



SACHSEN-ANHALTISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Die Selbstuntersuchung der Brust

Eine Chance zur Früherkennung von Brustkrebs

The breast self-examination

**An opportunity for early detection
of breast cancer**



10 Minuten für Ihre Brust – das sollten Sie sich wert sein.

10 minutes for your breasts – you are worth it

Jede zehnte Frau erkrankt irgendwann in Ihrem Leben an Brustkrebs. Entscheidend für die Heilung ist, dass Veränderungen im Brustbereich so früh wie möglich entdeckt werden. Nutzen Sie die jährliche kostenlose Krebsfrüherkennungsuntersuchung in der Arztpraxis und untersuchen Sie einmal pro Monat Ihre Brüste ca. acht Tage nach Beginn Ihrer Periode. Wenn Sie Ihre Periode nicht mehr haben, wählen Sie einen festen Tag im Monat für die Selbstuntersuchung aus.

Over the course of their life, one in ten women will develop breast cancer. Early detection of changes in the area of the breast is critical when it comes to the chances of being cured. Take advantage of the annual free cancer screening tests in your doctor's practice and carry out breast self-examination once a month approximately eight days after the beginning of your period. If you no longer have your period, choose a set day in the month to carry out your self-examination.

Untersuchen Sie sich regelmäßig

Do an examination regularly

Früher als Ihre Ärztin oder Arzt können Sie Veränderungen an Ihren Brüsten wahrnehmen. Wenn Sie Auffälligkeiten – wie zum Beispiel Knoten oder Verhärtungen – entdecken, muss dies kein Grund zur Besorgnis sein. Bei Frauen unter 40 Jahren sind acht von zehn entdeckten Knoten gutartig. Je rascher Sie zum Arzt gehen, wenn Sie eine Veränderung bemerkt haben, um so schneller haben Sie Gewissheit. Nutzen Sie die Chance, eine Brustkrebserkrankung früh zu entdecken. Denn:

Brustkrebs ist heilbar, wenn er rechtzeitig erkannt und richtig behandelt wird.

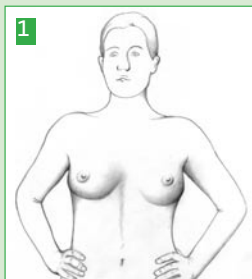
In über 80 % der Fälle werden Veränderungen der Brust nicht von Ärzten, sondern von Frauen selbst entdeckt. Dieses Faltblatt bietet Ihnen eine Hilfestellung bei Ihrer monatlichen Selbstuntersuchung.

You can detect changes to your breasts earlier than your doctor. If you do discover any abnormalities – for example lumps or swelling – this is not necessarily anything to worry about. For women under the age of 40, eight out of ten lumps detected are benign (non-cancerous). The quicker you go to the doctor after you detect a change, the quicker you will have certainty. Use the opportunity to detect breast cancer early. Because:

Breast cancer can be cured if it is detected early enough and correctly treated.

In over 80% of cases, changes to the breast are not detected by doctors, but by women themselves. This flyer provides you with information on how to carry out your monthly self-examination.

... am besten einmal im Monat ... ideally once a month



[1] Zunächst stellen oder setzen Sie sich vor einen Spiegel und betrachten Sie Ihre Brüste. Stützen Sie dabei die Hände auf die Hüften.

[1] Begin by standing or sitting in front of a mirror. Place your hands on your hips and look at your breasts.

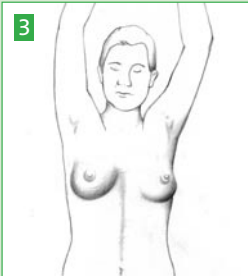


[2] Achten Sie auf jegliche Form- und Größenveränderung Ihrer Brüste! Schauen Sie nach Vorwölbungen oder Einziehungen im Hautbereich. Registrieren Sie aufmerksam die Hautfarbe Ihrer Brüste – gibt es Unterschiede zu früher?

[2] Check for any kind of change in the shape or size of your breasts. Look for any swelling or dimpling in the skin area. Carefully note if there are any changes in the skin colour of your breasts – are they different to before?

... kurz nach der Monatsblutung

... shortly after your period



[3] Betrachten Sie anschließend Ihre Brüste mit erhobenen, hinter dem Kopf verschränkten Armen. Im Anschluss daran drehen Sie sich nach rechts und nach links, sodass Sie sich wie oben beschrieben, auch seitlich anschauen können.

[3] Now, raise your arms and put them behind your head and look at your breasts again. Then turn to the right and then to the left so that you can also examine yourself from the side as described above.



[4] Gebrauchen Sie zum Abtasten den flach aufliegenden Teil Ihrer drei mittleren Fingerendglieder. Untersuchen Sie mit diesen jede Stelle Ihrer Brust in kleinen Kreisen, etwa in Größe eines

50-Cent-Stücks. Knoten können in verschiedenen Tiefen bzw. Abschnitten der Brust entstehen. Bewegliche Knoten können der Untersuchung entgehen, da sie leicht wegzudrücken sind. Deshalb ist es wichtig, die Untersuchung in drei Druckstärken zu gestalten. Führen Sie die Kreisbewegungen mit leichtem, dann mittlerem und zum Schluss starkem Druck aus.

[4] Use the flat, inner surfaces of your three middle fingertip joints to carry out the examination. Using your fingers examine the entire area of your breast in small circles, approximately the size of a 50-cent piece. Lumps may be located at different depths or in different sections of the breast and moveable lumps could be missed during the examination as they are easily pushed away. For this reason, it is important to carry out the examination using three different pressures. Carry out the circular movements with light, then medium and finally with a strong pressure.



[5] Es gibt drei verschiedene Methoden die Brüste abzutasten. Untersuchen Sie Ihre rechte Brust mit der linken, dann die linke Brust mit der rechten Hand.

[5] There are three different methods of performing a self-examination. First check your right breast with the left hand and then the left breast with the right hand.

- Spiralenförmig von außen nach innen bis zur Brustwarze
- Vom äußeren Rand der Brust in strahlenförmigen Bahnen zur Brustwarze hin
- In senkrechten Bahnen auf und ab über die ganze Brust
- *In a circular pattern moving from the outside inwards to the nipples.*
- *From the outer edge of the breast in a wedge shape towards the nipples.*
- *In vertical lines up and down over the entire breast.*

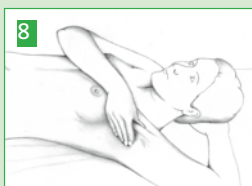


[6] Haben sich Ihre Brustwarzen verändert? Sind sie neuerlich eingezogen? Tritt ein Sekret aus der Brustwarze aus? Achten Sie auf Hautveränderungen sowie Verdickungen oder Verhärtungen im Brustwarzenbereich.

[6] Have your nipples changed? Have they recently become inverted? Do you have nipple discharge? Check for any changes to the skin or any swelling or hardening in the nipple area.



[7], [8], [9] Die Untersuchung Ihrer Brüste sollte nicht nur im Stehen, sondern auch im Liegen durchgeführt werden. Denken Sie ebenfalls daran, die rechte und linke Achselhöhle sowie den Bereich ober- und unterhalb des Schlüsselbeins auf vergrößerte Lymphknoten zu untersuchen.



[7], [8], [9] *The breast examination should not just be carried out when standing but also lying down. Also make sure you check the right and left underarms, as well as the area above and below the collarbone for swollen lymph nodes.*



Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Brust kennen zu lernen. Sie werden sehen, bald kennen Sie sie besser als Ihre Ärztin/Ihr Arzt.

Take time to get to know your breasts. You will see that soon you will know them better than your doctor.

Weitere Informationen

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Paracelsusstraße 23 06114 · Halle (Saale)

Tel: 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112

E-Mail: info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de

www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de

Spendenkonto

Saalesparkasse · Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Konto: 387307317 · BLZ: 800 537 62

IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17

BIC: NOLADE21HAL

More information

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale) · Germany

Tel.: +49 (0)345 4788110 · Fax: +49 (0)345 4788112

E-Mail: info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de

www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de

Account for donations

Saalesparkasse

account: 387307317 · Bank Sorting Code: 800 537 62

IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17 · BIC: NOLADE21HAL

Das Projekt wurde realisiert mit freundlicher Unterstützung des Deutsche Rentenversicherung Bund, Knappschaft-Bahn-See sowie IKK gesund plus

This project has been carried out with the kind support of the Deutsche Rentenversicherung Bund, Knappschaft-Bahn-See and IKK gesund plus

Zeichnungen: Christine Kaufmann · Text: Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Übersetzung: tolingo GmbH

Drawings: Christine Kaufmann · Text: Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Translation: tolingo GmbH

Foto: © iStockphoto.com_franck camhi (Titel, S. 2)

www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de