

Interaktiv & Informativ - Brust-Selbstuntersuchung

Anleitung zur Brust-Selbstuntersuchung

Folgende Abbildungen und Informationen zeigen Ihnen, worauf Sie achten müssen und wie Sie am günstigsten bei der Selbstuntersuchung Ihrer Brüste vorgehen.

Stellen Sie sich mit bloßem Oberkörper vor einen Spiegel. Die Arme an den Körper legen. Sehen Sie sich genau an. Achten Sie auf Veränderungen an den Brustwarzen und der Haut und auf Form und Umfang der Brust.

Danach heben Sie die Arme hoch und vergleichen diesmal die Brüste untereinander. Gibt es Unterschiede zwischen rechts und links? Solche Unterschiede können sein Hautunregelmäßigkeiten, eingezogene Brustwarzen, veränderte Brustform, Bildung neuer Falten etc.

Es folgt das Abtasten. Das geschieht mit allen Fingern der flachen Hand. Tasten Sie jede Brust kreisförmig ab. Die rechte Hand geht zur linken Brust, die linke Hand zur rechten Brust.

Nehmen Sie sich danach jede Brust einzeln vor. Alle Abschnitte sollten gleich gründlich abgetastet werden. Bei fast allen Frauen ist die Brustdrüse im linken oder rechten oberen Viertel der Brust dichter, als in den anderen Bereichen der Brust.

Nehmen Sie die Brustwarzen zwischen Daumen und Zeigefinger und drehen Sie die Finger leicht gegeneinander. Dabei kann manchmal Flüssigkeit austreten. Achten Sie auf die Farbe.

Jetzt sollten sie die kreisförmige Abtastung der Brust noch einmal durchführen. Diesmal aber im Liegen. Achten Sie dabei besonders auf die untere Brustregion.

Tasten Sie Ihre Achselhöhlen ab. Dort befinden sich manchmal tastbare Lymphknoten. Obwohl Sie dann zum Arzt gehen sollten, muss das grundsätzlich noch nichts Negatives bedeuten. Lassen Sie sich dann genau untersuchen.