



Mach den Brust Check!

Herzlich Willkommen!

Gemeinsam führe ich dich Schritt für Schritt durch die Brustabtastung zu Hause. Das Abtasten dauert ca. 7 Min. und ist sehr einfach!

Bitte beachte: Der **Brust Check** zu Hause ersetzt keine fachärztliche Untersuchung oder Mammografie, sondern ist der erste Schritt, um deine Brust besser kennen zu lernen und so schneller auf Veränderungen reagieren zu können. Falls du dir nicht sicher bist, was du ertastest, solltest du fachärztlichen Rat einholen.

Bist du bereit? Dann legen wir los!

Vorbereitung

Wir starten mit der **linken Brust**. Später wiederholen wir alle Schritte nochmals auf der **rechten Seite**.

Mach deinen Oberkörper frei und nimm dir genug Zeit für das Abtasten.

Linke Brust

Schritt eins!

Hebe den **linken Arm über den Kopf** und streiche mit der **rechten flachen Hand** von der linken Achselhöhle zur Brustwarze.

Streiche so auf deiner linken Brust langsam von oben nach unten und von außen nach innen.

Konzentriere dich auf deine Fingerkuppen. Sie sind empfindlicher, Veränderungen werden so leichter fühlbar.

Schritt zwei!

Sobald du die äußere Seite deiner Brust ausreichend ertastet hast, kannst du **an die Innenseite** wechseln. Streiche wieder zur Brustwarze.

Nimm dir dafür genügend Zeit.

Schritt drei!

Wenn du so deine gesamte linke Brust ertastet hast, dann **senke den linken Arm, lege ihn unter deine Brust und hebe sie damit etwas an**. Streiche mit der **rechten Hand** nochmal beginnend oberhalb der Brust Richtung Brustwarze.

Wir machen das so, denn der Widerstand, der mit der Hand erzeugt wird, erlaubt es dir noch **tiefer** ins Gewebe hinein zu drücken. So werden Veränderungen **leichter** erkennbar.

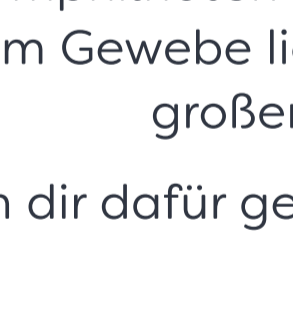
Sollte dies schmerzhaft sein, sei bitte nicht beunruhigt! Innerhalb deines monatlichen Zyklus kann es zu Veränderungen der Empfindlichkeit deiner Brust kommen. Das kann ganz normal sein.

Schritt vier!

Wenn du damit fertig bist, dann **hebe nochmal den linken Arm und greife mit der rechten Hand in die Achselhöhle**. Streiche auch hier wieder von oben nach unten und fühle mit den Fingerkuppen.

So testest du deine Achselhöhle aus, um zu sehen, ob dort **vergrößerte Lymphknoten** sind. Tastbare Lymphknoten sind in der Regel nicht ungewöhnlich und können auch bei Erkältungen auftreten. Wichtig ist vielmehr, **neu aufgetretene Lymphknoten oder Veränderungen zu erkennen**.

Beim Streichen wirst du das Ende des großen Brustmuskels und auch Teile des Schulterblatts und des Brustkorbs spüren.



Seitenwechsel – du machst das super!

Sobald du deine gesamte linke Brust und Achselhöhle fertig abgetastet hast, wechseln wir **zur rechten Brust**.

Rechte Brust

Schritt eins!

Hebe nun deinen **rechten Arm über den Kopf** und streiche mit der **linken flachen Hand** von der rechten Achselhöhle zur Brustwarze.

Streiche langsam von oben nach unten und von außen nach innen.

Verwende wieder deine Fingerkuppen!

Schritt zwei!

Sobald du die äußere Seite deiner Brust ausreichend ertastet hast, dann wechsele **an die Innenseite** und streiche wieder zur Brustwarze.

Schritt drei!

Nun senke deinen Arm und lege ihn wieder unter die Brust. Streiche von oben außen zu deiner Brustwarze. Das sollte nicht schmerzhaft sein. Ein festes Hineindrücken ist nicht notwendig.

Je **regelmäßiger** und **häufiger** du die **Selbstabtastung** machst, desto besser wirst du erkennen, welche Veränderungen die Brust im Rahmen deines Monatszyklus durchmacht.

Schritt vier!

Sobald du auch hier alle Teile erfühlt hast, **hebe den rechten Arm und greife in die Achselhöhle, um Lymphknoten zu ertasten**. Streiche auch hier wieder von oben nach unten.

Da Lymphknoten oberflächlich im Gewebe liegen, ist kein großer Druck nötig. Nimm dir dafür genügend Zeit.

Sehr gut, du bist fertig!

Versuche, den Brust Check in deinen Alltag zu integrieren, **zum Beispiel unter der Dusche**. Durch das Einseifen der Brust wird das Erfühlen von auffälligem Gewebe noch einfacher. Teste es doch mal aus!

Falls du etwas ertastet hast oder dir nicht sicher bist, sprich mit deinem/deiner Ärzt:in darüber.

Bitte vergiss außerdem nicht, **regelmäßig** zur Vorsorgeuntersuchung – **wie zum Beispiel zur Mammografie oder zur klinischen Brustuntersuchung** – zu gehen.

Der **Brust Check** ersetzt diese nicht.

Danke, dass du mitgemacht hast. Ich wünsche dir noch einen schönen Tag.

Bleib gesund!

Der Brust Check ist auch als Audio verfügbar!

Brust Check!

Hör dir jetzt die geführte Brustabtastung zu Hause an und probier es gleich aus!

[Zur Brust Check Audiodatei](#)



Mama, bleib gesund!

Mehr Informationen zum **Brust Check** oder allgemein zu Brustkrebs findest du auf unserer Website!

[Zur Website](#)

© Copyright 2022
mamableibgesund.at
AT-7492, 10/2022

Erstellt von [eigenart.](#)