

# Bewusste Wahrnehmung der Brust

## 1. Kennen Sie die Risikofaktoren

- Informieren Sie sich** über die Häufigkeit von Krebs in Ihrer Familie
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt** über Ihr persönliches Brustkrebsrisiko

## 2. Gehen Sie zur Vorsorge

- Fragen Sie Ihren Arzt**, welche Vorsorgeuntersuchungen für Sie bei erhöhtem Brustkrebsrisiko empfehlenswert sind
- Gehen Sie** bei durchschnittlichem Brustkrebsrisiko ab 40 jährlich **zur Mammographie**
- Unterziehen Sie sich** ab 20 mindestens alle drei Jahre und ab 30 jährlich **einer ärztlichen Brustuntersuchung**

## 3. Kennen Sie die Signale Ihres Körpers

- Suchen Sie umgehend Ihren Arzt auf, wenn Sie eine dieser Veränderungen in Ihrer Brust feststellen:
  - Knoten, Verhärtung oder Verdickung der Haut
  - Schwellung, Wärmegefühl, Rötung oder dunkle Färbung der Haut
  - Veränderung der Größe oder der Form der Brust
  - Zusammenziehen oder Kräuselung der Haut
  - Juckende, schuppige entzündete Stelle oder Hautausschlag auf der Brustwarze
  - Einziehung der Brustwarze oder eines anderen Teils der Brust
  - Plötzlich auftretender Flüssigkeitsaustritt aus der Brustwarze
  - Neu auftretender dauerhafter Schmerz an einer Stelle

## 4. Leben Sie gesund

- Halten Sie ein gesundes Körpergewicht
- Bauen Sie sportliche Aktivitäten in Ihren Tagesablauf ein
- Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein

Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Website oder rufen Sie die breast care helpline an.

[www.komen.org](http://www.komen.org) 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

## Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust

Mit der Selbstuntersuchung Ihrer Brust lernen Sie Ihren Körper kennen und zu fühlen, was normal für Sie ist. Zu einer Selbstuntersuchung gehören das Ansehen und Abtasten Ihrer Brüste.

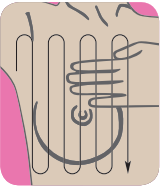
Wenn Sie Veränderungen feststellen, informieren Sie umgehend Ihren Arzt.



### Schritt 1: Im Liegen

Untersuchen Sie Ihre Brust nach Veränderungen:

- Legen Sie sich auf den Rücken mit einem Kissen unter Ihrer rechten Schulter.
- Tasten Sie die gesamte rechte Brust mit den Fingerspitzen der drei mittleren Finger Ihrer linken Hand ab.
- Ziehen Sie dabei kleine Kreise mit leichtem, mittlerem und festem Druck. Die Finger bleiben dabei immer mit der Haut in Kontakt.
- Tasten Sie die Brust dann mit Auf- und Abwärtsbewegungen ab.
- Suchen Sie dabei nach Veränderungen in der Brust, ober- und unterhalb des Schlüsselbeins und in der Achselhöhle.
- Gehen Sie dann bei der linken Brust genauso vor, nur mit der rechten Hand.



**Diese Schritte können während des Badens oder Duschens mit seifenbedeckten Händen wiederholt werden.**

### Schritt 2: Vor dem Spiegel:

Suchen Sie nach Veränderungen der Form oder im Aussehen Ihrer Brust:

- Lassen Sie die Arme locker an den Seiten hängen.
- Heben Sie die Arme über den Kopf.
- Stützen Sie die Hände auf die Hüfte und spannen Sie dabei die Brustmuskeln an.
- Beugen Sie sich dabei nach vorne.

