

# Wie man eine BSE durchführt:

## (Brustselbstuntersuchung)

### Schritt 1: Berühren

### Schritt 2: Schauen

Führen Sie diese Brustselbstuntersuchung am Ende Ihrer monatlichen Periode durch. Wenn Sie keine oder nur eine unregelmäßige Periode haben, wählen Sie dafür einen festen Tag im Monat. Die Untersuchung sollte nicht unter der Dusche oder mit eingecremter Haut oder eingecremten Fingern durchgeführt werden.

Stellen Sie sich vor einen Spiegel und betrachten Sie Ihre Brüste aus drei verschiedenen Positionen genau:



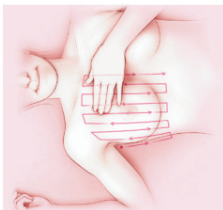
1) Untersuchen Sie die äußere Hälfte Ihrer rechten Brust. Legen Sie sich hin und rollen Sie sich auf die linke Seite, um Ihre rechte Brust zu untersuchen. Legen Sie Ihre rechte Hand mit der Handfläche nach oben auf Ihre Stirn. Ihre Brust sollte so flach wie möglich auf Ihrem Brustkorb aufliegen. Es kann einfacher und bequemer sein, wenn Sie ein Kissen unter Ihre Schulter oder Ihren Rücken legen.



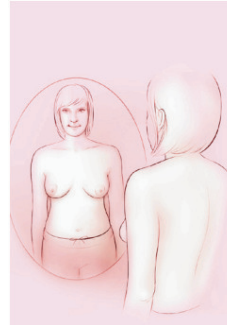
2) Bewegen Sie die Fingerkuppen Ihrer drei mittleren Finger – nicht die Fingerspitzen – in kleinen Kreisen, etwa so groß wie eine 10-Cent-Münze. Variieren Sie bei jedem Kreis den Druck, sodass Sie alle Bereiche Ihres Brustgewebes spüren können. Führen Sie jeden Kreis dreimal aus – einmal leicht, einmal mittel und einmal fest –, bevor Sie zum nächsten Bereich übergehen.



3) Beginnen Sie die kreisenden Bewegungen in Ihrer Achselhöhle und fahren Sie bis knapp unterhalb des BH-Bandes nach unten. Gleiten Sie dann mit den Fingern – nur etwa fingerbreit – darüber und wieder nach oben. Heben Sie die Finger dabei nicht von der Brust ab, um sicherzustellen, dass Sie den gesamten Bereich ertasten. Fahren Sie mit diesem vertikalen Auf- und Abwärtsmuster – vom Schlüsselbein bis knapp unterhalb des BH-Bandes – fort, bis Sie die Brustwarze erreichen.



4) Untersuchen Sie die innere Hälfte Ihrer rechten Brust. Sobald Sie die Brustwarze erreicht haben, entfernen Sie das Kissen und drehen Sie sich auf den Rücken. Nehmen Sie die Hand von der Stirn und legen Sie den Arm im rechten Winkel ab (siehe Abbildung). Untersuchen Sie den Brustwarzenbereich vorsichtig mit dem gleichen kreisenden Druck wie zuvor, ohne zu drücken. Untersuchen Sie anschließend das restliche Brustgewebe mit vertikalen Streifenbewegungen auf und ab, bis Sie die Mitte Ihres Brustkorbs erreicht haben. Legen Sie die andere Hand seitlich an Ihren Körper und beschreiben Sie eine Reihe von Kreisen ober- und unterhalb des Schlüsselbeins, von der Schulter bis zur Brustmitte.



1) Arme an den Seiten

2) Die Arme über den Kopf heben und sich nach vorne beugen

3) Legen Sie die Hände auf die Hüften und beugen Sie sich nach vorn.

Alle drei Schritte müssen sowohl von rechts und links als auch von vorne betrachtet werden.



Prüfen Sie, ob sich Folgendes geändert hat:

- **Form:** Vergleichen Sie die beiden Brüste miteinander. Eine Brust kann normalerweise größer sein als die andere, plötzliche Größenveränderungen sollten jedoch nicht auftreten.
- **Haut:** Achten Sie auf Ausschlag, Rötungen, Einziehungen, Grübchenbildung oder eine orangenhautartige Textur.
- **Brustwarzen:** Achten Sie auf körperliche Veränderungen wie plötzliche Einziehung, Schuppenbildung, Rötung, Juckreiz, Schwellung oder Ausfluss.
- **Venenmuster:** Achten Sie auf eine deutliche Zunahme der Größe oder Anzahl der Venen im Vergleich zur anderen Brust.



Wiederholen Sie diese Untersuchung jeden Monat, um sich besser mit dem normalen Aussehen und Gefühl Ihrer Brüste vertraut zu machen.

Wenn Sie einen Knoten ertasten oder andere ungewöhnliche Veränderungen bemerken, geraten Sie nicht in Panik. Etwa 80 % der Knoten sind gutartig. Suchen Sie umgehend Ihren Arzt auf, um dies weiter abklären zu lassen.

Wussten Sie schon? Die Maurer Foundation bietet kostenlose Brustgesundheitsprogramme für Schulen, Universitäten, Gemeindegruppen und Unternehmen an.

Drehen Sie sich auf die rechte Seite und wiederholen Sie diese Schritte mit der rechten Hand auf der linken Brust.



MAURER FOUNDATION  
breast health education

631.524.5151 | [www.maurerfoundation.org](http://www.maurerfoundation.org) | [info@maurerfoundation.org](mailto:info@maurerfoundation.org)

© 2009 Maurer Foundation for Breast Health Education, Inc.