



Lebensstil und Ernährungsverhalten können mitwirken, das Krebsrisiko zu senken.

- Suchen Sie sich sportliche Betätigungen, die Ihnen Spaß machen und üben Sie diese am besten 3x wöchentlich für 30 - 40 Minuten aus.
- Nehmen Sie Hormonpräparate nur nach sorgfältiger Abwägung mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.
- Bevorzugen Sie eine gemüse- und obstreiche Ernährung mit geringem Fleischanteil.
- Genießen Sie Alkohol nur gelegentlich in moderaten Mengen – die kritische Grenze liegt bei Frauen bei 0,33l Bier bzw. 0,15l Wein pro Tag.
- Gesunde Ernährung und Sport können helfen, ein gesundes Körpergewicht zu halten.

Das Risiko an Brustkrebs zu erkranken wird durch keine dieser Maßnahmen ganz ausgeschaltet. Es kann reduziert werden, aber: Lebenslust und Lebensqualität sollten dabei keinesfalls vergessen werden!

**KNOTEN
PUNKT.**

Herausgeber (V.i.S.d.P.): Knotenpunkt e.V.

Kontakt: Postfach 101708
33517 Bielefeld
kontakt@knotenpunkt-bielefeld.de
www.knotenpunkt-bielefeld.de

Spendenkonto: Sparkasse Bielefeld | BIC: SPBIDE33XXX
IBAN: DE39 4805 0161 0015 3559 44

Gestaltung: Nils Bentlage, Bielefeld
Druck: Häuser KG, Köln
Stand: April 2015

© Knotenpunkt e.V., Gesamtauflage 5000 Exemplare

Die US-amerikanische Brustkrebs- spezialistin Dr. med. Susan Love:

„Bei der Selbstuntersuchung sucht man gezielt nach etwas Bestimmtem. Mir geht es jedoch darum, den eigenen Körper zu erfahren und sich mit der Brust vertraut zu machen, ohne an irgend etwas Unheilvolles zu denken. Ich möchte anregen, die Brüste zu verschiedenen Zeiten abzutasten, um zu spüren wie sie sich im Laufe des Zyklus verändern. 80 Prozent der Tumoren, die nicht bei der Mammographie erkannt werden, haben die Frauen oder ihre Partner meist zufällig entdeckt – beim Duschen, Eincremen oder im Liebesspiel. Genau darum geht es: den eigenen Körper zu fühlen, zu kennen und nicht verbissen nach Krebs zu suchen.“

Quelle: Nationales Netzwerk Frauen und Gesundheit (Hrsg.): Brustkrebs Früherkennung, 1. aktualisierte Auflage, Hannover 2009, S. 16

Knotenpunkt e.V., Bielefeld

**KNOTEN
PUNKT.**

BRUSTSELBST- UNTERSUCHUNG

Sinnvoll oder nicht?
Eine Entscheidungshilfe

Die Brustselbstuntersuchung

Die Brustselbstuntersuchung – genauer gesagt die **systematische Brustselbstuntersuchung** – ist eine Anleitung zum Abtasten der Brüste, die von Frauen regelmäßig einmal im Monat nach vorgegebenem Tastschema selbst durchgeführt werden soll.

Diese Untersuchung wird seit Jahren öffentlich gefördert und von Krankenkassen und anderen Institutionen beworben. Es wird viel Geld ausgegeben, um Frauen die **systematische Brustselbstuntersuchung** nahezubringen. So werden ärztlich angeleitete Tastkurse mit Silikonmodellen angeboten und kostenloses Informationsmaterial wie Duschkarten und DVDs mit Lehrfilmen verteilt.

Das erhoffte Ziel ist es, durch die eigene monatliche **systematische** Tastuntersuchung der Brüste einen Brustkrebs frühzeitiger zu ertasten, um ihn dann besser behandeln zu können.

Um den Nutzen der systematischen Brustselbstuntersuchung beurteilen zu können, müssen folgende Fragen beantwortet werden:

1. Hilft diese **systematische** Durchführung den Frauen, Brustkrebs früher zu erkennen?
2. Verlängert die regelmäßige Tastuntersuchung die Überlebenszeit nach einer Brustkrebsdiagnose?
3. Können durch die Brustselbstuntersuchung auch Nachteile entstehen?

Auswertungen von Langzeitstudien, die in verschiedenen Ländern zur systematischen Tastuntersuchung durchgeführt wurden, kamen zu folgenden Ergebnissen:

1. Es gibt bis heute keinen eindeutigen Hinweis dafür, dass die **systematische** Untersuchung zur früheren Entdeckung von Brustkrebs beiträgt.
2. Eine verlängerte Überlebenszeit nach einer Brustkrebsdiagnose ist ebenso nicht belegt.
3. Nachteilig ist, dass Frauen durch die **systematische** und regelmäßige Brustselbstuntersuchung oft Strukturen in ihrer Brust entdecken, die sie verunsichern und in ihnen Ängste auslösen, an Krebs erkrankt zu sein. Infolgedessen kommt es zu vermehrten Arztbesuchen und fast doppelt so häufig zu operativen Eingriffen (Gewebeprobeentnahmen), meistens ohne den Krebsverdacht zu bestätigen.

Fazit: Die Wirksamkeit der alleinigen **systematischen** Selbstuntersuchung ist nicht belegt und die Wahrscheinlichkeit eines medizinischen Eingriffs ist höher.

Dazu kommt, dass die Zeit zwischen dem Tastbefund und der endgültigen Klärung von den betroffenen Frauen häufig als sehr belastend erlebt wird, selbst wenn sich der Verdacht nicht bestätigt.

Jede Frau sollte für sich entscheiden, ob sie das Abtasten **systematisch** durchführen möchte. Wichtig ist, dass sie über Nutzen und Risiken informiert ist.

Was kann Frau alternativ machen?

Es geht darum, ein sensibles und entspanntes Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln, um Veränderungen wahrzunehmen.

Sinnvoll ist das Vertrautsein mit der eigenen Brust – wie sie aussieht und wie sie sich anfühlt.

Werden ungewöhnliche Veränderungen – z.B. beim Duschen oder Eincremen – bemerkt, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Beachtet werden sollten Hautveränderungen, Hauteinziehungen, Rötungen, Veränderungen der Brustwarzen, Flüssigkeitsaustritt und tastbare Veränderungen (Knoten) mit oder ohne Schmerzen.

“Wir empfehlen Frauen, ihre Brüste – wie auch den gesamten Körper – achtsam wahrzunehmen, ohne starre Regeln und Vorgaben.“

Knotenpunkt e.V.