



GYNÄKOLOGIE
PREYSINGPALAIS

Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust

Vielen Dank, dass Sie sich für die Behandlung in unserer Praxis entschieden haben. Um den Organisationsablauf so reibungslos wie möglich für Sie gestalten zu können, bitten wir Sie um Beantwortung einiger Fragen zu Ihrer Krankengeschichte. Die Selbstuntersuchung der Brust ist eine einfache und wichtige Methode, um Veränderungen der Brust frühzeitig zu erkennen. Frauen jeden Alters können sie regelmäßig durchführen und so einen besseren Überblick über die normale Struktur ihrer Brust gewinnen. Dieser Beitrag gibt eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur richtigen Selbstuntersuchung der Brust und geht darauf ein, wie effektiv diese Methode tatsächlich ist.

Warum ist die Selbstuntersuchung wichtig?

Die Brustkrebsfrüherkennung durch die Selbstuntersuchung kann helfen, auffällige Veränderungen wie Knoten, Verhärtungen oder ungewöhnliche Schwellungen rechtzeitig zu bemerken. Obwohl die Selbstuntersuchung keine Alternative zur professionellen Vorsorgeuntersuchung beim Arzt darstellt, kann sie eine wertvolle Ergänzung sein. Das Ziel ist es, ein Bewusstsein für den eigenen Körper zu entwickeln und potenziell besorgniserregende Veränderungen frühzeitig zu erkennen.

Wann und wie sollte die Selbstuntersuchung durchgeführt werden?

Die beste Zeit für die Selbstuntersuchung der Brust ist einige Tage nach der Menstruation, wenn die Brust weniger empfindlich und nicht geschwollen ist. Für Frauen nach den Wechseljahren empfiehlt es sich, einen festen Tag im Monat für die Untersuchung zu wählen.

Hier ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust:

1. Visuelle Untersuchung:

- Stellen Sie sich vor einen Spiegel und lassen Sie Ihre Arme locker an den Seiten hängen. Achten Sie auf sichtbare Veränderungen in der Größe, Form und Symmetrie der Brüste sowie auf Hautveränderungen, wie Einziehungen oder Verfärbungen.
- Heben Sie beide Arme über den Kopf und achten Sie erneut auf Veränderungen
- Pressen Sie die Hände fest in die Hüften und beugen Sie sich leicht nach vorne. Auch hier sollten Sie nach Unregelmäßigkeiten suchen.

2. Tastuntersuchung im Stehen:

- Heben Sie den rechten Arm und legen Sie die rechte Hand hinter den Kopf. Mit den Fingerkuppen der linken Hand tasten Sie systematisch die rechte Brust ab.
- Bewegen Sie die Finger mit leichtem Druck in kleinen kreisenden Bewegungen. Beginnen Sie außen an der Brust und arbeiten Sie sich spiralförmig bis zur Brustwarze vor.
- Achten Sie auf Knoten, Verhärtungen oder ungewöhnliche Stellen.
- Wiederholen Sie dies für die linke Brust.

3. Tastuntersuchung im Liegen:

- Legen Sie sich flach auf den Rücken. Ein kleines Kissen unter der Schulter hilft, die Brust zu glätten und die Untersuchung zu erleichtern.
- Wiederholen Sie die Schritte der Tastuntersuchung wie im Stehen



GYNÄKOLOGIE
PREYSINGPALAIS

4. Untersuchung der Brustwarze:

- Drücken Sie vorsichtig die Brustwarze zusammen, um zu prüfen, ob Flüssigkeit austritt. Veränderungen im Aussehen der Brustwarze oder Ausfluss sollten ärztlich abgeklärt werden.

Die Selbstuntersuchung der Brust ist eine einfache Möglichkeit, sich regelmäßig mit der eigenen Brustgesundheit auseinanderzusetzen. Sie ersetzt jedoch nicht die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt oder bildgebende Verfahren wie die Mammographie. Frauen sollten sich der Grenzen der Selbstuntersuchung bewusst sein und Veränderungen immer von einem Facharzt abklären lassen. Die regelmäßige Selbstuntersuchung fördert jedoch das Bewusstsein für den eigenen Körper und kann helfen, auffällige Veränderungen frühzeitig zu erkennen.

Für detaillierte Fragen zur Selbstuntersuchung und anderen Methoden der Brustkrebsvorsorge stehen wir Ihnen gerne in unserer Praxis zur Verfügung.