

## Ihr direkter Draht zu uns

stationäre Versorgung

### REGIOMED Klinikum Coburg

Ketschendorfer Straße 33 | 96450 Coburg  
Telefon 09561 22-0

### REGIOMED Klinikum Hildburghausen

Schleusinger Straße 17 | 98646 Hildburghausen  
Telefon 03685 773-0

### REGIOMED Klinikum Lichtenfels

Prof.-Arneht-Straße 2b | 96215 Lichtenfels  
Telefon 09571 12-0

### REGIOMED Klinikum Sonneberg

Neustadter Straße 61 | 96515 Sonneberg  
Telefon 03675 821-0

ambulante Versorgung

### REGIOMED MVZ Gynäkologie Bad Staffelstein

Am Hochgericht 15 | 96231 Bad Staffelstein  
Telefon 09573 31800

### REGIOMED MVZ Burgkunstadt

Bahnhofstraße 24 | 96224 Burgkunstadt  
Telefon 09572 3344

### REGIOMED MVZ Gynäkologie Coburg

Spitalgasse 23 | 96450 Coburg  
Telefon 09561 99390

### REGIOMED MVZ Eisfeld

Kirchplatz 5 | 98673 Eisfeld  
Telefon 03686 6186-310

### REGIOMED MVZ Hildburghausen

Schleusinger Straße 23 | 98646 Hildburghausen  
Telefon 03685 773-576

### REGIOMED MVZ Sonneberg

Neustadter Straße 61 | 96515 Sonneberg  
Telefon 03675 821-7040



## Für ein Plus an Sicherheit

Selbstuntersuchung der Brust -  
Warum? Wann? Wie?

Ein Leifaden für unsere Patientinnen



## Vorsorge rettet Leben

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen in Deutschland. Es ist für jede Frau wichtig, sich mit dem Thema Früherkennung auseinanderzusetzen. Neben regelmäßigen Frauenarzt-Besuchen nimmt vor allem die Selbstuntersuchung der Brust einen wichtigen Stellenwert ein, denn die meisten Brust-Erkrankungen werden von den Frauen selbst festgestellt. Die wichtigsten Schritte der Selbstuntersuchung haben wir in diesem Infoblatt für Sie zusammengestellt.

### Selbstuntersuchung

Die hier beschriebene Selbstuntersuchung ersetzt keinesfalls den Besuch beim Arzt, sondern soll diesen vielmehr ergänzen bzw. die Zeit bis zum nächsten Arzt-Termin überbrücken. Bitte nehmen Sie regelmäßig die ärztlichen Früherkennungsuntersuchungen in Anspruch - bei allen Fragen und Auffälligkeiten ist Ihr Arzt Ihr kompetenter Ansprechpartner.

Nehmen Sie sich einmal im Monat ein paar Minuten Zeit, um Ihre Brust auf Veränderungen hin zu kontrollieren. Etwa eine Woche nach der letzten Regel ist der beste Zeitpunkt dafür, da dann die Brust meist weicher ist. Und so geht's:

#### Die Brust im Stehen betrachten

Lassen Sie die Arme locker hängen, und schauen Sie Ihre Brüste im Spiegel an. Ist die Form oder die Größe verändert? Sind nach innen oder außen gewölbte Stellen erkennbar? Sehen die Brüste oder Brustwarzen anders aus als bei der letzten Betrachtung? Gibt es Rötungen?

#### Die Brust in Bewegung betrachten

Heben und senken Sie Ihre Arme und achten Sie währenddessen auf die Bewegung Ihrer Brüste im Spiegel. Wiederholen Sie die Armbewegungen aus unterschiedlichen Blickwinkeln - von vorne und von beiden Seiten. Ist die Bewegung beider Brüste gleichmäßig? Kommt es zu Formveränderungen durch Hauteinziehungen, Dellen oder Vorwölbungen?

#### Die Brust im Liegen abtasten

Mit den gestreckten Fingern einer Hand tasten Sie nun die Brust der anderen Körperhälfte systematisch ab. Die Finger liegen dabei flach auf der Haut. Variieren Sie die Druckstärke beim Tasten, um durch alle Gewebeschichten zu fühlen: erst leicht, dann ein wenig fester und schließlich mit starkem Druck.

Damit Sie alle Bereiche der Brust erreichen, gehen Sie am besten methodisch vor und beginnen in der Achselhöhle. Dann bewegen Sie Ihre Finger von oben nach unten und von außen nach innen über die Brust. Untersuchen Sie in gleicher Weise auch die andere Brust.

#### Die Brustwarze zusammendrücken

Nehmen Sie die Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger und drücken Sie sie leicht zusammen. Treten hierbei Flüssigkeit oder farbige Absonderungen aus, sollten Sie sich umgehend an Ihren Arzt wenden.

#### **Achten Sie besonders auf folgende Veränderungen:**

- Form oder Umfang einer Brust haben sich verändert
- Farbe oder Beschaffenheit der Haut an der Brust haben sich verändert (z.B. Eindellungen, Großporigkeit, nicht abklingende Entzündungen)
- Eine Brustwarze zieht sich ein
- Aus einer Brustwarze tritt Flüssigkeit aus
- Schwellungen in einer Achselhöhle

**Sollten Sie bei Ihrer Untersuchung Veränderungen wahrnehmen, muss dies nicht gleich etwas Schlimmes bedeuten. Nehmen Sie die Veränderungen dennoch ernst und vereinbaren Sie möglichst zeitnah einen Termin bei Ihrem Arzt. Nur eine ärztliche Untersuchung kann Zweifel ausräumen und Ihnen Sicherheit verschaffen.**