



GZF

Gesundheitszentrum
Fricktal

Selbstuntersuchung der Brust

Anleitung



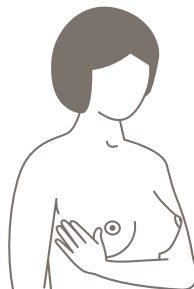
Selbstuntersuchung der Brust

80 Prozent aller Brusterkrankungen werden von den Frauen selbst entdeckt. Die regelmässige Selbstuntersuchung der Brust ist dementsprechend wichtig, um Veränderungen der Brust frühzeitig zu erkennen und behandeln zu lassen. Je früher eine Veränderung in der Brust erkannt wird, desto besser ist eine Heilung möglich. Die Brustselbstuntersuchung wird deshalb als Teil der Früherkennung von Brustkrebs oder eines Rezidivs von Fachleuten, Verbänden und den Krankenkassen seit Jahren empfohlen. Deshalb sollten Sie Ihre Brust einmal monatlich selbst untersuchen. Der beste Zeitpunkt für die Selbstuntersuchung der Brust ist eine Woche nach Beginn der Regelblutung, bzw. nach den Wechseljahren jeweils am gleichen Tag im Monat. Wir können Sie gerne in der Selbstuntersuchung der Brust persönlich anleiten.

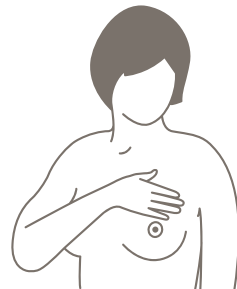
Anleitung zur Selbstuntersuchung

Betrachten Sie Ihre Brüste im Spiegel und halten Veränderungen (Grösse, Hautveränderungen, Einziehungen etc.) fest. Untersuchen Sie die rechte Brust mit der linken Hand **1** und umgekehrt **2**, wobei Sie diese am besten quadrantenweise abtasten **3**. Heben Sie nun die Arme über den Kopf und senken sie langsam wieder **4**. Bewegen sich Ihre Brüste gleichmässig mit der Armbewegung mit, oder stellen Sie Auffälliges (Konturveränderungen, Verwölbungen, Einziehungen etc.) im Bereich der Brustdrüse fest. Wichtig ist auch ein sanftes Abtasten um die Brustwarze und dahinter **5**. Drücken Sie dabei Ihre Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger. Schmerzt die Brustwarze? Tritt auf Druck (durchsichtiges oder blutiges) Sekret aus der Brustwarze? Nach der Kontrolle im Stehen folgt das Abtasten der Brüste in liegender Position **6**, insbesondere auch der Achselhöhle **7**. Bei auffälligen Veränderungen wenden Sie sich bitte umgehend an Ihren Frauenarzt.

1



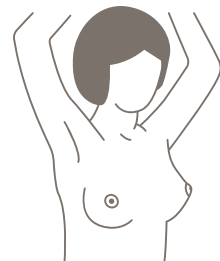
2



3



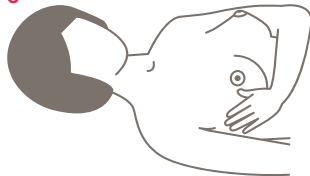
4



5



6



7



Gesundheitszentrum Fricktal AG
Riburgerstrasse 12
4310 Rheinfelden
www.gzf.ch

Interdisziplinäres Brustzentrum Rheinfelden
Riburgerstrasse 12
4310 Rheinfelden

→ Chefarztsekretariat
T +41 (0)61 835 62 20
F +41 (0)61 835 62 30
frauenklinik@gzf.ch
www.gzf.ch/brustzentrum