

## Die Brust selbst abtasten

.....

Jedes Jahr erkranken in Deutschland etwa 70.000 Frauen an Brustkrebs (Mammakarzinom). Die Heilungschancen sind dann besonders groß, wenn das Mammakarzinom früh entdeckt wird. Daher ist das regelmäßige Abtasten der Brust wichtig. Inka Maria Rack, Breast Care Nurse, erklärt, wie Frauen ihre Brust selbst untersuchen können.

### Wie oft wird in der Frauenarztpraxis im Rahmen von Früherkennungsuntersuchungen die Brust abgetastet?

Die Untersuchung zur Brustkrebsfrüherkennung steht jeder Frau ab 30 Jahren einmal jährlich zu. Beide Brüste werden von dem Arzt/der Ärztin betrachtet, abgetastet und auf Veränderungen untersucht. Diese Untersuchung nimmt nur wenige Minuten in Anspruch. Hier ist die Ärztin/der Arzt auch für Hinweise der Patientin dankbar, wenn diese\*r bei der regelmäßigen Selbstuntersuchung etwas aufgefallen ist.

Für jüngere Frauen ist die Untersuchung der Brust im Rahmen der Krebsfrüherkennung bisher nicht vorgesehen. Frauen zwischen 50 und 69 Jahren steht ergänzend alle zwei Jahre das Mammografie-Screening zu. Das ist angesichts der hohen Brustkrebs-Erkrankungszahlen keine befriedigende Situation.

Leider erkranken auch viele junge Frauen an Brustkrebs, da scheint es mir umso wichtiger, die Eigenverantwortung zu stärken und diesen Frauen ergänzende Möglichkeiten aufzuzeigen, selbst etwas für die Früherkennung der Krankheit tun zu können.

Auch Frauen über 70 Jahre erkranken an Brustkrebs. Nach dem Wegfall des kostenlosen Mammografie-Screenings für diese Patientinnen gehen sie oftmals gar nicht mehr zum Frauenarzt/ zur Frauenärztin und Knoten werden dementsprechend erst später entdeckt.

### Warum ist es darüber hinaus wichtig, dass Frauen ihre Brust in der Zeit dazwischen selbst abtasten?

Wir Frauen kennen ja selbst unsere Brust, ihre Veränderungen im monatlichen Zyklus und im Lebenslauf am besten. Ein Jahr zwischen den ärztlichen Untersuchungen ist ein relativ langer Zeitraum. Daher ist es sicherlich sinnvoll, auch in der Zwischenzeit regelmäßig auf Veränderungen der eigenen Brust zu achten. Das geschieht automatisch bei der Körperpflege, kann aber auch als regelmäßiges Ritual in unser Leben Einzug halten.

### Wie und wie oft tasten Frauen ihre Brust richtig ab?

Im Idealfall tasten Frauen ihre Brust einmal monatlich selbst ab. Das ist jederzeit unkompliziert möglich. Bei Frauen vor der Menopause ist der optimale Termin am 5. bis 7. Tag nach Einsetzen der Regelblutung. Dann ist die Brust weich und weniger empfindlich und die Untersuchung lässt sich vorzugsweise im Liegen an einem ungestörten Ort (Bett/Sofa) gut durchführen.

### Was sollten Frauen tun, die Veränderungen in ihrer Brust ertasten?

Wenn mir eine Veränderung an einer Brust auffällt, sollte ich nicht zögern, sondern umgehend einen Termin bei meinem Frauenarzt/meiner Frauenärztin vereinbaren. Es ist wichtig, dort auch zu sagen, dass mir etwas Ungewöhnliches aufgefallen

ist, das ich schnell abklären möchte. Dann sind auch alle Ärzt\*innen gehalten, der Ratsuchenden zeitnah einen Termin anzubieten.

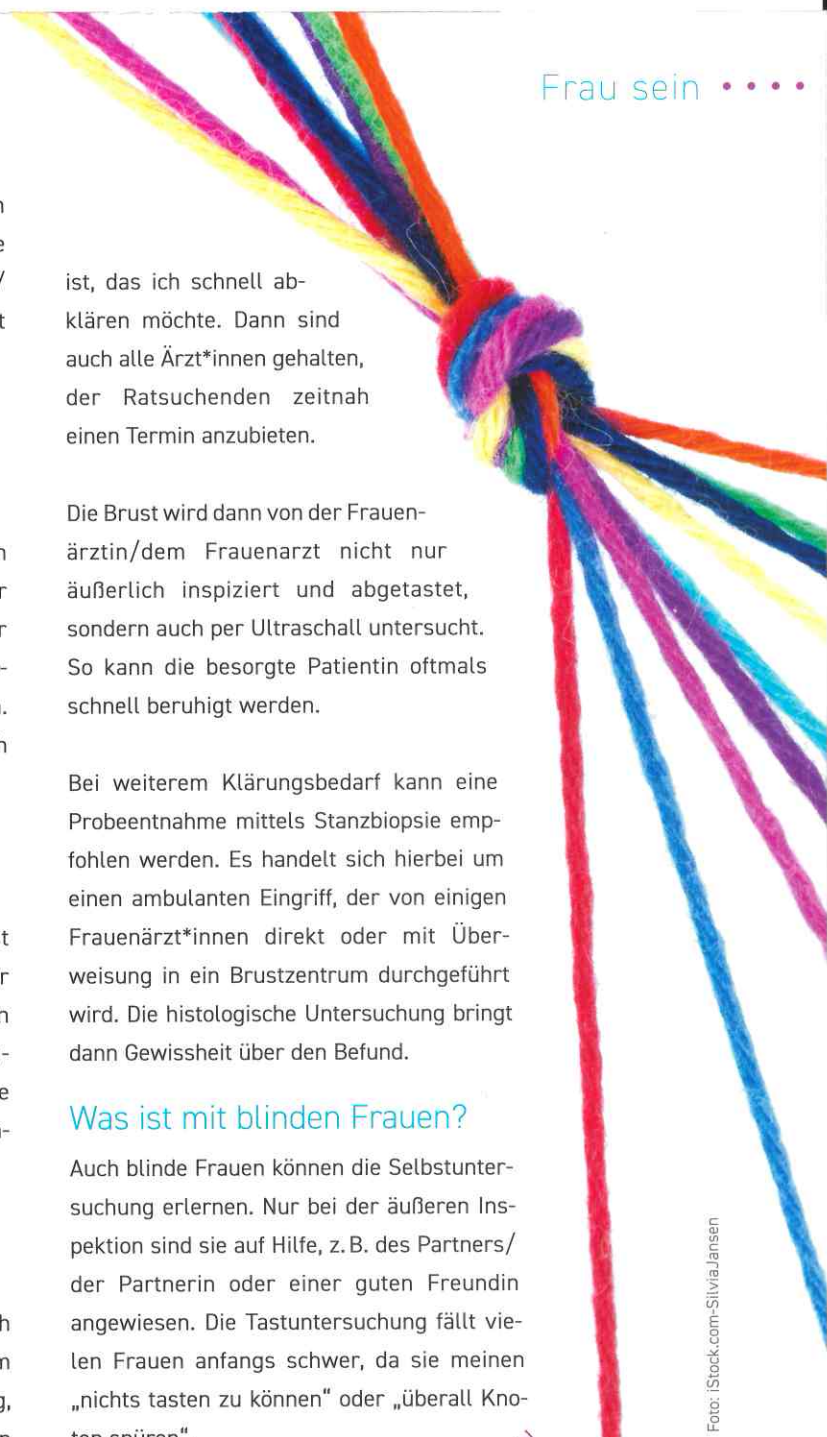
Die Brust wird dann von der Frauenärztin/dem Frauenarzt nicht nur äußerlich inspiziert und abgetastet, sondern auch per Ultraschall untersucht. So kann die besorgte Patientin oftmals schnell beruhigt werden.

Bei weiterem Klärungsbedarf kann eine Probeentnahme mittels Stanzbiopsie empfohlen werden. Es handelt sich hierbei um einen ambulanten Eingriff, der von einigen Frauenärzt\*innen direkt oder mit Überweisung in ein Brustzentrum durchgeführt wird. Die histologische Untersuchung bringt dann Gewissheit über den Befund.

### Was ist mit blinden Frauen?

Auch blinde Frauen können die Selbstuntersuchung erlernen. Nur bei der äußeren Inspektion sind sie auf Hilfe, z. B. des Partners/der Partnerin oder einer guten Freundin angewiesen. Die Tastuntersuchung fällt vielen Frauen anfangs schwer, da sie meinen „nichts tasten zu können“ oder „überall Knoten spüren“.

Foto: iStock.com-Silvia Jansen





Optimale  
Entstauungstherapie  
für Lymphödeme





**villa sana**  
Villa Sana GmbH & Co. medizinische Produkte KG

Hauptstr. 10  
91798 Weiboldshausen  
Telefon: 09141 / 8546-0  
Telefax: 09141 / 8546-26  
kontakt@villa-sana.com  
www.villa-sana.com

rezeptfähig • budgetneutral • täglich • ortsunabhängig • wirksam • wirtschaftlich



entspannt entstaut

## •••• Frau sein

Die Sensibilität der Fingerkuppen wird jedoch durch die regelmäßige Selbstuntersuchung der Brust geschult, und wir lernen unsere eigene Brust immer besser kennen, sodass das Tasten immer leichter fällt. Hier sind blinde Frauen möglicherweise sogar im Vorteil.

### Wer sind die richtigen Kontaktpersonen, wenn Frauen das Abtasten der Brust angeleitet erlernen wollen?

In einem Kurs, der im sehr intimen Rahmen von maximal fünf Frauen pro Kurs stattfindet, wird nicht nur die Untersuchung zuerst mittels Silikonmodellen und dann an der eigenen Brust erlernt, sondern auch in einem Theorie-Teil ergänzendes Wissen zu Brustaufbau und Gesundheit vermittelt und es gibt viel Raum für eigene Fragen und den Austausch untereinander. Die Frauen erhalten ein Begleitheft oder sogenannte „Duschkarten“ – Infolyer, die die Untersuchung gut beschreiben.

Mehr über Kursangebote erfahren Frauen in zertifizierten Brustzentren oder bei ihrer Krankenkasse. Je nach Bundesland und Krankenversicherung werden die Kosten für den Kurs von der Krankenkasse übernommen. ●



Foto: Stock.com/Portra

**Leben mit Brustkrebs**

BRUSTKREBS VERSTEHEN  
MIT BRUSTKREBS LEBEN  
INITIATIVE „MY TIME“

**WWW.LEBEN-MIT-BRUSTKREBS.DE**

Informationen und Tipps zu Früherkennung, Erstdiagnose und Fortschreiten der Erkrankung. Außerdem: Magazine, Broschüren, App als Download.

**NOVARTIS**