



## *Darum ist die Selbstuntersuchung der Brust so wichtig*

Die eigene Brust zu beobachten, ist die beste Form der Früherkennung von Brustkrebs – denn jede Frau kennt ihre Brust am besten. Zusätzlich zur jährlichen Vorsorgeuntersuchung beim Arzt sollten Frauen sich daher einmal im Monat auf Veränderungen hin untersuchen. Der beste Zeitpunkt ist etwa eine Woche nach Beginn der letzten Periode: Dann sind die Brüste besonders weich und Veränderungen lassen sich leichter ertasten.

**Haben Sie keine Angst vor der Selbstuntersuchung: Bei den meisten tastbaren Veränderungen handelt es sich um harmlose Zysten oder gutartige Tumore.**

Ist ein Knoten jedoch eher unscharf begrenzt, verhärtet und fühlt sich uneben an, kann es sich um Brustkrebs handeln. Auch veränderte Lymphknoten in der Achselhöhle können ein Hinweis auf Brustkrebs sein. Da jedoch auch Entzündungen Symptome verursachen können, ist für eine klare Diagnose immer ein Arztbesuch nötig.

**Lassen Sie grundsätzlich alle Veränderungen und Auffälligkeiten von Ihrem Arzt abklären!**

Je früher Brustkrebs erkannt wird, desto besser kann er behandelt werden.



**Weitere Informationen finden Sie unter [www.daskwort.de](http://www.daskwort.de)**

---

# Haben Sie diesen Monat schon Ihre Brust abgetastet?

---

## Optische Untersuchung

Betrachten Sie vor dem Spiegel Ihre Brüste im Hinblick auf:

- Veränderungen der Form und Größe
- Vorwölbungen, Einziehungen und Falten
- Hautveränderungen
- Einziehung oder Rötung der Brustwarzen
- Veränderungen der Lymphknoten unter den Achseln

## Tastuntersuchung

- Beginnen Sie im Stehen: Tasten Sie mit der rechten Hand die linke Brust und umgekehrt
- Gehen Sie systematisch vor: von außen nach innen, spiralförmig oder in Linien
- Beginnen Sie mit dem oberen äußeren Viertel der Brust
- Streichen Sie mit den flach aufliegenden Kuppen der drei mittleren Finger die Brust entlang
- Untersuchen Sie in verschiedenen Druckstärken: Knoten können auch tief im Gewebe liegen



- Drücken Sie die Brustwarze abschließend leicht zwischen Daumen und Zeigefinger zusammen: **Tritt Flüssigkeit aus?**
- **Wiederholen Sie die Untersuchung im Liegen und strecken Sie dabei den Arm der zu untersuchenden Seite weg:** So können Sie den unteren Brustbereich und die Achselhöhle gut abtasten