



Selbstuntersuchung der Brust

Eine Information der Krebsliga



Impressum

__Herausgeberin

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Telefon 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@swisscancer.ch
www.swisscancer.ch

__Text

Prof. Dr. med. Bettina Borisch, Genf
Dr. med. Katharina Buser, Bern
Dr. med. Chris de Wolf, Freiburg
Prof. Dr. med. Rolf A. Steiner, Chur

__Redaktion

Margaretha Maria Hubler,
Krebsliga Schweiz

__Koordination

Stephanie Affolter, Leiterin
Präventionsprogramm Brustkrebs,
Krebsliga Schweiz

__Fotos

Margaretha Maria Hubler,
Krebsliga Schweiz

__Illustrationen

crivellis, Zürich
freitaggrafik, Zürich

__Design

Wassmer Graphic Design, Langnau i. E.

__Druck

Tanner Druck AG, Langnau i. E.

Diese Information ist auch erhältlich in
> französischer Sprache, Bestell-Nr. 2405
> italienischer Sprache, Bestell-Nr. 3405

__Bestellmöglichkeiten

> Krebsliga Ihres Kantons
> Telefon 0844 85 00 00 (Orts-Tarif)
> shop@swisscancer.ch

© 2005 Krebsliga Schweiz, Bern
2., überarbeitete Auflage

Hinweis:
Dieses Faltblatt
richtet sich an
Frauen. Männer
erkranken aber
grundsätzlich auch
an Brustkrebs –
etwa 1 Mann auf
150 Frauen – die
Selbstuntersuchung
bleibt sich
gleich.

Brustkrebs fordert in der Schweiz täglich ungezählte Menschen heraus: Frauen, welche erfahren, dass sie an Brustkrebs leiden; ihre mitbetroffenen Nächsten; in der Medizin engagierte Menschen, die pflegen, forschen, helfen; Menschen, welche fürs Gemeinwesen arbeiten, politisieren, verwalten, versichern; das Gesundheits- und Ausbildungswesen, das Rechtswesen, die Umweltverantwortlichen und die Kirchen.

Diese Kurzbroschüre hilft der einzelnen Frau. Was kann sie selber tun?

Jede Frau kann aktiv werden, indem sie auf ihren Körper, insbesondere ihre Brüste, achtet und ungewohnte Veränderungen frühzeitig mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt bespricht.

Die Selbstuntersuchung ist eine einfache und bewährte Art, Veränderungen der eigenen Brust kennen zu lernen; insbesondere auch jene, die mit dem natürlichen Rhythmus von Monatsblutung und Lebensalter zusammenhängen. Empfohlen wird die Selbstuntersuchung allen Frauen, unabhängig von ihrem jeweiligen Alter. Sie leistet einen wichtigen Beitrag zur Selbstwahrnehmung jeder Frau.

Selbstuntersuchung der Brust – wann und wer?

Untersuchen Sie Ihre Brüste regelmäßig, am besten einmal im Monat.

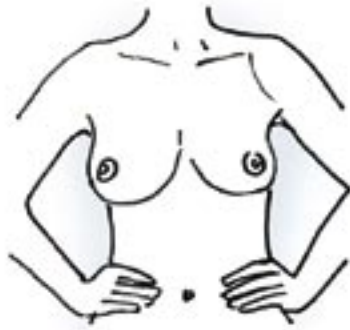
Für Frauen mit Monatsblutung eignen sich die Tage unmittelbar danach am besten.

Frauen ohne Monatsblutung wählen einen fixen Tag im Monat – so geht die Untersuchung nicht vergessen.

Wir empfehlen die Selbstuntersuchung der Brust allen Frauen, unabhängig von ihrem jeweiligen Alter.



Selbstuntersuchung der Brust – wie?



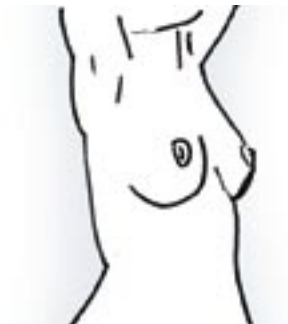
- 1**
- > Vor den Spiegel stehen
 - > Hände in die Hüften stemmen

Beobachten:
Gibt es in Farbe, Form oder Grösse der Brüste ungewohnte Veränderungen?



- 2**
- > Vor den Spiegel stehen
 - > Hände hinter dem Kopf falten

Beobachten:
Gibt es in Farbe, Form oder Grösse der Brüste ungewohnte Veränderungen?



- 3**
- > Vor den Spiegel stehen
 - > Hände hinter dem Kopf falten
 - > Körper nach links drehen,
Körper nach rechts drehen

Beobachten:
Gibt es in Farbe, Form oder Grösse der Brüste ungewohnte Veränderungen?



- 4**
- > Mit den Fingerspitzen die ganze linke Brust abtasten

Sind ungewohnte Knoten spürbar?



- 5**
- > Mit den Fingerspitzen die ganze rechte Brust abtasten

Sind ungewohnte Knoten spürbar?



- 6**
- > Mit den Fingerspitzen die rechte, dann die linke Achselhöhle abtasten

Sind ungewohnte Knoten spürbar?

Selbstuntersuchung der Brust – plagen Fragen?

Je früher Sie in Ihrem Leben mit der Selbstuntersuchung beginnen, desto besser kennen Sie alle Veränderungen, die mit dem natürlichen Rhythmus von Monatsblutung und Lebensalter zusammenhängen.

Sollten Sie ungewohnte Veränderungen in Ihren Brüsten finden, empfehlen wir Ihnen das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder mit Ihrem Arzt.

9 von 10 ungewohnten Veränderungen sind gutartig.



Die ganz normale gesunde Brust

Wie sieht eine «normale» Brust aus? Wer definiert, was eine ganz normale Brust ist? Ist nicht für jede Frau ihre Brust die normale? Diese Frage ist wichtig, weil das Wissen um das Gegenteil lebenswichtig werden kann. Dann lautet die Frage: Wie sieht eine kranke und/oder eine an Brustkrebs erkrankte Brust aus?

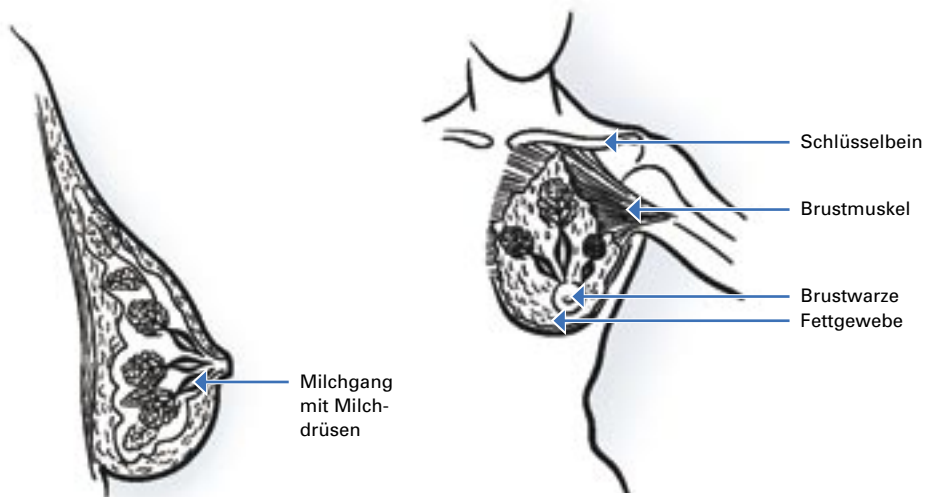
Sicher ist: Eine «normale» Brust ist gleichzeitig eine gesunde Brust – nachzulesen in «Das Brustbuch» von Dr. Susan M. Love, das als Informationsquelle für diesen Text diente. In der Regel bestehen die Brüste aus einem Drittel Fettgewebe und zwei Dritteln Brustgewebe. Verändert sich das Körpergewicht der Frau, verändern sich auch das Gewicht und die Grösse ihrer Brüste. Das hat auf die Gesundheit der Brust keinen Einfluss.

Der Warzenhof ist unterschiedlich gross und kann – je nach Haut der Frau – rosa, braun bis schwarz gefärbt sein. Nach einer Schwangerschaft ist der Warzenhof dunkler. Rund um die Brustwarze befinden sich Haarwurzeln, wenn daraus Haare wachsen, ist das ganz normal. Auch wenn im Warzenhof eine Art Gänsehaut sichtbar wird oder sich manche Brustwarzen vorübergehend zurückziehen, wenn man sie berührt. Bei vielen Frauen sitzen die Brustwarzen nicht in der Mitte.

Gleich hinter den Brüsten liegen die Rippen, die sind manchmal sehr hart spürbar.

In einer Brust befinden sich mehrere Milchgangsysteme. Diese fühlen sich im Gegensatz zu Fett- und Brustgewebe ziemlich hart an.

Die Empfindlichkeit der Brüste ist von Natur aus gross und verändert sich vor allem im Verlauf des Monatszyklus ständig. In den ersten zwei Wochen ist sie kleiner, beim Eisprung grösser und während der Monatsblutung nimmt die Empfindlichkeit wieder ab.



Die Brüste können anschwellen, schmerzen oder ziehen – das ist von Frau zu Frau ganz verschieden. Jüngere Frauen ohne Gebärmutter, die aber die Eierstöcke noch haben, erleben dieses Zyklusmuster auch noch. In den verschiedenen Lebensphasen sind die Brüste ebenfalls unterschiedlich empfindlich: In der Pubertät mehr als danach, und in der Schwangerschaft sind sie besonders empfindlich. Nach den Wechseljahren wird die Empfindlichkeit der Brüste wieder kleiner.

Das Brustgewebe, das unter anderem für die Festigkeit der Brüste verantwortlich ist, geht in den Wechseljahren zurück, der Fettanteil wird grösser, deshalb hängen die Brüste stärker herab und sind weicher als früher.

Eine gesunde Brust kann gross oder klein sein – häufig wächst eine Brust schneller als die andere. Sie kann fest sein oder weich und sogar «körnig», denn manchmal ist das Brustgewebe fein verteilt und manchmal grob. In der Nähe der Achselhöhlen spürt man das besonders stark und noch stärker vor der Monatsblutung.

Bei einer stillenden Frau kann eine harmlose Milchzyste entstehen, wenn sich Milch staut und dick wird.

Krebsliga Aargau
Milchgasse 41
5000 Aarau
Tel. 062 824 08 86
Fax 062 824 80 50
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

Krebsliga beider Basel
Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.krebssliga-basel.ch
PK 40-28150-6

Bernische Krebsliga
Ligue bernoise
contre le cancer
Marktgasse 55
Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

Bündner Krebsliga
Alexanderstrasse 38
7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
js@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

Ligue fribourgeoise
contre le cancer
Krebsliga Freiburg
Route des Daillettes 1
case postale 181
1709 Fribourg
tel. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CCP 17-6131-3

Ligue genevoise
contre le cancer
17, boulevard des Philosophes
1205 Genève
tel. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CCP 12-380-8

Krebsliga Glarus
Kantonsspital
8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
PK 87-2462-9

Ligue jurassienne
contre le cancer
Rue de l'Hôpital 40
case postale 2210
2800 Delémont
tel. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
CCP 25-7881-3

Ligue neuchâteloise
contre le cancer
Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tel. 032 721 23 25
Incc@ne.ch
CCP 20-6717-9

Krebsliga Schaffhausen
Kantonsspital
8208 Schaffhausen
Tel. 052 634 29 33
Fax 052 634 29 34
krebssliga.sozber@kssh.ch
PK 82-3096-2

Krebsliga Solothurn
Dornacherstrasse 33
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

Krebsliga
St. Gallen-Appenzel
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
beratung@krebssliga-sg.ch
www.krebssliga-sg.ch
PK 90-15390-1

Thurgauische Krebsliga
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

Lega ticinese
contro il cancro
Via Colombi 1
6500 Bellinzona 4
tel. 091 820 64 20
fax 091 826 32 68
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch
CCP 65-126-6

Ligue valaisanne
contre le cancer
Walliser Liga
für Krebsbekämpfung
Siège central:
Rue de la Dixence 19
1950 Sion
tel. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
lvcc.sion@netplus.ch
Beratungsbüro:
Spitalstrasse 5
3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 922 93 25
wkl.brig@bluewin.ch
CCP/PK 19-340-2

Ligue vaudoise
contre le cancer
Av. Gratta-Paille 2
case postale 411
1000 Lausanne 30 Grey
tel. 021 641 15 15
fax 021 641 15 40
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CCP 10-22260-0

Krebsliga Zentralschweiz
Hirschmattstrasse 29
6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

Krebsliga Zug
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

Krebsliga Zürich
Klosbachstrasse 2
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5

Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8



Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@swisscancer.ch
www.swisscancer.ch
PK 30-4843-9

Krebstelefon
Tel. 0800 55 88 38
Montag, Dienstag und
Mittwoch 10.00–18.00 Uhr,
Donnerstag und Freitag
14.00–18.00 Uhr
Anruf kostenlos
help@swisscancer.ch
www.krebsforum.ch

Broschüren-Bestellung
Tel. 0844 85 00 00
shop@swisscancer.ch

Überreicht durch: