tasten Sie Ihre Brust im Liegen mit anliegendem Arm auf dieselbe Weise ab.*

**6.**

**7.**

*Tasten Sie Ihre Achselhöhle bei herabgelassenem Arm und erhobenem Arm ab. Stellen Sie Veränderungen oder Verdickungen fest?*

