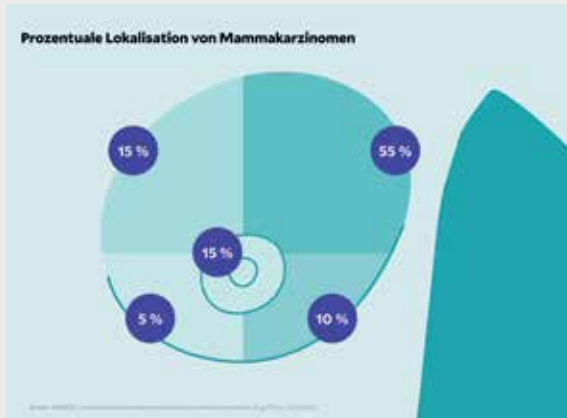
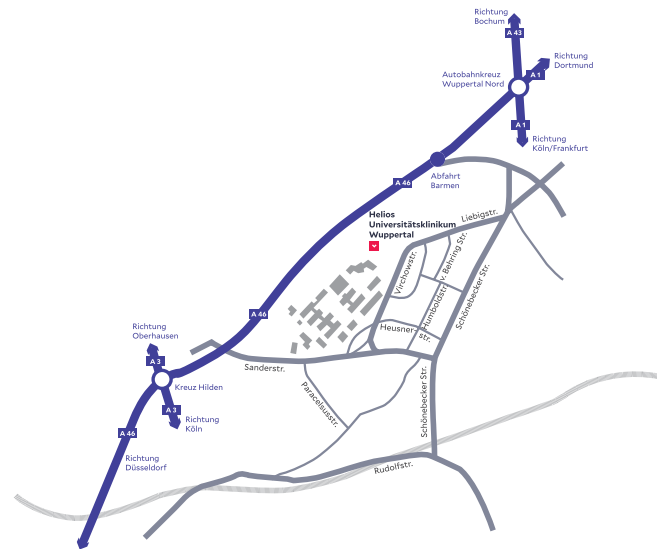


Brustkrebs tritt nicht in jedem der vier Quadranten der Brust gleich häufig auf.

Folgende Abbildung zeigt die statistische Lokalisation von Brustkrebstumoren *beispielhaft an der linken Brust*.



Grafik: Helios



Helios Universitätsklinikum Wuppertal

Brustzentrum Wuppertal
Leiterin der Senologie und des Brustzentrums:
Prof. Dr. med. Vesna Bjelic-Radusic
[www.helios-gesundheit.de/
brustzentrum-wuppertal](http://www.helios-gesundheit.de/brustzentrum-wuppertal)
vesna.bjelic-radusic@helios-gesundheit.de
Telefon: 0202) 896-1438 oder -1429

Landesfrauenklinik
Direktor: Prof. Dr. med. Markus Fleisch
markus.fleisch@helios-gesundheit.de

Heusenerstraße 40, 42283 Wuppertal
www.helios-gesundheit.de/wuppertal

IMPRESSUM
Verleger: Helios Klinikum Wuppertal GmbH, 42283 Wuppertal
Druckerei: print24, 01445 Radebeul

Selbstuntersuchung der Brust



Terminvereinbarung:

Sie erreichen uns wochentags von
07:30 bis 15:30 Uhr unter diesen Nummern:

T (0202) 896-14 38 (Brustzentrum)
T (0202) 896-14 29 (Brustzentrum)
T (0202) 896-14 01 (Sekretariat)



iStock – © Staras

Selbstuntersuchung der Brust

Was können Sie selbst tun? Jede Frau sollte **einmal im Monat selbstständig Brust und Achselhöhlen abtasten**. Der beste Zeitpunkt ist **eine Woche nach Beginn der Regelblutung**. In dieser Zeit kann die Brust besonders gut beurteilt werden.

Wichtig:

Nicht jeder ertastete Knoten bedeutet, dass Sie Brustkrebs haben. Bei Auffälligkeiten oder Unsicherheiten sollten Sie jedoch immer Ihren Frauenarzt aufsuchen.

Schritt für Schritt erklären wir die Selbstuntersuchung der Brust. Es ist wichtig, dass Sie sich Zeit nehmen, und dabei **aufmerksam und systematisch vorgehen**.

Schritt 1



Betrachten Sie Ihre Brust: Haben sich Größe, Form oder die Haut der Brust verändert?
Grafik: Helios

Stellen Sie sich mit **freiem Oberkörper vor einen Spiegel**, die Arme locker in die Hüften gestemmt.

Betrachten Sie Ihre Brust: Haben sich **Größe, Form oder die Haut der Brust verändert?** Ziehen sich eine oder beide Brustwarzen ein?

Heben Sie jetzt Ihre **Arme in die Höhe** und betrachten Sie Ihre Brust noch einmal auf **mögliche Veränderungen**.

Schritt 3



Fingerspitzen zum Abtasten der Brust verwenden.
Grafik: Helios

Drücken Sie behutsam die Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger.

Es sollte keine Flüssigkeit austreten.

Schritt 2



Die Brust Stück für Stück abtasten.
Grafik: Helios

Nun tasten Sie **mit der rechten Hand die linke Brust und mit der linken Hand die rechte Brust** ab. Legen Sie dazu Zeige-, Mittel- und Ringfinger eng aneinander und **tasten Sie Ihre Brust mit kleinen kreisenden Bewegungen ab**. Tasten Sie so **je-weils nacheinander je ein Viertel der Brust** ab.

Beachten Sie: Da Knoten in verschiedenen Tiefen des Brustgewebes sitzen können, arbeiten Sie mit unterschiedlichen Druckstärken. Fühlen Sie Verhärtungen oder kleine Knötchen? Haben Sie Schmerzen beim Abtasten?

Schritt 4



Auch die Achselhöhlen sollten abgetastet werden.
Grafik: Helios

Tasten Sie beide Achselhöhlen mit der flachen Hand ab: sowohl mit angelegtem als auch mit erhobenem Arm.

Spüren Sie hier Veränderungen? Zum Schluss **wiederholen Sie die Untersuchung im Liegen**. Ideal ist es, wenn Sie sich dazu in die **Halbseitenlage** begeben.