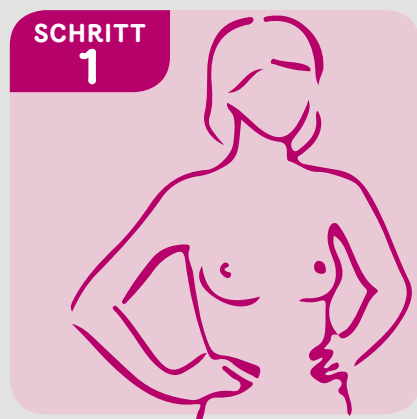
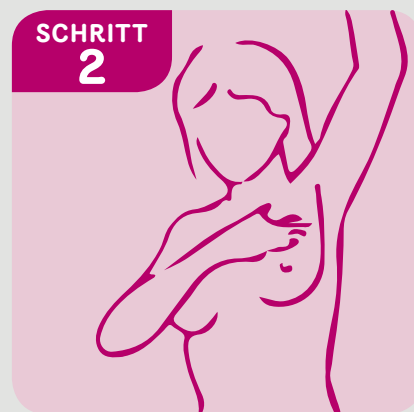


Kurzanleitung zur Selbstuntersuchung der weiblichen Brust

Führen Sie die folgenden sechs Schritte regelmässig im Abstand von einem Monat (nach der Monatsblutung) durch. Durch das regelmässige Abtasten können Sie Knoten in der Brust frühzeitig erkennen.



SCHRITT 1
Suchen Sie vor dem Spiegel mit dem Auge nach optischen Veränderungen Ihrer Brust.



SCHRITT 2
Halten Sie Ihre Arme über den Kopf, und suchen Sie Ihre Brüste nach Unregelmässigkeiten ab.



SCHRITT 3
Drücken Sie mit Daumen und Zeigefinger leicht gegen Ihre Brustwarzen, und achten Sie auf eine Flüssigkeitsabsonderung oder eine starke Einziehung der Brustwarze.



SCHRITT 4
Tasten Sie mit den drei mittleren Fingern Ihre Brüste ab, und spüren Sie nach Verhärtungen oder schmerzenden Stellen.



SCHRITT 5
Wiederholen Sie denselben Vorgang im Liegen auf dem Rücken. Benutzen Sie für die rechte Brust die linke Hand und umgekehrt.



SCHRITT 6
Tasten Sie in Rückenlage Ihre Achselhöhlen nach Lymphknoten ab. Achten Sie auf neue, vergrösserte oder harte Knoten.

Bei Auffälligkeiten wenden Sie sich bitte an Ihren Frauenarzt.



Dr. med. Ulrike Knödlstorfer
Co-Chefärztin Frauenklinik
Co-Leiterin Brustzentrum Zürich West

und gezogen werden, damit wir eine aussagekräftige Bildaufnahme erhalten. Dank der Verbesserungen in der Technik erkennt das Gerät sofort, wenn die Aufnahme gemacht ist. Der Druck lässt dann sofort nach.

Ich trage ein Implantat. Kann ich da überhaupt eine Mammografie machen lassen? Ja, auch trotz Implantat kann man eine Mammografie problemlos durchführen. Sie ist ebenfalls gut beurteilbar. Auch mit Implantat sieht man alles, was beurteilt werden muss. Die Radiologie-Assistentinnen in unserem Brustzentrum sind geschult, mit Prothesen und Implantaten umzugehen.

Ich bin schon 71. Brauche ich da überhaupt noch eine Mammografie? Wenn Sie keine Schmerzen haben oder nichts Auffälliges tasten können, profitieren Sie nicht von einer Mammografie. Gehen Sie aber trotzdem einmal im Jahr zu Ihrer Ärztin zur Vorsorge, und tasten Sie ihre Brust selber regelmässig ab.

Kommt es nicht auf jede Minute an, um mit der Behandlung bei der Diagnose Brustkrebs zu beginnen? Nein. Brustkrebs ist kein medizinischer Notfall. Nehmen Sie sich Zeit, und lassen Sie sich von uns richtig beraten. Unser Brustzentrum legt Wert darauf, die Patientin und Angehörigen in jeder Phase der Erkrankung bestmöglich zu informieren und zu unterstützen. Unsere Patientinnen und Patienten spüren, dass sie nicht alleine gelassen werden.

Brustkrebs: Kontrolle ist besser

Lebenswichtige Tipps aus dem zertifizierten Brustzentrum

Der vergangene Brustkrebsmonat rückte wie jedes Jahr das Thema Mammakarzinom wieder in den Vordergrund und sensibilisierte die Bevölkerung mit vielen unterschiedlichen Aktionen und Berichterstattungen. Dabei soll nicht mit der hohen Neuerkrankungszahl erschreckt, sondern darauf hingewiesen und motiviert werden, dass der Plan des Lebens zu einem gewissen Grad zu beeinflussen ist. Da Brustkrebs bei frühzeitiger Diagnose relativ gut therapierbar und sogar in den meisten Fällen heilbar ist, ist die Früherkennungsuntersuchung äusserst wichtig. Dazu zählt neben dem regelmässigen Selbstabtasten der Brust, welche nicht als unnötige «Handar-

beit» abgetan werden sollte, auch die Mammografie. Auch ein gesunder Lebensstil und achtsamer Umgang mit sich selber senken das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken und mindern die Rückfallquote. Leider werden viele Frauen durch Falschmeldungen über die Vorsorgeuntersuchungen verunsichert. In meinem Alltag begegnen mir immer wieder Fragen zu diesem Thema:

Ist eine Mammografie schmerzhaft? Nein. Viele Frauen lehnen leider sehr oft eine Mammografie ab, weil diese Methode manchmal unangenehm ist und teilweise sogar Schmerzen bereitet. Bei der Mammografie muss die Brust platt gedrückt

**Brustzentrum Zürich West
Spital Limmattal**
Ambulatorium Frauenklinik
Urdorferstrasse 100
8952 Schlieren
T 044 736 86 39
brustzentrum@spital-limmattal.ch
spital-limmattal.ch/brustzentrum