

## Pressemitteilung

### **Brustkrebs-Monat Oktober:**

### **Mit dem Selbst-Check Veränderungen frühzeitig erkennen**

**Stuttgart, 27. September 2022:** Früherkennung ist immer noch die wichtigste Maßnahme im Kampf gegen Brustkrebs. Je früher ein Tumor erkannt wird, desto besser sind die Behandlungs- und Heilungschancen. Frauen, die zusätzlich zur jährlichen gynäkologischen Untersuchung ihre Brust regelmäßig selbst abtasten, sind vertraut mit ihrem Körper und nehmen häufig auch kleinere Veränderungen frühzeitig wahr. Dennoch herrscht bei vielen Frauen Unsicherheit darüber, wie und in welchen Abständen sie ihre Brust untersuchen sollen.

Um Veränderungen des Brustgewebes zu erspüren, kommt es vor allem auf die richtige Abtast-Technik an. Hier ist es wichtig, die ganze Brust abzutasten, auch den Bereich hinter der Brustwarze und die Achselhöhlen. Die linke Brust mit der rechten Hand und die rechte Brust mit der linken Hand untersuchen. Im Uhrzeigersinn vorgehen und jeweils ein Viertel der Brust abtasten. Gibt es Verhärtungen, Knötchen oder empfindliche Stellen? Bei großen Brüsten kann die Selbstuntersuchung gut in der Rückenlage gemacht werden, denn im Liegen ist das Drüsengewebe gleichmäßiger verteilt als im Stehen oder Sitzen. Der Blick in den Spiegel, auch mal mit gehobenen Armen, hilft, Einziehung der Haut, Erhebungen oder auch eine Schwellung zu erkennen. Dabei gilt eine „ungezwungene“ Routine: Am besten einmal im Monat, ca. eine Woche nach Ende der Regelblutung, dann ist die Brustdrüse am wenigsten knotig.\*

Unterstützung bei den Einzelschritten der Selbstuntersuchung bietet die Anleitungskarte zur Brustkrebsfrüherkennung des Krebsverbandes Baden-Württemberg e.V. Die Karte kann kostenfrei bestellt oder unter [www.krebsverband-bw.de](http://www.krebsverband-bw.de) heruntergeladen werden.

Sollten bei der regelmäßigen Selbstuntersuchung Veränderungen auffallen, gilt die Empfehlung, zeitnah das Gespräch mit der Gynäkologin oder dem Gynäkologen zu suchen. Die meisten Veränderungen sind gutartig, aber Sicherheit bringt nur die medizinische Abklärung. Deshalb nicht zögern.

\*Quelle: Dr. med. Katja Engelland, Leitung Brustkrebszentrum Bethesda Duisburg. Senior-Mammaoperateur gemäß der Deutschen Krebsgesellschaft und Deutschen Gesellschaft für Senologie.

[Link zur Anleitungskarte: https://www.krebsverband-bw.de/mehr-wissen-besser-leben/broschueren](https://www.krebsverband-bw.de/mehr-wissen-besser-leben/broschueren)

**Der Krebsverband Baden-Württemberg e.V. klärt auf, senkt durch Projekte zur Prävention das Risiko an Krebs zu erkranken, setzt sich für eine optimale onkologische Versorgung ein und begleitet Erkrankte sowie deren Angehörige in dieser herausfordernden Zeit.**

**Der Krebsverband ist die Landeskrebsgesellschaft von Baden-Württemberg. Die Landeskrebsgesellschaften sind in allen Bundesländern vertreten und haben ein breit gefächertes Angebot aus Beratungen, Workshops und Kursen für krebserkrankte Menschen und ihre Angehörigen.**