

Selbstuntersuchung der Brust

Die Selbstuntersuchung ist sinnvoll, weil niemand die eigene Brust so gut kennt wie die Frau selbst. Auch heute werden noch die meisten Tumoren durch die Frauen selber entdeckt, insbesondere bei denjenigen Frauen, welche die Brustselbstuntersuchung regelmässig durchführen.

1. Wann ist der besten Zeitpunkt?

1 Woche nach Einsetzen der Periode; 1x pro Monat

2. Wo und wie beginnen Sie am besten die Selbstuntersuchung?

Im Badezimmer vor dem Spiegel! - Form, Symmetrie, Vorwölbungen, Einziehungen und Hautveränderungen betrachten! Schauen Sie Ihre Brüste auch bei hoch gestreckten Armen an!

3. Wie tasten Sie sich am Besten ab?

Von der Achselhöhe bis zum Brustbein sollten Sie Ihre Brust in 3 Ebenen und im Stehen und im Liegen systematisch untersuchen:

- Ebene 1: Haut
- Ebene 2: Ein Zentimeter unter der Haut
- Ebene 3: in der Tiefe bis auf den Brustmuskel

Untersuchen Sie mäanderförmig (siehe Abbildung 1) von der Achselhöhle bis zum Brustbein und untersuchen Sie jeweils etwa einen zweifränklergrossen Bereich.

4. Wie häufig ist die nötig?

Im Prinzip ist die Untersuchung einmal im Monat sinnvoll. Es ist jedoch besser, weniger dafür gründlich zu untersuchen. Eine gute Brustuntersuchung dauert 10-15 Minuten!

Beachten Sie:

Die Selbstuntersuchung der Brust war vor einiger Zeit auch Thema in einer Fernsehsendung auf SF2. Sie können den entsprechenden Film auf unserer Website: www.brustcentrum.ch betrachten. Ausserdem können sie einen Zeitungsartikel mit einem Interview zu diesem Thema bei uns im BrustCentrum Zürich-Bethanien downloaden.

Abb 1: Selbstuntersuchung der linken Brust mit der rechten Hand. Beginn in der Achselhöhle und dann mäanderförmig bis zum Brustbein in 3 Ebenen

