

## **Lieber abtasten als wegschauen**

Im Brustkrebsmonat Oktober dreht sich alles um Vorsorge und Früherkennung

Alljährlich erkranken in Deutschland knapp 70.000 Frauen an Brustkrebs. Er ist nach wie vor die verbreitetste Krebserkrankung und eine der häufigsten Todesursachen von Frauen. Trotzdem beträgt die Überlebensrate bei Brustkrebs 82 Prozent, bezogen auf 10 Jahre. Umso wichtiger sind Vorsorge und frühzeitige Behandlung.

Grundsätzlich gilt: Das Instrumentarium der Vorsorgeuntersuchungen sollte jede Frau in Anspruch nehmen. Diese Untersuchungen reichen von der eigenständigen Abtastung der Brust über Ultraschalluntersuchungen beim Facharzt bis hin zu Mammografien. Aber wann ist welche Untersuchung die richtige – und wie taste ich meine Brust eigentlich vollständig ab?

Ärzte empfehlen bereits ab einem Alter von 30 Jahren eine jährliche Brustuntersuchung – diese wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Frauen zwischen 50 und 69 Jahren erhalten regelmäßig eine Einladung zur Mammographie.

Empfehlenswert ist, die Brust einmal im Monat abzutasten – am besten eine Woche nach der Periode, da dann die Brust besonders weich ist. Führen Sie die Selbstuntersuchung regelmäßig durch, so erkennen Sie mögliche Veränderungen.

Stellen Sie sich mit herunterhängenden Armen vor den Spiegel: Haben sich Größe, Form oder Haut der Brüste verändert?

Heben Sie die Arme an. Bewegen sich die Brüste ganz natürlich mit nach oben? Betrachten Sie sie von vorn und von der Seite: Sehen Sie Hautfalten oder Auffälligkeiten der Haut?

Drücken Sie die Brustwarzen vorsichtig zwischen Daumen und Zeigefinger. Wenn Flüssigkeit austritt, achten Sie auch auf die Farbe. Wer genau beobachtet, kann dem Arzt wichtige Hinweise geben.

Tasten Sie mit den Fingern der flachen Hand jeweils ein Viertel der Brust im Uhrzeigersinn ab. Achten Sie auf Knoten oder empfindliche Stellen. Um in der Tiefe zu tasten, müssen Sie richtig drücken. Prüfen Sie auch den Brustmuskel und die Achselhöhlen auf mögliche Knoten.

## **Alles zur Vorsorge**

Die pinkfarbene Schleife steht weltweit als Symbol für Kampagnen und Aktivitäten gegen Brustkrebs:

[www.pinkribbon-deutschland.de](http://www.pinkribbon-deutschland.de)

Wie Frauen ihre Brust richtig selbst abtasten, zeigt Box-Weltmeisterin Regina Halmich unter [www.pinkribbon-deutschland.de/mitmachen/hinfuehlen-statt-wegsehen.html](http://www.pinkribbon-deutschland.de/mitmachen/hinfuehlen-statt-wegsehen.html)

Eine Video-Anleitung gibt es im YouTube-Kanal des St.-Antonius-Hospitals:  
[www.youtu.be/T9H5Kju\\_Vgg](https://www.youtube.com/watch?v=T9H5Kju_Vgg)