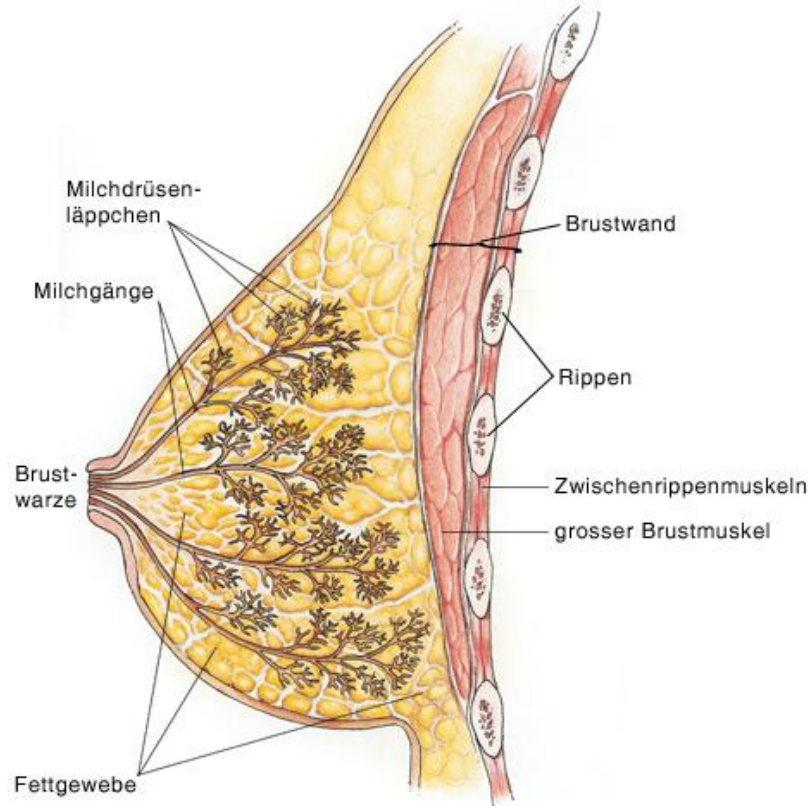


# **BRUSTZENTRUM ZÜRICHSEE SEE-SPITAL & KLINIK IM PARK**

**PUBLIKUMSVORTRAG  
5. OKTOBER 2022**

# AUFBAU DER BRUST

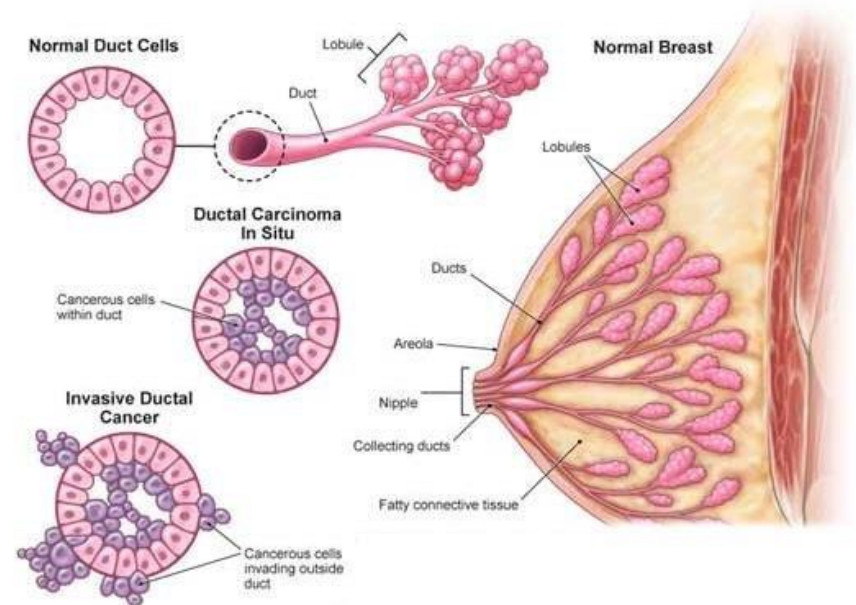


# TUMORARTEN

- **Ductales Carcinom:** in den Milchgängen
- **Lobuläres CA:** in den Milchdrüsenläppchen
- **Mb. Paget:** betrifft Brustwarze und Warzenhof
- **Inflammatorisches Ca:** betrifft nur die Haut. Sieht wie ein Ausschlag aus, bis hin zur Orangenhaut.

**In situ:** im Milchgang bzw. in den Milchdrüsenläppchen

**Invasiv:** in das umliegende Gewebe infiltrierend



# DIE SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Praktische Tipps zur korrekten Durchführung:

**IMMER am selben Zyklustag:** das Brustdrüsengewebe verändert sich im Laufe des Zyklus und der Vergleich ist sonst schwierig.

- Vor dem Wechsel (prämenopausal): ein fixer Tag kurz nach der Regelblutung, da ist die Brust am «leersten»
- Nach dem Wechsel (postmenopausal): ein beliebiger fixer Tag im Monat, z. B. jeden ersten Montag.

# SELBSTUNTERSUCHUNG

## Die Brustselbstuntersuchung nach der MammaCare-Methode

Der optimale Zeitpunkt zur monatlichen Brustselbstuntersuchung ist nach Ende der Regelblutung. Wenn Sie bereits in der Menopause sind, tasten Sie ihre Brust einmal im Monat zum ähnlichen Zeitpunkt ab.

### Technik

Die Selbstabtastung erfolgt **im Liegen**. Verwenden Sie für die Untersuchung jeweils die Hand der gegenüberliegenden Seite. Tasten Sie mit den Fingerengliedern in 10 Cent großen Kreisen ab.



### Wieviel Druck sollten Sie ausüben?

Tasten Sie in drei Druckstärken: leicht, mittel, tief im „fingerbreiten“ Muster.



1. Beim ersten Kreis soll nur **ganz leichter Druck** angewendet werden (Streicheln).

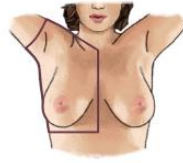


2. Führen Sie den zweiten Kreis in **mittlerer Druckstärke** aus.

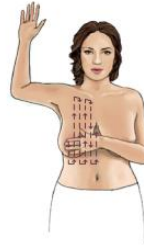
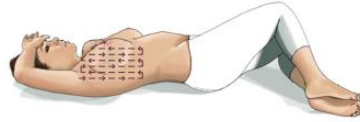


3. Beim dritten Kreis tasten Sie mit so **starkem Druck**, dass es zwar unangenehm sein kann, jedoch keinen Schmerz bereitet.

Untersuchen Sie den angezeichneten Bereich:



Sie beginnen mit dem **äußeren Bereich der Brust** (vom tiefsten Punkt der Achselhöhle bis zur Brustwarze). Die Beine sind leicht zur Seite gedreht und die Hand liegt auf der Stirn.



Für den **inneren Bereich der Brust** (Brustwarze bis zum Brustbein) begeben Sie sich **in Rückenlage** (beachten Sie die Position des Armes).



Tasten Sie auch den Bereich **ober- und unterhalb des Schlüsselbeins** ab (beachten Sie die Position des Armes).

## Visuelle Inspektion

Stellen Sie sich bei guter Beleuchtung vor einen möglichst großen **Spiegel** und betrachten Sie Ihre Brust in unterschiedlichen Positionen. Achten Sie beim Wechsel der Positionen auf Größe, Form (Vorwölbungen, Einziehungen), Farbe und Hautveränderungen (Hautausschlag, Rötung, Orangenhaut ...) der Brüste. Haben sich Ihre Brustwarzen verändert (z. B.: Einziehungen, Flüssigkeitsaustritt)?

1. Betrachten Sie ihre Brust von vorne und von der Seite mit herabhängenden und nach oben gehobenen Armen.



- 2.



- 3.



- 4.



- 5.

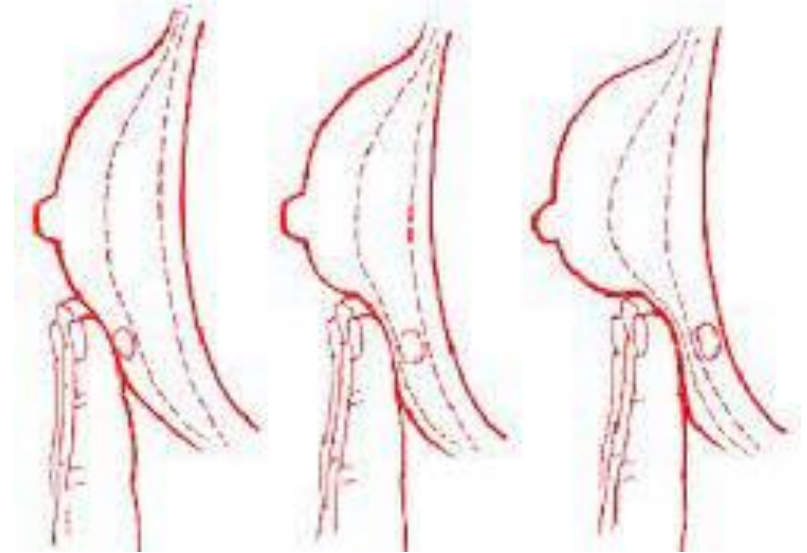


Abschließend stemmen Sie die Hände in die Hüfte. Achten Sie beim Wechsel der Positionen auf **Vorwölbungen** oder **Einziehungen** der Haut.

# DRUCKTIEFE

Je grösser und je dichter die Brust, desto schwieriger ist das Abtasten.

- Grosse Brust: Im Liegen «verteilt» sich die Brust etwas und es kann tiefer getastet werden.
  - Dichte Brust: Öle verwenden, man gleitet besser und es können kleinere Bereiche erfasst werden
- Drei verschiedene Drucktiefen



# WARUM IST ES SO WICHTIG?

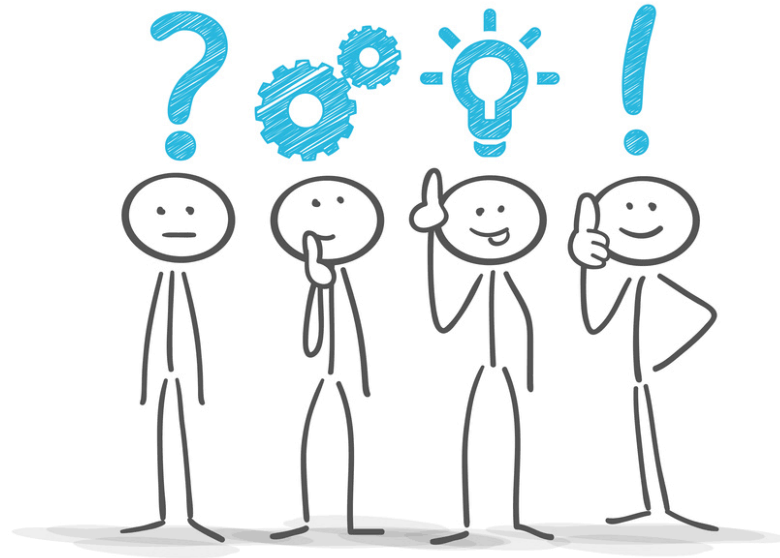
- Kennt man seine Brust sehr gut, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, auch kleinere Veränderungen frühzeitig zu erspüren.
- Ein früher Zeitpunkt der Diagnosestellung, bringt einen erheblichen Vorteil im Behandlungsverlauf!

Es ist eine reine Vorsorge, es verhindert den Krebs nicht!

# PRÄVENTION

- Normale und ausgewogene Ernährung, mit möglichst wenig zusätzlichem Industriezucker
- Normalgewicht
- Wenig Alkohol
- Nicht Rauchen
- Regelmässige sportliche Betätigung
- Keine längerfristigen Hormoneinnahmen (Östrogene während der Wechseljahre)





# HERZLICHEN DANK

## BRUSTZENTRUM ZÜRICHSEE

Klinik im Park  
Seestrasse 220  
8027 Zürich

See-Spital Kilchberg  
Grütstrasse 60  
8802 Kilchberg