

SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Ein Großteil aller Fälle von Brustkrebs wird von den Frauen selbst entdeckt, meist ganz zufällig beim Duschen oder Eincremen oder durch das bewusste Abtasten der eigenen Brust als Krebsfrüherkennungsmaßnahme.

Der beste Zeitpunkt für eine Selbstuntersuchung ist eine Woche nach dem Beginn der letzten Regel, denn dann ist die Brust besonders weich. Gegen Ende des Zyklus kann das Drüsengewebe unter dem Einfluss von Hormonen anschwellen und fühlt sich härter, oft auch etwas knotig an.

Die Untersuchung sollte bei guten Lichtverhältnissen und in ruhiger Atmosphäre erfolgen.

ZUR TECHNIK

Tasten Sie systematisch jeden Teil der Brust ab. Spüren Sie, wie sich die Brust direkt unter der Haut und in der Tiefe anfühlt (dazu müssen Sie mit den Fingern etwas mehr Druck ausüben).

Wenn Sie Ihre Brüste zum ersten Mal bewusst abtasten, erschrecken Sie vielleicht, weil Ihnen das äußerlich so glatte Gewebe ziemlich knubbelig vorkommt. Besonders bei jungen Frauen mit sehr ausgeprägtem Drüsengewebe kann das der Fall sein. Bei Frauen nach den Wechseljahren ist die Brust oft weicher, weil sich dann das Drüsengewebe zurückbildet und teilweise durch Fettgewebe ersetzt wird. Tasten Sie auch den Rand des Brustmuskels in Richtung Achselhöhle und die Achselhöhle ab; dieses am besten bei gesenktem Arm.

Der Bereich um die Brustwarze fühlt sich etwas härter an. Auch das können Sie besser einordnen, wenn Sie die Brust regelmäßig abtasten und mit ihr vertraut sind. Idealerweise sollten Sie die komplette Untersuchung danach noch einmal im Liegen wiederholen. Zum Schluss sollten Sie noch Ihre Brustwarze zusammendrücken und darauf achten, ob sie Flüssigkeit absondert.

WICHTIG! Die Selbstuntersuchung der Brust ist kein Ersatz für die Teilnahme an ärztlichen Früherkennungs-Untersuchungen!



Quellen:

[1] AGO Empfehlungen „Diagnosis and Treatment of Patients with Primary and Metastatic Breast Cancer“, Stand März 2015
<http://www.ago-online.de/de/fuer-mediziner/leitlinienempfehlungen/mamma/>

[2] AGO Patientenratgeber Brustkrebs zu den AGO-Empfehlungen 2015

[5] Interdisziplinäre S3-Leitlinie für die Diagnostik, Therapie und Nachsorge des Mammakarzinoms, Langversion 3.0, Aktualisierung 2012 (Leitlinien der Deutschen Krebsgesellschaft, der Deutschen Krebshilfe und der Arbeitsgemeinschaft Wissenschaftliche Medizinische Fachgesellschaften)

Praxis Dr. med. Behrus Salehin

Dr. med. Behrus Salehin - Stefanie Unger - Christina Honnefelder - Dr. med. Marion Wolter (WBA) - Dr. med. Bahman Salehin
Fachärzte für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Dünnerstrasse 201 41066 Mönchengladbach Tel: 02161-664101 www.dr-salehin.de