



*Die monatliche
Selbstuntersuchung
der Brust*

Vorsorge-Info

Kein Problem:

Die monatliche Selbstuntersuchung der Brust

Hormone steuern nicht nur den weiblichen Monatszyklus, sondern beeinflussen auch das Brustgewebe. Vielleicht haben Sie es selbst schon beobachtet, dass Ihre Brust in den Tagen vor der Regelblutung größer wird, manchmal auch spannt, vielleicht sogar unangenehm schmerzt. Dabei handelt es sich meistens um hormonabhängige Veränderungen im Brustgewebe.

Darüber hinaus gibt es aber auch Veränderungen, die auf eine Erkrankung hinweisen können:

- Entzündungen
- Absonderung von Flüssigkeit aus den Brustwarzen
- Vorwölbungen oder Einziehungen der Brustwarzen
- tastbare Knoten im Brustgewebe

Diese Veränderungen können sich als harmlos herausstellen, sie können aber auch erste Anzeichen für eine bösartige Erkrankung sein. Deshalb sollten Sie in diesen Fällen nicht lange abwarten (und sich vielleicht unnötige Sorgen machen), sondern möglichst umgehend Ihren Arzt/Ihre Ärztin aufsuchen.

Die Regel heißt: Lieber einmal zu oft zum Arzt/zur Ärztin

Deshalb:

Nehmen Sie sich einmal im Monat, am besten kurz nach der Regelblutung, Zeit für eine gründliche Selbstuntersuchung der Brust. Mit dieser einfachen Kontrolle können Sie selbst möglichen Veränderungen frühzeitig auf die Spur kommen und gegebenenfalls rechtzeitig Ihren Arzt/Ihre Ärztin um Rat fragen.

Die Abbildungen auf den folgenden Seiten zeigen Ihnen ganz genau, wie Ihre gründliche Untersuchung ablaufen sollte.

Sie werden sehen: Es ist ganz einfach!

Der Kalender für die monatliche Selbstuntersuchung der Brust in 7 Schritten

Führen Sie die Selbstuntersuchung einmal im Monat zum gleichen Zeitpunkt durch, am besten unmittelbar nach der Monatsblutung. Das Brustgewebe ist zu dieser Zeit normalerweise weich und läßt sich gut abtasten.

<input checked="" type="checkbox"/>	Monat	Bemerkungen/Notizen
<input type="checkbox"/>	Januar	
<input type="checkbox"/>	Februar	
<input type="checkbox"/>	März	
<input type="checkbox"/>	April	
<input type="checkbox"/>	Mai	
<input type="checkbox"/>	Juni	

Wenn Sie keine Regelblutung mehr haben, sollten Sie sich einen festen Tag im Monat für die Untersuchung wählen.

<input checked="" type="checkbox"/>	Monat	Bemerkungen/Notizen
<input type="checkbox"/>	Juli	
<input type="checkbox"/>	August	
<input type="checkbox"/>	Sept.	
<input type="checkbox"/>	Oktober	
<input type="checkbox"/>	Nov.	
<input type="checkbox"/>	Dez.	



1

Stellen Sie sich vor einen Spiegel, und betrachten Sie Ihre Brust besonders aufmerksam. Fallen Ihnen irgendwelche neueren Veränderungen der Haut oder der Brustwarzen auf?

Heben Sie jetzt die Arme über den Kopf und betrachten Sie Ihre Brust im Spiegel sowohl von vorn als auch von beiden Seiten. Können Sie irgendwelche Hautveränderungen, Einziehungen der Brustwarzen, bisher nicht beobachtete Hautfalten rund um die Brustwarzen oder Ähnliches feststellen?

2





3

Tasten Sie jetzt – immer noch im Stehen – Ihre Brust mit allen Fingern der flachen Hand im Uhrzeigersinn ab.

Die rechte Brust wird mit der linken Hand, die linke Brust mit der rechten Hand abgetastet. Können Sie irgendwelche Verhärtungen, Knötchen oder Stellen mit besonderer Schmerzempfindlichkeit fühlen?

4



Drücken Sie jetzt erst die rechte, dann die linke Brustwarze vorsichtig zwischen Daumen und Zeigefinger. Können Sie dabei beobachten, dass aus einer oder beiden Brustwarzen Flüssigkeit austritt?

5





6

Legen Sie sich jetzt auf den Rücken und wiederholen Sie das Abtasten beider Brüste, genau wie schon in Abbildung 3 und 4 beschrieben. Denn während man beim Abtasten im Stehen vor allem die oberen Bereiche des Brustgewebes gut abtasten kann, sind es im Liegen besonders die unteren Brustbereiche. Fühlen Sie irgendwelche Veränderungen?

Zum Schluss sollten Sie noch mit den Fingern der rechten Hand in der linken Achselhöhle nach tastbaren Lymphknoten suchen. Das gleiche wiederholen Sie dann mit der linken Hand in der rechten Achselhöhle. Lymphknoten sind oft auch normalerweise fühlbar. Die Frage ist nur: Tasten Sie plötzlich Knoten, wo vorher keine waren? Oder sind „bekannte“ Knoten plötzlich deutlicher geworden?

7



Wenn Sie eine der gestellten Fragen eindeutig mit „Ja“ beantworten können, oder wenn Sie bei Ihrer Untersuchung irgendwelche Veränderungen an Ihrer Brust bemerkt haben, sollten Sie möglichst umgehend einen Sprechstundentermin bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin vereinbaren – als Sicherheitsmaßnahme.

Die sorgfältige Selbstuntersuchung der Brust sollte zur festen Regel werden:

Für jede Frau, in jedem Alter, in jedem Monat!

Nur so können mögliche Veränderungen frühzeitig entdeckt werden.

Hormonelles Ungleichgewicht als Ursache von Brustschmerzen

Die Bildung der Sexualhormone Östrogen und Progesteron in den Eierstöcken wird von der Hirnanhangsdrüse (Fachwort: Hypophyse) gesteuert. Diese Hormone bestimmen den weiblichen Monatszyklus und sorgen dafür, dass die Monatsblutung regelmäßig eintritt, wenn keine Schwangerschaft vorliegt. Bei etwa der Hälfte der Frauen kommt es – meist zwischen dem 35. und 55. Lebensjahr – zu einer Störung im Zusammenspiel dieser beiden Sexualhormone, die sich am häufigsten während der zweiten Zyklushälfte bemerkbar macht.

Normalerweise stehen die Tage nach dem Eisprung in der Zyklusmitte unter dem Einfluss des Hormons Progesteron. Bei einer Störung des hormonellen Gleichgewichts überwiegt in dieser Zeit jedoch oft das Östrogen bzw. es gelangt zu wenig Progesteron in das Brustgewebe.

Wenn Progesteron fehlt, kommt es infolge des Östrogen-Übergewichts zu unerwünschter Wasseransammlung im Brustgewebe, manchmal bilden sich auch kleine oder größere Zysten. Viele Patientinnen haben dann das Gefühl, Knoten im Brustgewebe zu tasten – und damit Angst vor einer bösartigen Erkrankung.

Die durch dieses hormonelle Ungleichgewicht entstehenden Beschwerden sind: Spannungsgefühl in der Brust, gesteigerte Berührungsempfindlichkeit, stechende oder

ziehende Brustschmerzen. Für diese hormonabhängigen Brustbeschwerden gibt es ein Fachwort: Mastodynie.

Die Mastodynie gehört zu den gutartigen Erkrankungen. Trotzdem können diese Beschwerden sehr unangenehm sein und die Lebensqualität stark beeinträchtigen.

Beim Vorliegen der beschriebenen hormonabhängigen Brustbeschwerden (Mastodynie) kann Ihnen Ihr Arzt/Ihre Ärztin mit einem Medikament, das als Gel auf die schmerzende Brust aufgetragen wird, helfen.

In jedem Fall wichtig:
die monatliche Selbstuntersuchung der Brust und das vertrauensvolle Gespräch mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.



Praxisstempel



DR. KADE/BESINS
Pharma GmbH

Rigistraße 2 • 12277 Berlin
Telefon: 030/7 20 82-0 • Telefax: 030/7 20 82-200