

Brustselbstuntersuchung



**Olivia
NEWTON-JOHN**

Das „Liv Aid“ ist ein wichtiges Hilfsmittel, das wir entwickelt haben, um Frauen dazu zu ermutigen und zu motivieren, ihre Brustgesundheit sozusagen „in die eigenen Hände“ zu nehmen. Das „Liv Aid“ hat die Form eines Herzens und soll damit für jede Frau auch ein sichtbares Zeichen sein, die ihre Brustselbstuntersuchung regelmäßig durchführt. **Das „Liv Aid“ ersetzt keinesfalls die Tastuntersuchung durch den Arzt bzw. Mammografie und Ultraschall.** Mein großer Wunsch ist, dass alle Frauen über 20 regelmäßig die Brustselbstuntersuchung durchführen und das „Liv Aid“ dazu nutzen.

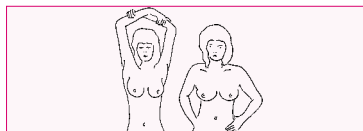
Bezugsadressen unter:
www.livaid.com

Die regelmäßige Brustselbstuntersuchung sollte ab dem 20. Lebensjahr durchgeführt werden. Damit lernt die Frau ihre Brust kennen und kann Veränderungen früher erkennen. **Allerdings ersetzt die Selbstuntersuchung keinesfalls die Mammografie.**

Bei Frauen im geschlechtsreifen Alter ist der ideale Zeitpunkt zur Selbstuntersuchung kurz vor bzw. kurz nach der Monatsblutung. Werden dabei Veränderungen festgestellt, ist unbedingt ein Arzt aufzusuchen.

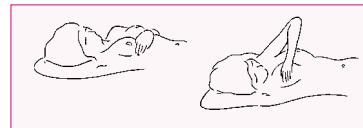
Wie untersucht man?

1. Vor dem Spiegel stehend sehen Sie Ihre Brust an und kontrollieren Größe und Form der Brüste, Veränderungen der Haut und der Brustwarzen. Sie heben die Arme hoch über den Kopf, die Brüste müssen der Bewegung folgen, die Brustwarzen gleich hoch stehen. Diese Bewegung macht man frontal, seitlich rechts und seitlich links. Dann stemmt man die Hände fest in die Hüften und schaut die Brüste wieder von allen Seiten an.



2. Untersuchung im Liegen:

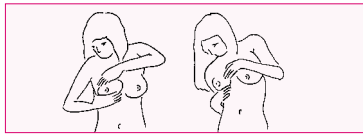
Rücken eventuell über einem Kissen stark nach hinten durchbiegen. Arm der Seite, die untersucht werden soll, stark nach oben hinten heben. Die flach auf der Brustwand aufliegende Brust mit den aneinanderliegenden Fingerflächen der gegenseitigen Hand ringsum abtasten. Den mittleren Bezirk um den Warzenhof nicht vergessen. Beachten Sie bitte besonders, ob sich unter der Haut Teile der Brust nur schwer verschieben lassen.



3. Untersuchung im Sitzen oder

Stehen: Man neigt den Oberkörper locker etwas nach vorn und ein wenig auf die Seite, die man untersuchen will. Hand der gleichen Seite leicht anhebend unter die Brust legen. Mit aneinanderliegenden Fingern der anderen Hand die Brust streichend tastend abfühlen, ohne einen Bereich auszulassen. Schließlich die ganze Brust mit gegeneinanderspielenden Händen nochmals abtasten. Brustwarze mit den Fingerspitzen umgreifen, abfühlen, wobei man zugleich in die Tiefe drückt.

Brustselbstuntersuchung



4. Untersuchungen der Achselhöhlen jeweils mit der gegenüberliegenden Hand, um die dort liegenden Lymphdrüsen zu kontrollieren. Die Untersuchungen sollen mit leichter Hand und zartem, streichendem Druck gegen die Unterlage der Brustwand oder der anderen Hand erfolgen. Jede Veränderung, die bei früheren Untersuchungen nicht bemerkt wurde, sofort dem Arzt zeigen!



Brustkrebs-Warnsignale:

- ⇒ Knoten in der Brust
- ⇒ Neu aufgetretene Einziehungen der Brustwarze
- ⇒ Größenveränderung einer Brust
- ⇒ Einseitige blutige oder wässrige Sekretion aus der Brustwarze
- ⇒ Rötung der Brust
- ⇒ Ekzem der Brustwarze
- ⇒ Knoten in den Achselhöhlen
- ⇒ Schmerzen und Spannungen

Tastuntersuchung durch den Arzt

Im Prinzip wie eine Selbstuntersuchung – nur eben durch einen Experten. Im Rahmen der gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung durch Ihren Arzt jährlich durchführen lassen (ab dem 20. Lebensjahr)! **Nicht jeder Knoten, den Sie oder Ihr Arzt entdecken, muss bösartig sein!** Die weitere Abklärung ist wichtig, um eine etwaige Erkrankung früh zu erkennen. Die Tastuntersuchung wird von der Sozialversicherung nicht bezahlt. Eine Ausnahme stellt die Wiener GKK dar. Ein Kassenarzt in Wien kann Frauen ab dem 25. Lebensjahr eine Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust geben und diese in maximal 15 % der Fälle (pro Arzt und Quartal) verrechnen.



Sylvia EISENBURGER-KUNZ
EUROPA DONNA
Österreich

»EUROPA DONNA«, eine gesamteuropäische Vereinigung von Organisationen und Einzelpersonen, hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Öffentlichkeit gezielt auf das Risiko Brustkrebs aufmerksam zu machen, auf die Notwendigkeit wie auch die Möglichkeit von Vorsorgeuntersuchungen hinzuweisen, aber auch bessere physische und psychische Behandlungsmöglichkeiten sowie höhere Subventionen für die Brustkrebsforschung einzufordern.