

# Erlernen Sie die Brustselbstuntersuchung

## Niemand kennt Ihren Körper besser als Sie

Brustkrebs ist heute die häufigste vorkommende bösartige Erkrankung bei Frauen. In den westlichen Industriestaaten erkrankt jede 8. bis 10. Frau daran. Befragungen von Gynäkologen zeigen, dass ca. 80 Prozent der betroffenen Frauen die Veränderung bzw. den Knoten in der Brust selbst entdecken.

### **Niemand kennt Ihren Körper besser als Sie selbst.**

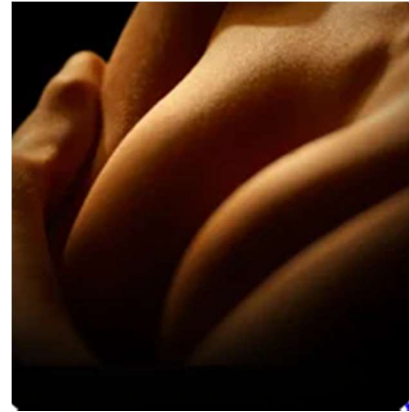
Daher können Sie es sein, die Veränderungen oder Empfindungsabweichungen viel früher entdecken kann als der Arzt, da er Sie in der Regel nur halbjährlich oder jährlich bei Routineuntersuchungen sieht.

Ergreifen Sie die Chance und lernen Sie sich selber zu betrachten, die Brüste abzutasten und Ihren eigenen Körper besser zu verstehen.

Jede Frau kann die Selbstuntersuchung ihrer Brust lernen. Es sind keine außergewöhnlichen Fähigkeiten nötig, lassen Sie sich auf sich und Ihren Körper ein. Das gibt Ihnen die Möglichkeit und die Sicherheit, Veränderungen in ihrer eigenen Brust frühzeitig zu erkennen und dann abklären zu lassen.

Das ist der wichtigste Schritt hin zu einer erfolgreichen Prävention.

Je früher eine Veränderung, ein Knoten, untersucht und evtl. behandelt werden kann, desto größer sind die Heilungschancen und milder die Therapien, sollte es sich als eine bösartig Struktur herausstellen.



Es kann auch Ihre Einstellung zu Ihrem Körper, besonders zu Ihren Brüsten deutlich positiv verändern. Stellen Sie fest, was Ihre ganz individuelle Struktur der Brust ist und lernen Sie Abweichungen davon zu ertasten.

Viele Frauen haben Angst davor, „normale“ und krankhaft veränderte Strukturen nicht unterscheiden zu können. Eine große Verunsicherung und auch Ängste, was „falsch“ zu erkennen sind die Folge.

Daher überlassen viele Frauen allein den Gynäkologen die Untersuchung der Brüste. Um Ihnen diese Ängste und Unsicherheiten zu nehmen, werden Sie hier bei uns eine Methode zur Brustselbstuntersuchung kennenlernen, die Sie ganz einfach Zuhause weiterführen können.

## **Wie verläuft die BSU (Brustselbstuntersuchung)?**

### **Zeit und Ruhe für sich selbst schaffen:**

Für Ihre BSU sollten Sie sich Zeit nehmen und nicht einfach zwischendurch einmal auf die Schnelle untersuchen. Ungefähr für 1 Stunde sollten Sie dafür sorgen, dass Sie ungestört sind. Eine ruhige, warme Umgebung unterstützt auch dabei.

## Seminar Brustselbstuntersuchung

### Welches ist der richtige Zeitpunkt und wie oft sollte man die Untersuchung durchführen?

Der richtige Zeitpunkt sollte einmal monatlich am 3. bis 7. Tag nach Beginn der Regelblutung sein.

Frauen in der Menopause suchen sich irgendeinen festen Tag im Monat (z.B. immer der erste Samstag im Monat) und von da an, dann immer regelmäßig an dem Tag monatlich. Werden Sie mit Hormonen in den Wechseljahren behandelt, sollte der Tag eine Woche nach Beginn der neuen Monatspackung festgelegt sein.

### Zu Beginn steht die visuelle Untersuchung der Brust

Sie werden lernen, auf was Sie bei der Größe, Form und Hautoberfläche achten sollten. Natürlich auch auf etwaige Absonderungen oder Einziehungen speziell der Brustwarzen.

### Der nächste Schritt ist das gründliche Abtasten in verschiedenen Drucktiefen des Brustgewebes.

Anhand eines Modells der Brust werden Sie hier Gelegenheit haben, diese spezielle „Fingerfertigkeit“ ausführlich zu üben und auszubilden. Eine Nachbildung der Brust soll helfen, tastbare Befunde zu differenzieren, auffällige Veränderungen zu erkennen und damit eine größere Sicherheit bei der Selbstuntersuchung zu erlangen.

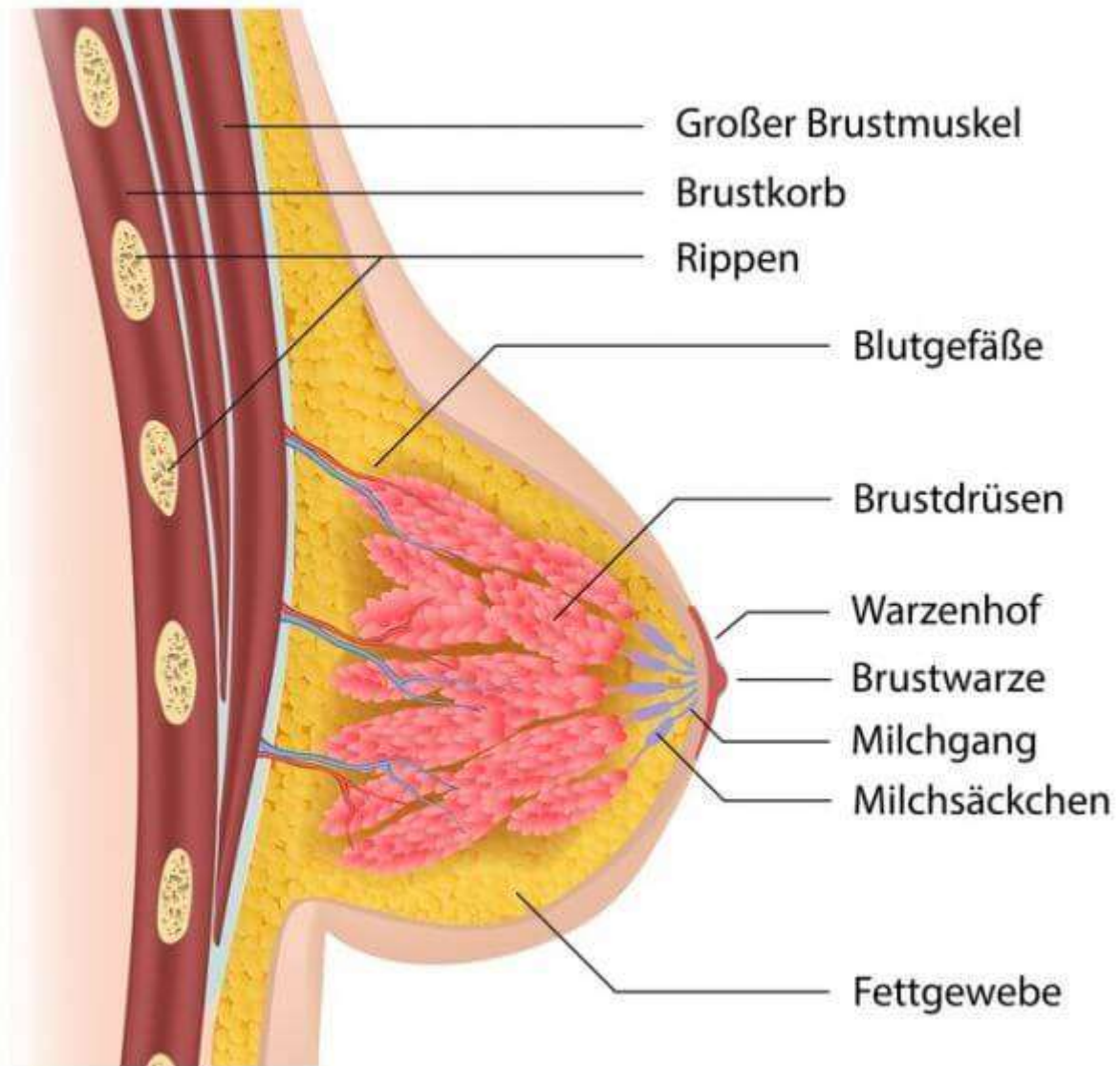
### Gut zu wissen:

Nicht alles was Sie an Veränderungen wahrnehmen werden ist bösartig und behandlungsbedürftig. Häufig stellen sich Knoten oder Strukturen als völlig harmlos heraus. Aber wenn Sie die **EINE** Abweichung, die sich als krankhaft herausstellt, früh bemerken, ist ein früher Therapiebeginn der Grundstein eines positiven Heilungserfolges.

Trotz der zahlreichen elektronischen diagnostischen Verfahren die uns zur Verfügung stehen, ist die BSU ein wichtiger Pfeiler in der Prävention des Brustkrebses. Und das Wichtigste ist, Sie selber können einen großen Teil zur Früherkennung beitragen.

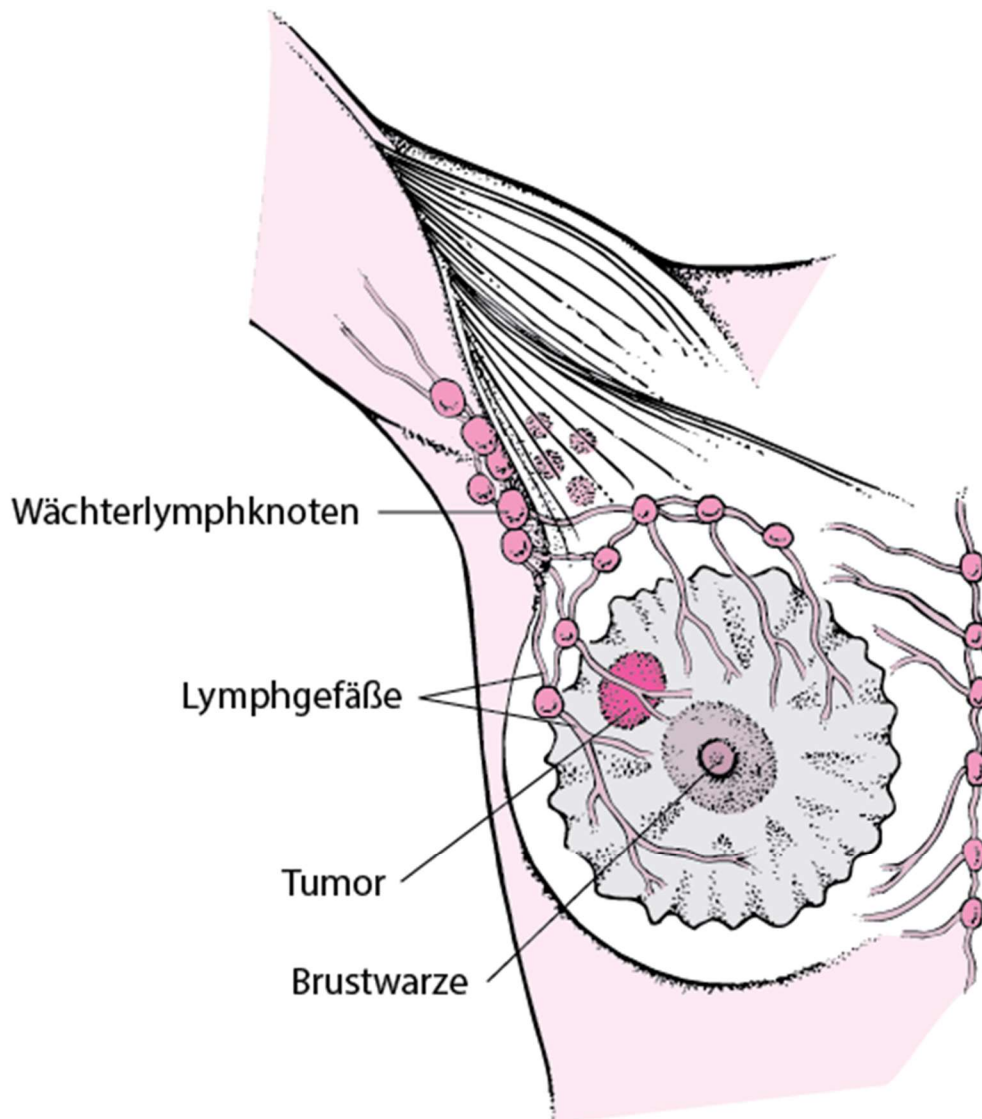


## Der Aufbau der Brust



Quelle: © Bilderzweig - fotolia.com

## Bösartige Veränderungen



## Die visuelle Untersuchung der Brüste

### **Betrachten Sie sich in unterschiedlichen Körperstellungen**

Stellen Sie sich entspannt, den Oberkörper entkleidet, vor einen Ankleidespiegel. Lassen Sie die Arme locker seitlich des Körpers hängen. Drehen sich nun in die eine und dann in die andere Richtung, so dass Sie Ihre Brüste im Profil von rechts und von links sehen können. Danach strecken Sie Ihre Arme in die Höhe und drehen sich wieder einmal nach rechts und einmal nach links herum.

Stemmen Sie nun die Hände in die Hüften, spannen Sie die Brustmuskeln an und lehnen sich nach vorne. Schauen Sie nun, ob Sie Auffälligkeiten/Veränderungen feststellen können.

Abschließend verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf. Können Sie in dieser Stellung etwas Auffälliges erkennen?

### **Auf welche Veränderungen Sie achten sollten:**

#### **1. Die Größe der Brust**

Beachten Sie, dass Brüste nicht zwingend symmetrisch sind. Dennoch können krankhafte Veränderungen eine Brust verkleinern oder vergrößern.

#### **2.) Formveränderungen**

Glatte Konturen der Brust können sich verformen. Es kann zu Einziehungen und Vorwölbungen kommen.

#### **3. Hautoberfläche**

Hautausschlag, Rötung, Verdickungen und Verhärtungen können auftreten.

#### **4. Brustwarzen**

Absonderungen oder Einziehung der Brustwarze können auftreten.

## Die Abtastung der Brust

Damit mit Sie Ihre Fähigkeiten auch praktisch üben können, arbeiten Sie hier mit einem Modell, einer Nachbildung der Brust.

Dieses Modell ist so gefertigt, dass Strukturen zum Erfühlen eingearbeitet sind.

Verschieden in Form, Größe und Tiefe können Sie sich im „Ertasten“ ausprobieren. Sie werden lernen, diese Strukturen zu differenzieren und damit einzuordnen.

Bereits 5 mm kleine Veränderungen sind tastbar!

Unsere Fingerkuppen „lernen“ sehr schnell

Brustgewebestrukturen zu unterscheiden.

Wenn sie regelmäßig die BSU zuhause praktizieren,

werden Sie schnell merken, dass Ihre Fingerkuppen mit der Zeit deutlich sensibler werden.

Durch diese praktische Einheit erlangen Sie Sicherheit, sich selber bei der BSU zu vertrauen.

Die am Modell erlernte Tasttechnik, wird dann unmittelbar zur Untersuchung der eigenen Brust angewendet.

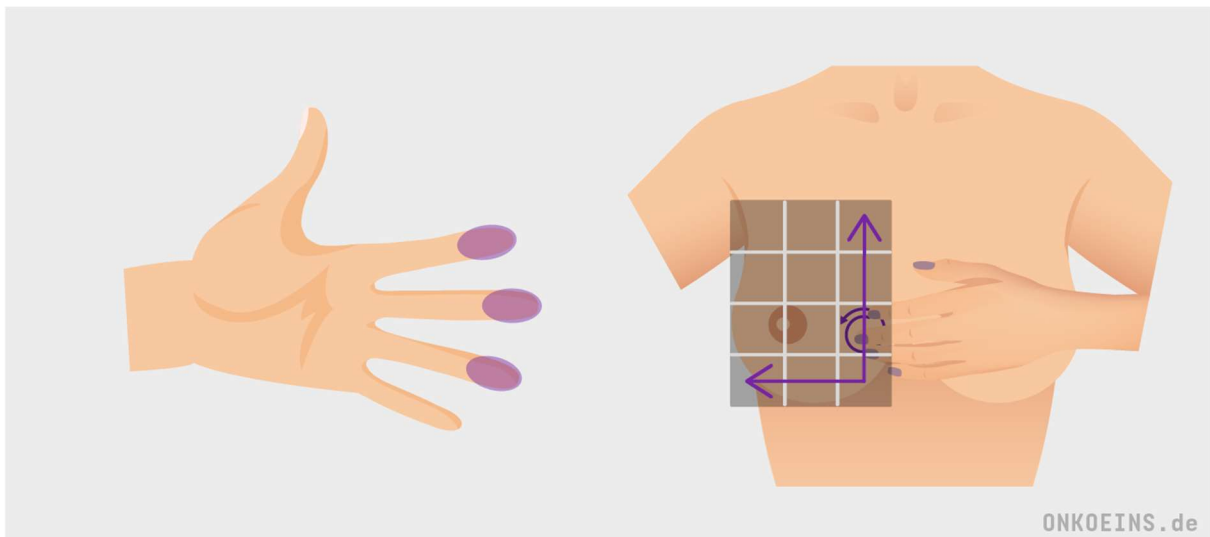


## Welche Brustbereiche sind zu untersuchen?

Die Brust reicht vom Schlüsselbein oben, bis zur BH-Linie unten und vom Brustbein bis zur seitlichen Kleidernaht.

## Womit ist zu tasten?

Gebrauchen Sie den flach aufliegenden Teil Ihrer **drei** mittleren Finger. Die rechte Hand untersucht die linke Brust und umgekehrt.



## Wie ist zu tasten?

An jeder Taststelle bewegen Sie die Fingerkuppen dreimal kreisförmig. Die drei kleinen Kreise sollten in der Größe eines 10 Cent Stückes sein und werden jeweils mit unterschiedlichem Druck ausgeführt.

## Wieviel Druck soll angewendet werden?

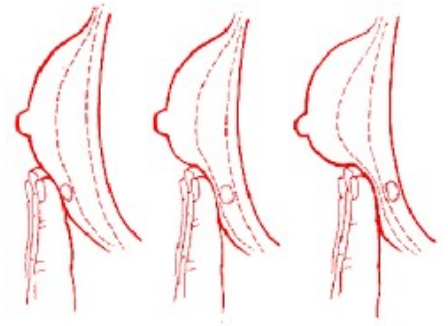
Beim **ersten Kreis** sollte nur ganz **leichter** Druck angewendet werden.

Dies genügt, um die Hautpartien zu fühlen, ohne das darunter liegende Gewebe zu verschieben.

Beim **zweiten Kreis** mit **mittlerem** Druck nochmals tasten.

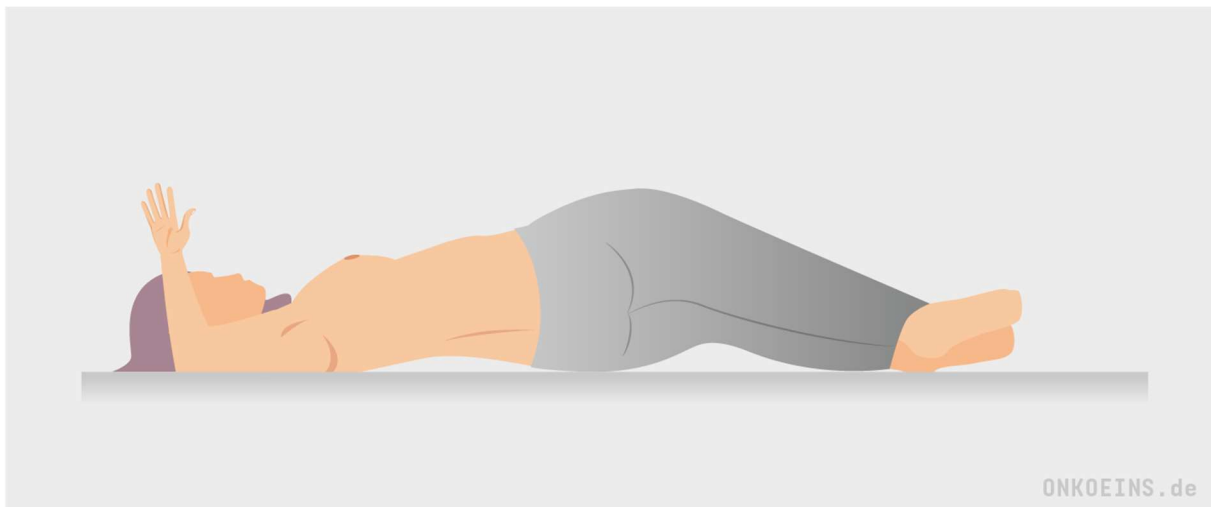
Beim **dritten Kreis** mit so **starkem** Druck tasten, dass es zwar unangenehm sein

kann, jedoch keinen Schmerz bereitet.



## In welcher Körperhaltung soll getastet werden?

Legen Sie sich auf Seite, die Beine angewinkelt, den Arm, der nicht tastet, über den Kopf liegend, Schultern sind in Rückenlage.



## Untersuchungsablauf

In dieser Position beginnen Sie mit der Tastuntersuchung in der Mitte der Achselhöhle. Tasten Sie auf- und abwärts, in dicht nebeneinander liegenden parallelen Bahnen. Bei jedem Tastpunkt führen Sie die Kreisbewegungen in den drei verschiedenen Drucktiefen aus. Zwischen den Untersuchungskreisen sollten keine Stellen ausgelassen werden, auch nicht zwischen den einzelnen Bahnen. Lassen Sie sich Zeit dabei.

Sobald Sie bei der Untersuchung die Brustwarze erreicht haben, drehen Sie sich bitte flach auf den Rücken. Der Arm auf der zu untersuchenden Seite kann nun in einem Winkel von 90 Grad zur Seite gestreckt oder seitlich abgelegt sein.

Nun setzen Sie die begonnene Untersuchung, Bahn für Bahn und Punkt für Punkt bis zur Mitte des Brustbeins fort.

Den Bereich ober- und unterhalb des Schlüsselbeins tasten Sie zum Schluss zusätzlich in fast waagerechten Bahnen.



Sollten Sie einen Port tragen, bitte an der Zugangsstelle ohne Druck arbeiten. Nur sanft darüber gleiten.  
Die Untersuchung dieser Stelle kann auch bei der täglichen Hautpflege erfolgen, ähnlich bei Hautpartien nach Bestrahlung.  
Bei Narben in diesem Bereich, tasten Sie bitte parallel zum Narbengewebe und nicht direkt auf dem Defekt.

## Was tun, wenn Sie etwas entdecken?

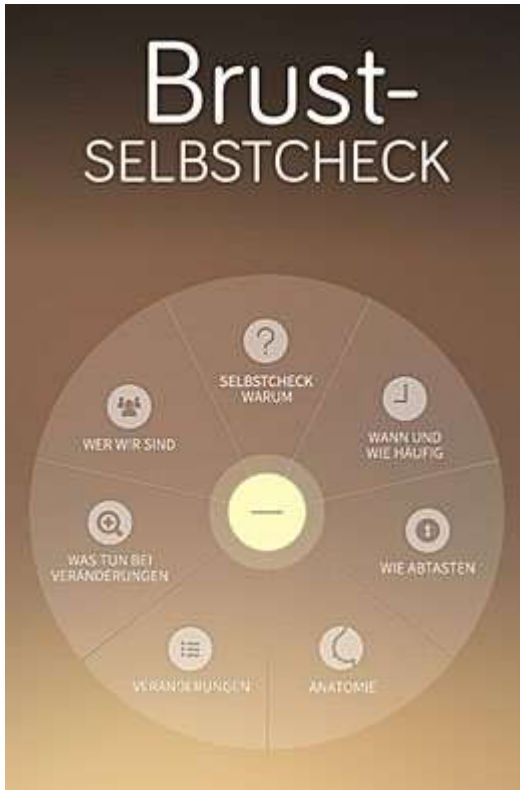
Nicht jede Veränderung ist gleich eine Krebserkrankung. Nur einer von vier Knoten, der entdeckt wird, ist bösartig.  
Wenn Sie eine Veränderung entdecken, tasten Sie zunächst denselben Bereich der anderen Brust.  
Dieser wird sich wahrscheinlich sehr ähnlich oder gleichartig anfühlen. Das ist ein Zeichen dafür, dass Sie es mit normalem Brustgewebe zu tun haben. Ist jedoch keine Ähnlichkeit vorhanden, so merken Sie sich diese Stelle und markieren diesen Punkt in Ihrem persönlichen Kalender oder in einer Aufzeichnungs-App.

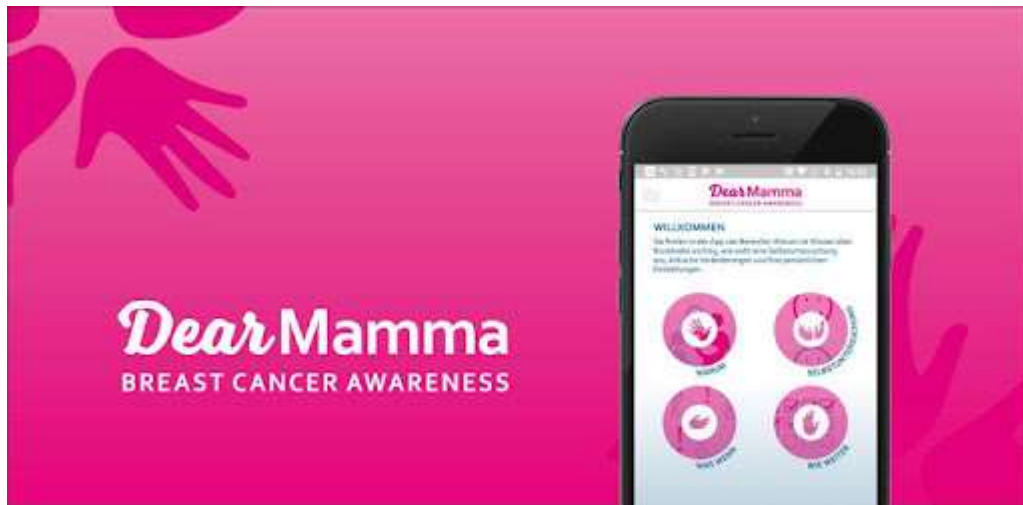
**Bedenken Sie dies ist noch keine Diagnose! Vier von Fünf Knoten sind völlig harmlos.**

**Vereinbaren Sie dennoch umgehend einen Termin bei Ihrer Ärztin/Arzt.**



## Wir empfehlen folgende Apps:





# Seminar Brustselbstuntersuchung

Quellen:

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fbrust-krebs.eu%2Funtersuchung-mammographie%2F&psig=AOvVaw0YigRNJLc-RklgZfmqfak7&ust=1629801928596000&source=images&cd=vfe&ved=0CAcQjRxqFwoTCPCaQbr7xvICFQAAAAAdAAAAABAL>

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.msmanuals.com%2Fde-de%2Fheim%2Fgesundheitsprobleme-von-frauen%2Fbrusterkrankungen%2Fbrustkrebs&psig=AOvVaw0YigRNJLc-RklgZfmqfak7&ust=1629801928596000&source=images&cd=vfe&ved=0CAcQjRxqFwoTCPCaQbr7xvICFQAAAAAdAAAAABA E>

[https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fres.cloudinary.com%2Fdbypkwlyr%2Fimages%2F\\_c\\_fill%2Cw\\_609%2Ch\\_812%2Cf\\_auto%2Cq\\_auto%2Fannabelle%2FNeue-App-Brust-Selbstcheck\\_22%2FNeue-App-Brust-Selbstcheck\\_22.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.annabelle.ch%2Fleben%2Fdigital%2Fneue-app-f%25C3%25BCr-frauen-brust-selbstcheck-39243&tbnid=g76W4-tD0jgtOM&vet=12ahUKEwili7bt9cbyAhXe7bsIHcZQA6oQMygKegUIARCDaQ..i&docid=BOeidGi2VACbJM&w=609&h=812&q=%20Die%20Selbstuntersuchung%20der%20Brust%20app&safe=active&client=firefox-b-e&ved=2ahUKEwili7bt9cbyAhXe7bsIHcZQA6oQMygKegUIARCDaQ](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fres.cloudinary.com%2Fdbypkwlyr%2Fimages%2F_c_fill%2Cw_609%2Ch_812%2Cf_auto%2Cq_auto%2Fannabelle%2FNeue-App-Brust-Selbstcheck_22%2FNeue-App-Brust-Selbstcheck_22.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.annabelle.ch%2Fleben%2Fdigital%2Fneue-app-f%25C3%25BCr-frauen-brust-selbstcheck-39243&tbnid=g76W4-tD0jgtOM&vet=12ahUKEwili7bt9cbyAhXe7bsIHcZQA6oQMygKegUIARCDaQ..i&docid=BOeidGi2VACbJM&w=609&h=812&q=%20Die%20Selbstuntersuchung%20der%20Brust%20app&safe=active&client=firefox-b-e&ved=2ahUKEwili7bt9cbyAhXe7bsIHcZQA6oQMygKegUIARCDaQ)

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.hormonspezialisten.de%2Fservice%2Ftools-fuer-patienten%2Fapp-selbstuntersuchung-der-brust%2F&psig=AOvVaw0j8\\_uJWr9J\\_UbPGEunmXNc&ust=1629800427218000&source=images&cd=vfe&ved=0CAcQjRxqFwoTCiCjpe71xvICFQAAAAAdAAAAABAE](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.hormonspezialisten.de%2Fservice%2Ftools-fuer-patienten%2Fapp-selbstuntersuchung-der-brust%2F&psig=AOvVaw0j8_uJWr9J_UbPGEunmXNc&ust=1629800427218000&source=images&cd=vfe&ved=0CAcQjRxqFwoTCiCjpe71xvICFQAAAAAdAAAAABAE)

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.praxis-waldhof.de%2Fbrustkrebs.html&psig=AOvVaw2KYPRj07RHPnizlu2nwnpk&ust=1629798193967000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwiNpcPE7cbyAhW64rsIHZM7BJ0Qr4kDegQIARA5>

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.praxis-waldhof.de%2Fbrustkrebs.html&psig=AOvVaw0RGzGC1Jou7fzcy4QAfjHC&ust=1629796329432000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEWjDjbnL5sbyAhUY5rsIHYPCKA\\_IQR4kDegQIARA5](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.praxis-waldhof.de%2Fbrustkrebs.html&psig=AOvVaw0RGzGC1Jou7fzcy4QAfjHC&ust=1629796329432000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEWjDjbnL5sbyAhUY5rsIHYPCKA_IQR4kDegQIARA5)

[https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Ffonkoeins.de%2Fwp-content%2Fuploads%2Ffonkoeins-brustselbstuntersuchung-feeling.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Ffonkoeins.de%2Fbrust-abtasten%2F&tbnid=waXBxrtUJS-fGM&vet=12ahUKEWjDjbnL5sbyAhUY5rsIHYPCKA\\_IQMygEegUIARCPAQ..i&docid=Cv2vL5EVPPhcJsM&w=1441&h=641&q=brustselbstuntersuchung&safe=active&client=firefox-b-e&ved=2ahUKEWjDjbnL5sbyAhUY5rsIHYPCKA\\_IQMygEegUIARCPAQ](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Ffonkoeins.de%2Fwp-content%2Fuploads%2Ffonkoeins-brustselbstuntersuchung-feeling.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Ffonkoeins.de%2Fbrust-abtasten%2F&tbnid=waXBxrtUJS-fGM&vet=12ahUKEWjDjbnL5sbyAhUY5rsIHYPCKA_IQMygEegUIARCPAQ..i&docid=Cv2vL5EVPPhcJsM&w=1441&h=641&q=brustselbstuntersuchung&safe=active&client=firefox-b-e&ved=2ahUKEWjDjbnL5sbyAhUY5rsIHYPCKA_IQMygEegUIARCPAQ)

<https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Ffonkoeins.de%2Fwp-content%2Fuploads%2Ffonkoeins-brustselbstuntersuchung-feeling.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Ffonkoeins.de%2Fbrust-abtasten%2F&tbnid=waXBxrtUJS-fGM&vet=12ahUKEwiNpcPE7cbyAhW64rsIHZM7BJ0QMygEegUIARCPAQ..i&docid=Cv2vL5EVPPhcJsM&w=1441&h=641&q=brustselbstuntersuchung&safe=active&client=firefox-b-e&ved=2ahUKEwiNpcPE7cbyAhW64rsIHZM7BJ0QMygEegUIARCPAQ>

[https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Ffonkoeins.de%2Fwp-content%2Fuploads%2Ffonkoeins-brustselbstuntersuchung-taktile-untersuchung-2.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Ffonkoeins.de%2Fbrust-abtasten%2F&tbnid=DfhPzteWyaBdAM&vet=12ahUKEWjDjbnL5sbyAhUY5rsIHYPCKA\\_IQMygGegUIARCTAQ..i&docid=Cv2vL5EVPPhcJsM&w=1441&h=601&q=brustselbstuntersuchung&safe=active&client=firefox-b-e&ved=2ahUKEWjDjbnL5sbyAhUY5rsIHYPCKA\\_IQMygGegUIARCTAQ](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Ffonkoeins.de%2Fwp-content%2Fuploads%2Ffonkoeins-brustselbstuntersuchung-taktile-untersuchung-2.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Ffonkoeins.de%2Fbrust-abtasten%2F&tbnid=DfhPzteWyaBdAM&vet=12ahUKEWjDjbnL5sbyAhUY5rsIHYPCKA_IQMygGegUIARCTAQ..i&docid=Cv2vL5EVPPhcJsM&w=1441&h=601&q=brustselbstuntersuchung&safe=active&client=firefox-b-e&ved=2ahUKEWjDjbnL5sbyAhUY5rsIHYPCKA_IQMygGegUIARCTAQ)