



Die Selbstuntersuchung der weiblichen Brust

Führen Sie die Untersuchung regelmäßig, einmal monatlich, am besten kurz nach Ihrer [Regelblutung](#) durch, da dann das Brustgewebe relativ weich und wenig empfindlich ist. Nach dem Eintritt der Wechseljahre wählen Sie einen beliebigen, festen Tag im Monat. Eine nasse oder eingecremte Haut beim bzw. nach dem Baden oder Duschen erleichtert Ihnen das Abtasten Ihrer Brust.

Mögliche Techniken der Selbstuntersuchung

■ Selbstbeobachtung



Stellen Sie sich vor einen Spiegel und betrachten Sie sich bei guter Beleuchtung Ihre Brust.

Kontrollieren Sie Größe und Form und achten Sie auf eventuelle Veränderungen der Haut und der Brustwarzen.

◀ Verschränken Sie die Hände locker hinter dem Kopf. Beim Bewegen der Arme sollten die Brüste der Bewegung folgen.

Stemmen Sie beide Hände fest in die Hüften bis sich die Brustmuskeln anspannen. Betrachten Sie Ihre Brüste wieder von allen Seiten. Vergessen Sie nicht die Brustunterseite. Hat sich eine Brust auffällig verändert - an Größe - an der Oberfläche?



■ Untersuchung beim Duschen/Eincremen



Streichen Sie systematisch mit den Fingern über die nasse (eingeseifte) bzw. eingecremte Haut der ganzen Brust. Vergessen Sie keinen Bereich (innere Bezirke!) und achten Sie darauf, ob sich unter der Haut Teile der Brust eventuell nur schwer verschieben lassen.

■ Untersuchung im Stehen

Neigen Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne und zur Seite der Brust, die Sie untersuchen möchten. Die eine Hand legt sich unter die jeweilige Brust und hebt sie leicht an, mit den Fingern der anderen Hand tasten Sie die Brust ab. ▶



■ Untersuchung der Brustwarzen



Untersuchen Sie das Gewebe hinter den Brustwarzen. Drücken Sie jede Brustwarze für sich zwischen Daumen und Zeigefinger. Achten Sie dabei darauf, ob Sekret austritt und, falls ja, auf dessen Farbe und Beschaffenheit. ◀

■ Untersuchung der Achselhöhlen

Abschließend untersuchen Sie die Bereiche der Brust zu den Achselhöhlen hin mit der jeweils gegenseitigen Hand und tasten Sie diese mit leicht streichenden Bewegungen auf Lymphknoten ab. ▶



Führen Sie die beschriebenen Untersuchungsmethoden auch im Liegen durch. Heben Sie dazu den Arm der Seite, die untersucht werden soll, nach hinten oben bzw. legen Sie die Hand unter den Kopf. Im Liegen lassen sich besonders Veränderungen der unteren Teile der Brust oft leichter feststellen.

 Suchen Sie nicht nach auffälligen Veränderungen, lernen Sie nur Ihren Körper kennen. Sollte Ihnen jedoch irgendetwas ungewöhnlich vorkommen, vereinbaren Sie bitte sofort einen Arzttermin.

