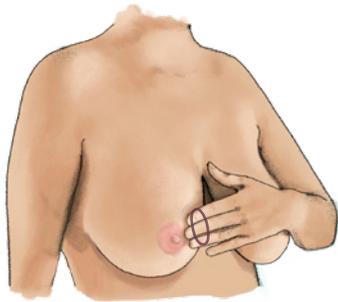


# Die Brustselbstuntersuchung nach der MammaCare-Methode

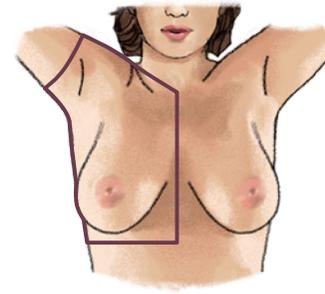
Der optimale Zeitpunkt zur monatlichen Brustselbstuntersuchung ist nach Ende der Regelblutung. Wenn Sie bereits in der Menopause sind, tasten Sie ihre Brust einmal im Monat zum ähnlichen Zeitpunkt ab.

## Technik

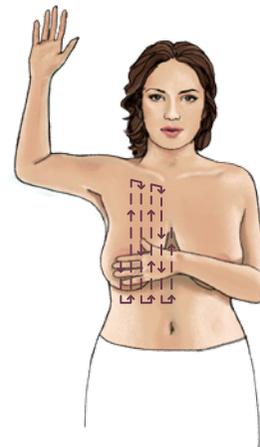
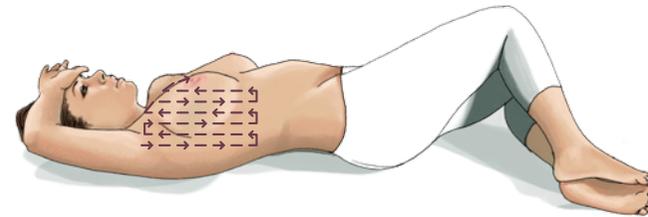
Die Selbstabtastung erfolgt **im Liegen**. Verwenden Sie für die Untersuchung jeweils die Hand der gegenüberliegenden Seite. Tasten Sie mit den Fingerendgliedern in 10 Cent großen Kreisen ab.



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.



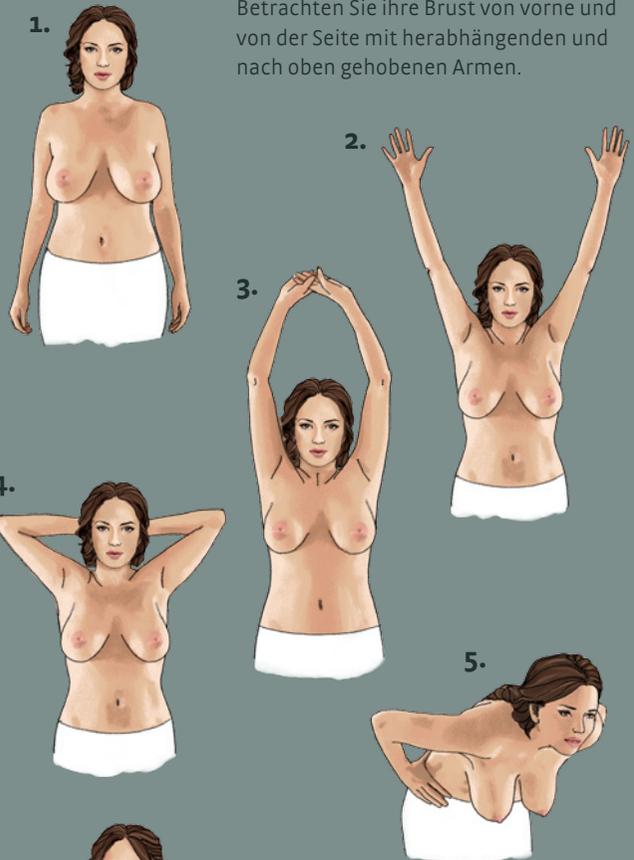
Für den **inneren Bereich der Brust** (Brustwarze bis zum Brustbein) begeben Sie sich **in Rückenlage** (beachten Sie die Position des Armes).



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)?



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

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

## 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.

# Niemand kennt Dich besser als Du Dich selbst. Lerne Deinen Körper spüren.

Bei der Selbstuntersuchung gibt es kein „Richtig oder Falsch“, sondern es geht nur darum auf sich zu achten. Durch monatliches Abtasten lernen Sie Ihr Brustgewebe kennen.

Je früher Sie damit beginnen, desto besser!

Ab dem 20. Lebensjahr sollte das Abtasten zur monatlichen Gewohnheit werden. Denn es liegt an Ihnen Ihre Brust besser zu „kennen“ als jeder Andere. Lassen Sie sich durch anfängliche Schwierigkeiten nicht verunsichern.

Werden Sie Ihre eigene Expertin ...



Zeit die wir uns nehmen,  
ist Zeit, die uns etwas gibt.  
Ernst Ferstel

Das „Lesen“ dieser Broschüre ergänzt die praktische Anleitung durch eine Trainerin.

Die Brustgesundheitszentren bieten Kurse zum Erlernen der Brustselbstuntersuchung nach der MammaCare-Methode an. Sie werden von den Breast Care Nurses (Brustpflegeexpertinnen) abgehalten. Die Kurse sind kostenlos und finden nach telefonischer Vereinbarung statt.

## Kursinhalte:

- Aufbau der Brustdrüse
- Erlernen der Technik zur Selbstabtastung der Brust anhand verschiedener dem Brustgewebe nachempfundenen Silikonmodellen
- Informationen zum Thema Brustkrebs, Vorsorge, Risikofaktoren und Früherkennung

Dauer 90–120 Minuten, max. vier Teilnehmerinnen.  
Der Kurs wird in deutscher und italienischer Sprache abgehalten.  
Die Kurse sind für Frauen aller Altersgruppen.

## Vormerkungen:

Brustgesundheitszentrum Bozen  
Tel. 0471/908950  
von Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr

Brustgesundheitszentrum Brixen  
Tel. 0472/812580  
von Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr

Brustgesundheitszentrum Meran  
Tel. 0473/264151  
von Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr

Brustzentrum Bruneck  
Tel. 0474/581333  
von Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr



# Sich selbst fühlen

## Selbstuntersuchung der Brust nach der Mammacare-Methode



Illustrationen: Chiara Rovescala

AUTONOME PROVINZ BOZEN – SÜDTIROL  
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO – ALTO ADIGE  
PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN – SÜDTIROL

Südtiroler Sanitätsbetrieb  
Azienda Sanitaria dell'Alto Adige  
Azienda Sanitaria de Sudtirol