

Brustkrebs-Monat Oktober: Mit dem Selbst-Check Veränderungen frühzeitig erkennen

Frankfurt am Main, 26. 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.*

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.

Über die Hessische Krebsgesellschaft e.V.

Die Hessische Krebsgesellschaft e.V. (HKG), mit Geschäftssitz in Frankfurt am Main, wurde 1952 gegründet. Sie ist ein gemeinnütziger Verein onkologisch tätiger Ärztinnen und Ärzte, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, Förderer aus dem öffentlich-rechtlichen und privatrechtlichen Bereich sowie Betroffener und Interessierter. Ziel der Hessischen Krebsgesellschaft ist es, alle mit dem Thema Krebs befassten Organisationen, Krebskranke und deren Angehörige in Hessen zu unterstützen und zu vernetzen.

Die Hessische Krebsgesellschaft e.V. ist Ansprechpartnerin für Institutionen, Betroffene und interessierte Einzelpersonen.

An 13 Orten werden kostenfrei Informationen, psychosoziale Beratung u. a. angeboten. Es werden auch Präventionsprojekte durchgeführt und darüber aufgeklärt, wie Krebserkrankungen vermieden werden können.

Mit unserer „du bist kostbar“ Kampagne soll ein Leben ohne Krebs ermöglicht werden sowie ein Beitrag geleistet werden, ein Leben mit Krebs zu verbessern.

Die Hessische Krebsgesellschaft ist auf Spenden angewiesen. Spendenkonto:

Deutsche Apotheker und Ärztebank eG | IBAN: DE55 3006 0601 0002 8549 45 | BIC: DAAEDE-DDXXX

Kontakt:

Christina Berg | Projektkoordinatorin

Hessische Krebsgesellschaft e.V. | Schwarzburgstr. 10 | 60318 Frankfurt am Main

Telefon: 069 - 13 38 36 70 | E-Mail: berg@hessische-krebsgesellschaft.de