

## Selbstuntersuchung der Brust

Unabhängig von jeder Vorsorgeuntersuchung ist die Selbstuntersuchung der Brust gerade bei Frauen nach Brustkrebserkrankung das einfachste Mittel, um Brustknoten frühzeitig festzustellen. Daher raten wir zur regelmäßigen Selbstuntersuchung beider Brüste. Sie brauchen davor keine Angst zu haben. Es geht darum, Ihren Körper kennen zu lernen. Dann werden Sie bereits frühe Veränderungen feststellen.

Einmal im Monat sollten Sie die Selbstuntersuchung durchführen. Der beste Zeitpunkt sind die ersten Tage nach Beginn der Periode. Durch die Hormonveränderungen im Zyklus sind die Brüste dann am besten beurteilbar. Wenn Sie bereits in den Wechseljahren sind, wählen Sie einen regelmäßigen Termin monatlich.

Nehmen Sie sich etwas Zeit und untersuchen in einer entspannten Atmosphäre (vielleicht nach einem Bad oder nach dem morgendlichen Duschen).

Mit der Zeit werden Sie ihren Körper immer besser kennen lernen und Veränderungen frühzeitig entdecken. Bei Unsicherheit oder beim Nachweis einer tatsächlichen Veränderung gehen Sie bitte zu Ihrer Frauenärztin oder zu Ihrem Frauenarzt.

### 1. Ansehen

Stellen Sie sich vor einen Spiegel und betrachten Ihre Brüste von verschiedenen Seiten. Heben Sie auch die Arme und achten auf Veränderungen der Brustkontur.

Achten Sie auf

- Veränderungen der Form oder Größe
- Hauteinziehungen, neu aufgetretene Einziehungen der Brustwarzen
- Hautauffälligkeiten (Orangenhaut), Hautrötungen
- Flüssigkeitsabgang aus den Brustwarzen

### 2. Tasten der Brüste

Tasten Sie mit allen Fingern der flachen Hand jeweils im Uhrzeigersinn, Quadrant für Quadrant. Spüren Sie Knoten, harte Stellen, dichtes Brustdrüsengewebe.

Dies sollten Sie auf beiden Seiten sowohl im Stehen, als auch im Liegen mit anliegendem Arm durchführen.

### 3. Tasten der Lymphknotenregionen

Bei herabgelassenem und erhobenem Arm sollten Sie in der Achselhöhle und über den Schlüsselbeinen überprüfen, ob es Verdickungen oder Verhärtungen gibt.

Geschäftsführer:  
Frank Böker (Vorsitz)  
Matthias Becker  
Ansgar Hermeier

Vorsitzender des  
Gesellschafterausschusses:  
Thilo v. Selchow

Krankenhausdirektor:  
Helmut Häfner

Kurator:  
Egon Frhr. von Knobelsdorff

Bankverbindung:  
Sparkasse Köln/Bonn  
BIC COLSDE33XXX  
IBAN DE96 3705 0198 0008 5535 05  
Bank für Kirche und Diakonie eG  
IBAN DE10 3506 0190 1011 6130 19  
BIC GENODED1DKD



## **Herausgeber**

Johanniter GmbH  
Zweigniederlassung Bonn

Johanniter-Krankenhaus Bonn  
Brustzentrum Bonn/Euskirchen  
Prof. Dr. Uwe-Jochen Göhring  
Johanniterstraße 3-5  
53113 Bonn