

Wie Sie Ihre Brust selbst abtasten

Besonders gut geeignet sind Bad oder Schlafzimmer, wenn sie hell sind und ein großer Spiegel vorhanden ist. In dieser Zeit sollten Sie ungestört und entspannt sein, um in diesen, für Ihre Gesundheit so wichtigen zehn Minuten alle Besonderheiten oder Signale Ihrer Brust aufmerksam zu registrieren.

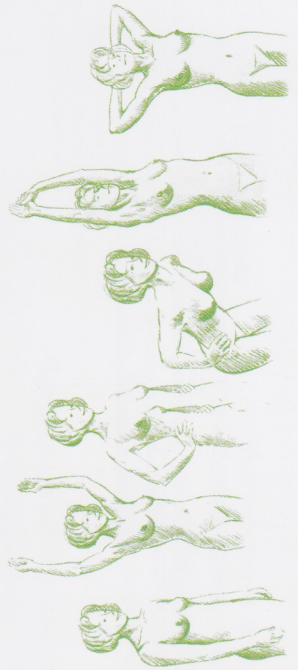
Zur Betrachtung stellen Sie sich in den folgenden unterschiedlichen Positionen vor einen Spiegel. Betrachten Sie sich in diesen Positionen zunächst von vorne und dann von der linken und der rechten Seite, jeweils einmal ohne und einmal mit angespannter Muskulatur.

Mit auf die Hüften gestützten Händen, dann mit erhobenen, hoch gestreckten Armen, danach nach vorne gebeugt.

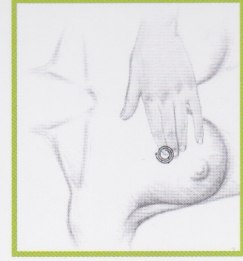
Was sollten Sie unbedingt beachten?

Neben dem Ertasten ungewöhnlicher Verdickungen oder Knoten in der Brust oder der Achselhöhle gibt es noch eine Reihe typischer sichtbarer Anzeichen, die ebenfalls möglichst umgehend von einer/m Ärztin/Arzt überprüft werden sollten.

- Hat sich die Größe und Form der Brust verändert? Hängt eine Brust deutlich tiefer als die andere?
- Gibt es ungewöhnliche Rötungen, Dellen, Buckel oder Hautveränderungen der Brust?
- Haben sich die Brustwarzen eingezogen oder verändert oder tritt Flüssigkeit aus?
- Ist der Oberarm geschwollen?



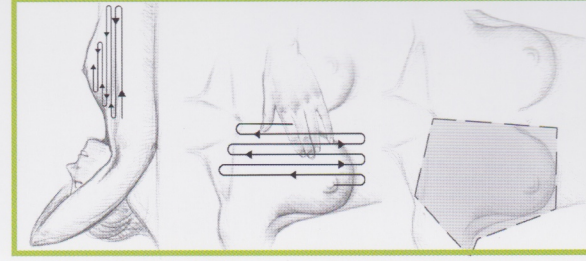
Die Tastmethode



Es hat sich bewährt, die Brust jeweils mit den flach aufliegenden Kuppen der drei mittleren Finger einer Hand in kleinen kreisenden Bewegungen in drei unterschiedlichen Druckstärken abzutasten, damit Sie auch tiefere Bereiche der Brust erreichen.

Tasten Sie mit der rechten Hand die linke Brust und umgekehrt die rechte Brust mit der linken Hand ab.

Ölen oder cremen Sie die Brust vorher leicht ein. Eventuelle Veränderungen (Verdickungen oder Knoten) lassen sich dann besser ertasten.



Auf dem Rücken liegend in Halbsitenlage lassen sich die äußeren Bereiche der Brust besonders gut abtasten. Legen Sie sich danach auf den Rücken und ertasten Sie die inneren Bereiche der Brust nahe dem Brustbein.

Tasten Sie in vertikalen, eng nebeneinander liegenden Bahnen auf und ab über die ganze Brust. Lassen Sie dabei die Brustwarze nicht aus.

Obere Grenze ist das Schlüsselbein, in der Mitte das Brustbein, unten die Umschlagfalte der Brust und seitlich die Linie unterhalb der Achsel.

Vier von fünf getasteten Knoten sind gutartig.

Auch die Lymphknoten in den Achselhöhlen lassen sich am besten in der Halbsitenlage „untersuchen“. Achten Sie auf Verdickungen. Auch hier gilt: mit der rechten Hand die linke und mit der linken Hand die rechte Achsel.

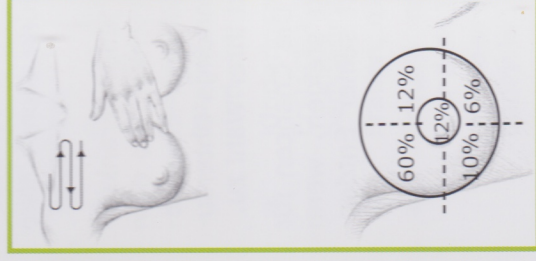
Ertasten Sie in kleinen Kreisbewegungen und mit angemessenem Druck den Bereich der Brustwarze. Drücken Sie anschließend sanft die Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger.

Falls Sekret austritt, achten Sie darauf, ob es milchig, blutig oder dunkel gefärbt ist. Tritt Sekret aus, gehen Sie bitte zu Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt und lassen Sie das klären.

Tasten Sie zum Schluss in waagrechteten Bahnen oberhalb und unterhalb des linken bzw. rechten Schlüsselbeines.

Achten Sie dabei darauf, ob Sie Verdickungen, d. h. vergrößerte Lymphknoten, spüren.

Um die räumliche Zuordnung von Veränderungen zu erleichtern, hat man die Brust in vier Bereiche, die so genannten Quadranten aufgeteilt. Brustveränderungen befinden sich zu 60 Prozent im oberen äußeren Viertel (Quadranten) der Brust, nahe der Achselhöhle.



Diesen Bereich sollten Sie deshalb besonders sorgfältig abtasten.

Bei Auffälligkeiten suchen Sie bitte Ihren Frauenarzt auf.