

# Selbst untersuchen – Brustkrebs früher erkennen.

Die Heilungschancen von Brustkrebs sind umso besser, je früher der Tumor entdeckt wird. Wenn Sie Ihre Brust regelmäßig selbst untersuchen, wächst mit der Erfahrung Ihre Fähigkeit, Veränderungen zu erkennen, die dann fachärztlich abgeklärt werden sollten.

Im Rahmen der „Konzertierten Aktion gegen Brustkrebs in NRW“ werden deshalb Gruppenseminare angeboten, in denen die Selbstuntersuchung an Tastmodellen erlernt werden kann. Nähere Informationen darüber erhalten Sie bei der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V..

Die Selbstuntersuchung der Brust ist eine wichtige Ergänzung der jährlichen Früherkennungsuntersuchung durch Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt. Wenn Sie in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert sind, haben Sie ab dem 20. Lebensjahr Anspruch auf eine jährliche frauenärztliche Untersuchung zur Früherkennung von Krebserkrankungen. Hierzu gehört ab dem 30. Lebensjahr auch das Abtasten der Brust und der Achselhöhlen und die Anleitung zur Selbstuntersuchung.

Frauen zwischen 50 und 69 Jahren wird seit Ende 2005 in Nordrhein-Westfalen außerdem das Mammographiescreening angeboten. Alle zwei Jahre wird diese Altersgruppe zur kostenlosen Röntgenuntersuchung der Brust in spezielle Zentren eingeladen. Ziel ist es, kleine – häufig nicht tastbare – Veränderungen möglichst frühzeitig erkennen und behandeln zu können. Informationen hierzu erhalten Sie über die umseitig genannten Hotlines Rheinland und Westfalen.

**Denken Sie an sich und nutzen Sie die Chance,  
Brustkrebs früher zu erkennen!**

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Ministerium für Gesundheit,  
Emanzipation, Pflege und Alter  
des Landes Nordrhein-Westfalen  
Referat Presse, Öffentlichkeitsarbeit  
Horionplatz 1, 40213 Düsseldorf  
Telefon 0211 - 8618 - 50  
info@mgepa.nrw.de  
www.mgepa.nrw.de

### Konzertierte Aktion gegen Brustkrebs

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.  
Volmerswerther Straße 20  
40221 Düsseldorf  
Telefon 0211 - 3 10 74 15  
Telefax 0211 - 15 76 09 99  
www.sicher-fuehlen.de

### Kooperationspartner der Aktion

Landesverbände der Krankenkassen in NRW  
Kassenärztliche Vereinigungen NRW  
Krankenhausgesellschaft NRW  
Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.  
Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.

### Mammographiescreening

Hotline Rheinland  
0211 - 59 70 70 00  
Hotline Westfalen  
0251 - 9 29 50 00  
www.mammo-programm.de

**Fotos** imagesource, Köln

**Illustrationen** Katja Hoppmann, Köln

© 2011 / MGEPA 045 (überarb. Aufl.)

Die Druckfassung kann bestellt werden:

- im Internet: [www.mgepa.nrw.de/publikationen](http://www.mgepa.nrw.de/publikationen)
- telefonisch: 01803 - 100 110  
Nordrhein-Westfalen **direkt** (9 Cent / Min.)\*  
\* (aus dem deutschen Festnetz –  
Mobilfunkpreise können abweichen)

Bitte die Veröffentlichungsnummer **045** angeben.



# Selbst untersuchen – Brustkrebs früher erkennen.



**SICHER FÜHLEN**  
Konzertierte Aktion  
gegen Brustkrebs in NRW

[www.mgepa.nrw.de](http://www.mgepa.nrw.de)

# Selbst untersuchen – Brustkrebs früher erkennen.

Jede zehnte Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Am häufigsten sind Frauen zwischen 45 und 70 Jahren betroffen, doch der Anteil der jüngeren Frauen unter 40 Jahren steigt.

Je früher die Erkrankung entdeckt wird, desto größer sind die Heilungschancen.

Dazu können Sie selbst beitragen. Untersuchen Sie regelmäßig Ihre Brust. Auch dann, wenn Sie jährlich zur Vorsorgeuntersuchung gehen.

## Die Untersuchung ist einfach – die Zeit sollten Sie sich wert sein

Wir empfehlen, die Selbstuntersuchung einmal im Monat durchzuführen, am besten in den ersten Tagen nach der Monatsblutung. Wenn Sie keine Blutung mehr haben, dann setzen Sie sich selbst einen Termin, vielleicht am 1. Tag jeden Monats.

Sie brauchen dazu nur einen Spiegel, in dem Sie Ihren gesamten Oberkörper bequem betrachten können.

### Darauf sollten Sie achten:

- Veränderungen in Form und Größe der Brust
- Ungewöhnliche Unterschiede der Brüste
- Hauteinziehungen, eingezogene Brustwarzen
- Hautrunzeln (Orangenhaut), Hautrötungen
- Absonderungen aus der Brustwarze

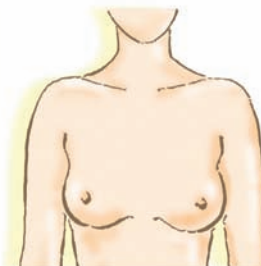
Wie Sie die Selbstuntersuchung durchführen können, zeigen Ihnen die folgenden Skizzen.

Auch Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt erklärt Ihnen die Untersuchungsmethode gern!

# Ganz einfach: Selbstuntersuchung der Brust

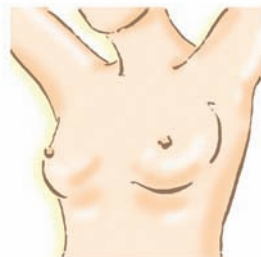
1

Stellen Sie sich mit anliegenden Armen vor den Spiegel. Achten Sie auf Veränderungen der Brust, des Umfangs, der Form oder des Aussehens der Haut.



2

Heben Sie beide Arme an. Bewegen sich Ihre Brüste mit? Betrachten Sie sich von vorn und den Seiten. Sehen Sie Hautfalten, -einziehungen oder -vorwölbungen? Vergleichen Sie Ihre Brüste. Gibt es Veränderungen?



3

Drücken Sie jede Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger. Sollte Flüssigkeit erscheinen, achten Sie auf die Farbe.



4

Tasten Sie mit allen Fingern der flachen Hand im Uhrzeigersinn. Die rechte Brust mit der linken Hand, die linke mit der rechten Hand.

5

Tasten Sie jeweils ein Viertel der Brust ab. Im oberen äußeren Viertel ist das Gewebe meist dichter. Bemerken Sie Verhärtungen, Knötchen oder besonders empfindliche Stellen?

6

Tasten Sie Ihre Brust im Liegen mit anliegendem Arm auf dieselbe Weise ab.

7

Tasten Sie Ihre Achselhöhle bei herabgelassenem Arm und erhobenem Arm ab. Stellen Sie Veränderungen oder Verdickungen fest?

### Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt berät Sie gerne!

Wenn Sie bei der regelmäßigen Selbstuntersuchung Ihrer Brust Auffälligkeiten oder Veränderungen feststellen, sollten Sie sofort Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt aufsuchen. Berichten Sie, was Ihnen aufgefallen ist. Die meisten Veränderungen sind gutartig, aber Sicherheit bringt nur die medizinische Abklärung. Deshalb zögern Sie nicht, es geht um Ihre Gesundheit!