



Selbstuntersuchung der Brust: Auf was achten?

Bei Frauen < 50 und > 75 Jahren beschränkt sich die Früherkennung auf die Tastuntersuchung beim Frauenarzt und das Selbstabtasten der Brust. Männern wird zu keinem Zeitpunkt ein standardisiertes Früherkennungsprogramm empfohlen, eine Selbstabtastung der Brust sollte aber durchgeführt werden.¹

Worauf bei der Selbstuntersuchung geachtet werden sollte?
Das erfahren Sie hier im Überblick.

W-Fragen der Selbstuntersuchung²

Wann?

- **Nach den Wechseljahren:** immer zum gleichen Zeitpunkt (z. B. am 1. Tag des Monats)
- **Vor den Wechseljahren:** etwa 1 Woche nachdem die Monatsblutung eingesetzt hat (Brustgewebe ist weicher und lässt sich besser abtasten)
- **Bei Einnahme der „Pille“:** zu Beginn einer neuen Monatspackung

Wie oft? 1x im Monat

Wo? An einem gut beleuchteten Ort, idealerweise 1x im Stehen und 1x im Liegen



Wie? Im Rahmen der gesetzlichen Brustkrebs-Früherkennung können Sie sich ab **30 Jahren** von Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt zeigen lassen, wie Sie sich selbst abtasten.²

5 Schritte der Selbstuntersuchung

1. Brüste vor einem Spiegel betrachten

- Mit hängenden Armen und mit in die Hüften gestützten Händen auf Veränderungen prüfen³
- Arme über den Kopf heben und wieder senken³

Darauf achten: Vergrößerung/Verformung der Brüste, Hautveränderungen, Farbe/Form der Brustwarzen³

2. Brustwarzen überprüfen

- Vorsichtig zwischen Daumen und Zeigefinger drücken³

Darauf achten: Schmerzen, Absonderung von Flüssigkeit (klar, milchig oder blutig)⁴

3. Brüste im Stehen abtasten

- Arm heben und mit drei Fingern der anderen Hand abtasten, mit unterschiedlich starkem Druck³
- Systematisch vorgehen: z. B. ein Viertel nach dem anderen oder spiralförmig von innen nach außen²

Darauf achten: Verhärtungen oder Verdickungen³

4. Abtasten im Liegen wiederholen

- Rückenlage: Brust ist in dieser Position flacher und in der Tiefe besser zu untersuchen⁴

5. Achselhöhlen abtasten

- Im Stehen und Liegen mit Druck gegen die Brustwand⁴

Weitere Maßnahmen zur Früherkennung¹

Mammographie-Screening-Programm empfohlen:

- bei Frauen ohne Symptome (50–75 Jahre alt) alle 2 Jahre

Ultraschalluntersuchung empfohlen:

- bei Frauen mit familiär hohem Risiko als Ergänzung zur Mammographie
- bei Frauen, bei denen in der Mammographie dichtes Drüsengewebe vorliegt
- bei Frauen mit auffälligen Befunden in der Mammographie

MRT-Untersuchung empfohlen:

- bei Frauen mit familiär hohem Risiko



Sowohl die Selbstuntersuchung als auch die Ultraschalluntersuchung sind als alleinige Methoden für die Früherkennung **nicht geeignet**.¹



Für mehr Informationen
QR-Code scannen.