

# Leitfaden: So untersuchen Sie Ihre Brust

Wie der Erfahrungsbericht auf Seite 20 zeigt, kann uns alle die Diagnose Brustkrebs treffen. Erschreckend, wenn man bedenkt, dass etwa jede achte bis zehnte Frau im Laufe ihres Lebens erkrankt. Selbstfürsorge ist angesagt: Achten Sie nicht nur auf die Gesundheit anderer, sondern auch auf Ihre eigene. Nehmen Sie frühe Krankheitssignale wahr. Frau Dr. Böer, Mamma-Care-Trainerin, versorgt Sie mit Zahlen und Fakten und erinnert, worauf Sie bei der Selbstuntersuchung der Brust achten sollten.

## Zahlen und Fakten

Das Mammakarzinom ist die häufigste bösartige Erkrankung bei Frauen – etwa 25 Prozent aller Malignome – und die häufigste Todesursache der deutschen Frau im mittleren Alter. Pro Jahr werden 45.000–50.000 Frauen mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert, etwa 19.000 sterben an der Erkrankung. Die Wahrscheinlichkeit zu erkranken, steigt mit zunehmendem Alter. Der Altersgipfel bewegt sich zwischen 50 und 70 Jahren, wobei zunehmend auch junge Frauen unter 40 Jahren betroffen sind.

Das Mammakarzinom tritt meist einseitig, und hier vor allem im oberen äußeren Quadranten bei Solitärbefunden auf. Mehr als die Hälfte der Karzinome, 50–55 Prozent, findet sich in diesem Viertel der Brust. Im oberen inneren Quadranten liegen 10 bis 15 Prozent. Nur etwa 15 Prozent der Tumore betreffen den unteren Teil der Mamma: 10 Prozent den unteren äußeren Quadranten, fünf Prozent den unteren inneren Quadranten. 15 Prozent treten in der Mamillengegend auf. Ein doppelseitiger gleichzeitiger Befall findet sich bei etwas mehr als einem Prozent der Primärfälle.

## Risikofaktoren

- Alter > 50 Jahre
- Familiäre Belastung (10–15 Prozent des Gesamterkrankungskollektivs), z. B.: Mutter oder Schwester sind bereits prämenopausal erkrankt, BRCA-Gentest ist auffällig
- Zivilisatorische Faktoren: Bewegungsarmut, Adipositas, Diabetes, ballaststoff- und gemüsearme Ernährung, Alkohol, Rauchen
- Menarche vor dem 12. Lebensjahr, Spätmenopause, Nullipara, späte Primipara > 35. Lebensjahr
- Vorstufen des Mammakarzinoms (lobulläres Carcinoma in situ, ADH)
- Kontralaterales Mammakarzinom
- Ovarialkarzinom
- Hormonersatztherapie > 5 Jahre
- Strahlenbelastung von Jugendlichen (späteres Risiko steigt bis zu 30 Prozent)

## Früherkennung

Die Früherkennung von Brustkrebs wird immer wichtiger, denn je früher Brustkrebs diagnostiziert wird, desto besser sind die Überlebenschancen. Eine bedeutende Rolle bei der Früherkennung spielt die Selbstuntersuchung der Brust. Hierbei können Sie durch regelmäßiges Palpieren kleinste Veränderungen Ihrer Brust bereits vor der jährlichen Untersuchung beim Arzt erkennen.

Die gesetzlichen Krankenkassen bieten ab dem 30. Lebensjahr kostenfreie Früherkennungsuntersuchungen an. Dabei untersucht Ihr Gynäkologe oder Ihre Gynäkologin die Brust auf Veränderungen. Ergibt sich ein Verdacht, wird eine Mammographie oder auch eine Mammasonographie durchgeführt. Zwischen dem 50. und 69. Lebensjahr werden Sie zudem jährlich im Rahmen des Mammographie-Screenings zu einer Untersuchung geladen.

## Wann sollten Sie sich selbst untersuchen?

Jede Frau sollte die Selbstuntersuchung der Brust regelmäßig, am besten monatlich, durchführen. Der beste Zeitpunkt dafür ist kurz nach der Periode, dann sind zyklusbedingte Spannungen und Verhärtungen selten. Nach den Wechseljahren spielt der Zeitpunkt keine Rolle mehr, sinnvoll ist es jedoch, die Brustselbstuntersuchung immer am jeweils gleichen Tag im Monat durchzuführen. Beim Duschen oder Eincremen gestaltet sich die Tastuntersuchung generell einfacher.

Alles, was Sie für die Brustuntersuchung brauchen, sind Ihre Hände, einen Spiegel in einem gut beleuchteten Raum und etwas Zeit.

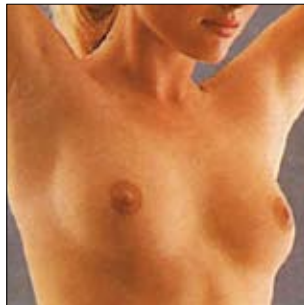


**DR. MED. BETTINA BÖER**

ist Assistenzärztin an der Universitäts-frauenklinik Tübingen und hat eine Ausbildung zur Mamma-Care-Trainerin absolviert.

# Einmal im Monat: Selbstuntersuchung der Brust

## I. Visuelle Untersuchung



### Achten Sie auf

- Größen- und Formveränderungen
- Vorwölbungen/Einziehungen
- Hautveränderungen (Orangenhaut, Einziehung/Vorwölbung, Entzündung)
- Einseitige Einziehung oder Sekretion einer Mamille (v. a. blutig)
- Einseitige Armschwellung

### Betrachten Sie Ihre Brüste vor dem Spiegel

- Mit am Körper anliegenden Armen.
- Mit erhobenen Armen von vorne und von beiden Seiten.
- Stemmen Sie die Hände in die Hüfte und pressen Sie fest,

um die Brustmuskeln anzuspannen.

- Lehnen Sie sich nach vorne mit und ohne Anspannung der Muskulatur.
- Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf.

## II. Tastuntersuchung im Liegen



### Achten Sie auf

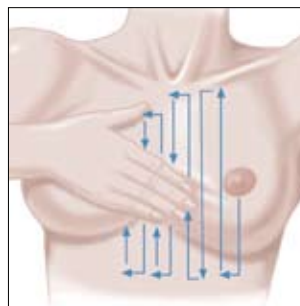
- umschriebene Indurationen
- neu aufgetretene Knoten, v. a. Solitärknoten
- bei bekannten Knoten: Größen-/Konsistenzänderung
- geringe Verschieblichkeit des Knotens innerhalb der Brust
- Fixierung z. B. unter der Haut („Plateauphänomen“)
- Knoten in der Axilla oder supra-/infraklavikulär

### Welcher Brustbereich sollte abgetastet werden?

Die Brust reicht oben vom Schlüsselbein nach unten bis zur Umschlagsfalte der Brust sowie vom Brustbein bis zur Mitte der Achselhöhle.

### Wie sollte getastet werden?

Mit der rechten Hand tasten Sie die linke Brust, mit der linken die rechte Brust. Legen Sie das vordere Fingerglied von Zeige-, Mittel- und Ringfinger flach nebeneinander. An jeder Stelle, die Sie untersuchen, bewegen Sie die Finger in drei Kreisen, die etwa so groß wie eine Münze sind, mit unterschiedlichen Druckstärken (leicht, mittelstark, stark). Jeden einzelnen Untersuchungspunkt auf diesen Bahnen führen Sie in Kreisbewegungen und in den drei verschiedenen Druckstärken aus.



### Etwas Auffälliges entdeckt?

Wenn Sie eine Veränderung entdecken, tasten Sie zunächst denselben Bereich der anderen Brust ab. Ist keine Ähnlichkeit vorhanden, merken oder markieren Sie die verdächtige Stelle und vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.

**Halbseitenlage** (Beine angewinkelt zur Seite kippen, die Schulter in Rückenlage behalten) Beginnen Sie die Untersuchung in der Mitte der Achselhöhle und tasten Sie auf- und abwärts in dicht aneinanderliegenden parallelen Bahnen („Rasenmähen“) bis zur Brustwarze.

**Rückenlage** (Arm in einem Winkel von 90° zur Seite strecken) Fahren Sie mit der Untersuchung in engen Bahnen, Punkt für Punkt, bis zum Brustbein fort. Zum Schluss untersuchen Sie die Regionen ober- und unterhalb des Schlüsselbeins in waagerechten Bahnen.

© Institut für Frauengesundheit (Grafiken)