

Gib Acht auf Dich und Deine Brüste

Wichtige Hinweise

Jede 7. Frau in Deutschland hat einmal in ihrem Leben Brustkrebs. Das sind 70'000 Frauen im Jahr und mindestens 700'000 Frauen in Deutschland.



Früherkennungsuntersuchungen

ab 20 Jahren: 1x jährlich Genitaluntersuchung (Abstrich)
ab 30 Jahren: Brustuntersuchung durch Abtasten der Brust und Achselhöhle durch Deine/h Gynäkologen/In
ab 50 bis 69 Jahren: alle zwei Jahre Mammographie Screening



Risikofaktoren

Übergewicht, Bewegungsmangel, regelmäßiger Alkoholkonsum, steigendes Lebensalter, Hormontherapie, z. B. hormonelle Verhütungsmittel, Hormonersatztherapie, natürliche hormonelle Veränderungen, z. B. während der Menopause, Schwangerschaft, hohe Brustdichte und genetische Disposition



Hinweise auf Brustkrebs

- Hautrötungen, die nicht verschwinden
- neu entstandene Dellen oder Formveränderungen
- Flüssigkeitsabsonderung, Einziehungen oder andere Veränderungen der Brustwarze
- Verhärtungen („Knoten“) in der Brust

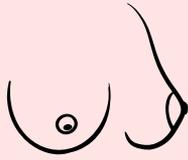


Selbstuntersuchung

Taste Dich immer nach Beginn Deiner Periode und zum Eisprung ab. Somit bekommst Du ein Gefühl für die Veränderungen Deiner Brust während Deines Zyklus. Gerne darf hier auch Dein/e Partner/In beim Abtasten helfen. Vier Hände fühlen mehr als zwei.

Je besser Du Deine Brust kennst, desto schneller erkennst Du Veränderungen!

Selbstanleitung Brust abtasten



Stelle Dich vor den Spiegel mit den Händen in den Hüften und vergleiche Deine Brüste auf Umfang, Form und Lage. Hat sich die Brustwarze oder die Haut verändert?



Hebe beide Arme in die Höhe und achte, ob Deine Brüste den Bewegungen folgen. Betrachte sie von beiden Seiten und von vorne. Achte auf Einziehungen oder Verwölbungen. Zieht sich die Brustwarze ein?



Taste Deine Brust mit der Dreifingertechnik kreisrund ab. Hebe am Besten einen Arm in die Höhe und taste mit der freien Hand die andere Brust ab. Folge immer einer Routine bzw. einem Schema.



Denke daran auch Deine Achselhöhlen bis hin zur Brust auf Veränderungen (z.B. geschwollene Lymphknoten) abzutasten.



Nimm Deine Brustwarze zwischen die Finger und drücke sie leicht zusammen. Überprüfe so, ob sich Flüssigkeit aus der Brustwarze absondert.