

Pressemitteilung

12. Oktober 2022



Brust abtasten: so geht's

Oktober ist Brustkrebsmonat – Dr. Andrea Simkova vom Mammographie-Screening Niederbayern rät: Brust abtasten und Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen

PASSAU. Der Oktober steht im Zeichen des Brustkrebses und macht damit auf die häufigste Krebserkrankung bei Frauen aufmerksam. „Ab dem 30. Lebensjahr sollten Frauen jährlich die Vorsorgeuntersuchung beim Gynäkologen wahrnehmen, dort wird die Brust abgetastet und angeschaut“, erklärt Dr. Andrea Simkova von RADIO-LOG in Passau. Sie ist zusammen mit ihrem Kollegen Dr. Michael Schwanzer von DIE RADIOLOGEN programmverantwortliche Ärztin für das Mammographie-Screening in Niederbayern. Die Fachärztin für Radiologie rät, dass Frauen ihre Brust zwischen den Vorsorgeterminen auch regelmäßig selbst abtasten sollten. „Einige Frauen entdecken selbst eine Veränderung ihres Brustgewebes. Handelt es sich dabei um Brustkrebs, zählt jeder Monat“, sagt Andrea Simkova. Bei früh erkanntem Brustkrebs bestehen gute Heilungschancen.

So gelingt die Selbstuntersuchung

Frauen sollten ihre eigene Brust monatlich auf Veränderungen überprüfen. Am besten ab dem siebten Tage nach Beginn der Periode, dann ist der Körper nicht von Hormonen beeinflusst. Bei Frauen ohne Monatsblutung kann die Selbstuntersuchung zu einem beliebigen Zeitpunkt stattfinden. Frauen sollten sich dafür vor einen Spiegel stellen. „Es geht darum, durch regelmäßiges Abtasten seinen Körper besser kennen zu lernen, um Brustveränderungen bewusst wahrzunehmen“, erklärt Andrea Simkova. Bei der Selbstuntersuchung wird die Brust zunächst auf optische Veränderungen untersucht: dafür nacheinander die Arme locker an den Seiten hängen lassen, dann über den Kopf heben, in die Hüften stützen und in jeder Position auf die Form der Brust achten. Zusätzlich sollte die Brust angehoben und von jeder Seite angesehen werden, dazu zählt auch die Unterbrustfalte. Im nächsten Schritt wird das Brustgewebe abgetastet, dafür mit den drei mittleren Fingern der rechten Hand



Achten Sie auf Ihre Gesundheit - Wir tun es auch
MVZ-Schießstattweg
Schießstattweg60
94032 Passau
info@radio-log.de

DIE RADIOLOGEN
Deggendorf

Graflinger Str. 135
94469 Deggendorf
info@die-radiologen-deggendorf.de

die gesamte linke Brust abtasten. Mit mittlerem und festem Druck die Finger in kleinen Kreisen über die gesamte Brust führen und immer Hautkontakt halten. Dabei die Brust von oben nach unten und von der Seite bis zur Mitte abtasten. Regionen ober- und unterhalb des Schlüsselbeins, sowie die Achselhöhle mit einbeziehen. Anschließend für die rechte Brust wiederholen. Alternativ kann die Brust bei der täglichen Körperpflege behutsam abgetastet werden, zum Beispiel beim Eincremen oder Einseifen.

Bei der Selbstuntersuchung sollte Frauen auf folgende Symptome achten: tastbare Knoten oder Verhärtungen von Brust und Achselhöhle, Rötungen und Schwellungen der Brust, Hautreizungen und Verdickungen, Veränderung der Brustwarze, Flüssigkeitsaustritt aus der Brust, Schmerzen im Bereich von Brust und Achselhöhle sowie neu aufgetretene Einziehung der Brustwarze. „Entdecken Frauen Knoten oder Veränderungen, ist das nicht gleich Brustkrebs. Im Rahmen des Zyklus verändert sich das Brustgewebe immer wieder. Verhärtungen, die länger als zwei Monate bestehen, sollten unbedingt von einem Arzt oder einer Ärztin untersucht werden,“ erklärt die Fachärztin für Radiologie.

Früherkennungsuntersuchungen bei Brustkrebs

„Das Abtasten ist wichtig, kann aber nicht die Untersuchung durch einen Arzt oder eine Ärztin ersetzen. Im Anfangsstadium sind Veränderungen des Brustgewebes sehr klein und kaum spürbar, deswegen sind regelmäßige Untersuchungen von Medizinerinnen notwendig“, erklärt Andrea Simkova. Sie empfiehlt Frauen ab 30 Jahren jährlich zu Vorsorgeuntersuchung zu gehen. Frauen im Alter von 50 und 69 Jahren erhalten alle zwei Jahre eine schriftliche Einladung zum Mammographie Screening; dabei wird das Brustgewebe geröntgt, so werden bereits kleine Veränderungen des Brustgewebes sichtbar.



MUDr. Andrea Simkova und Dr. Michael Schwanzer. Sie sind für das Brustkrebsfrüherkennungsprogramm in Niederbayern verantwortlich.

Foto: Mammographie-Screening Niederbayern, Abdruck frei.