



SACHSEN-ANHALTISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

# Die Selbstuntersuchung der Brust

Eine Chance zur Früherkennung von Brustkrebs

---

**L'auto-examen des seins**

**Pour le dépistage précoce du cancer  
du sein**



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

*Consacrez 10 minutes à votre poitrine.  
Votre santé en vaut la peine.*

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.

*Le cancer du sein touche une femme sur dix. Plus les symptômes sont détectés tôt, plus les chances de guérison sont hautes. Participez au dépistage annuel gratuit chez votre médecin et pratiquez tous les mois un auto-examen environ huit jours après le début de vos règles. Si vous êtes ménopausée, choisissez un jour dans le mois auquel vous vous tiendrez.*

## Untersuchen Sie sich regelmäßig

### *Examinez-vous régulièrement*

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 Brustkrebskrankung früh zu entdecken. Denn:

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

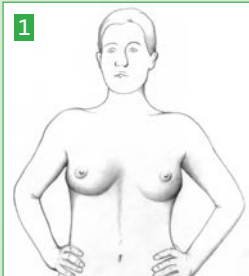
In über 80 % der Fälle werden Veränderungen der Brust nicht von Ärzten, sondern von Frauen selbst entdeckt. Dieses Faltblatt bietet Ihnen eine Hilfestellung bei Ihrer monatlichen Selbstuntersuchung.

*Vous pouvez remarquer d'éventuels changements dans votre poitrine avant même votre médecin. Il n'est pas nécessaire de vous inquiéter si vous constatez une anomalie, telle qu'un nodule ou une induration. Dans huit cas sur dix chez les femmes de moins de 40 ans, les nodules décelés sont de nature bénigne. Plus vous consulterez votre médecin tôt, plus vite saurez-vous ce qu'il en est.*

*Profitez des possibilités de dépistage précoce qui s'offrent à vous, car le cancer du sein, lorsqu'il est détecté à temps et soigné de manière appropriée, est curable.*

*Dans 80 % des cas, ce sont les femmes elles-mêmes, et non leur médecin, qui remarquent un changement de leurs seins. Ce dépliant vous aide à pratiquer un auto-examen mensuel.*

## ... am besten einmal im Monat ... à raison d'une fois par mois



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

*[1] Placez-vous ou asseyez-vous tout d'abord en face d'un miroir, les mains sur les hanches, et examinez votre poitrine.*



[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] Soyez attentive à tout changement de forme ou de taille de vos seins ! Observez si votre peau présente des grosseurs ou fossettes. Faites attention à la couleur de peau de votre poitrine, afin de déterminer si une modification a eu lieu.*

## ... kurz nach der Monatsblutung

### ... juste après vos menstruations



[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.

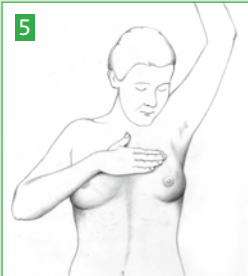
*[3] Examinez ensuite votre poitrine en croisant vos bras levés derrière votre tête. Puis tournez-vous, dans cette même position, vers la droite et vers la gauche, afin de vous voir de côté.*



[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] Palpez vos seins avec les trois doigts du milieu bien à plat. Pratiquez des petits cercles de la taille d'une pièce de 50 centimes sur toute la surface de votre poitrine. Les nodules peuvent se former à différentes profondeurs et dans différentes parties du sein. Des nodules mobiles peuvent échapper à la palpation du fait de leur facilité à se déplacer. Il est donc important d'exercer plusieurs forces de pression. Commencez par une pression légère, puis moyenne et enfin forte.*



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

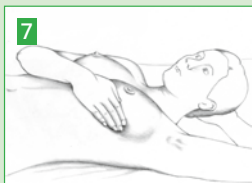
*[5] Il existe trois méthodes de palpation de la poitrine. Vous examinerez votre sein droit avec votre main gauche, puis votre sein gauche avec votre main droite.*

- 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
- Palpation circulaire du bord du sein jusqu'au mamelon
- Palpation par quart partant à chaque fois du bord extérieur du sein vers le mamelon
- Palpation en lignes verticales de haut en bas sur l'ensemble du sein

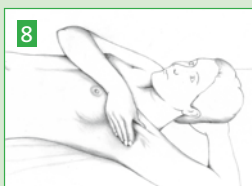


[6] Haben sich Ihre Brustwarzen verändert? Sind sie neuerlich eingezogen? Tritt ein Sekret aus der Brustwarze aus? Achten Sie auf Hautveränderungen sowie Verdickungen oder Verhärtungen im Brustwarzenbereich.

*[6] Vos mamelons se sont-ils modifiés ? Ou récemment rétractés ? Voyez vous un écoulement ? Surveillez tout changement d'aspect de la peau, toute grosseur ou induration dans la zone mammaire*



[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] *Il est important de réaliser cet examen également en position allongée. N'oubliez pas d'examiner vos deux aisselles, ainsi que la zone située au-dessus et en dessous de la clavicule, afin de repérer un éventuel gonflement des ganglions lymphatiques.*



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

*Prenez le temps de découvrir votre poitrine et vous la connaîtrez bientôt mieux encore que votre médecin.*

## Weitere Informationen

### **Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.**

Paracelsusstraße 23 06114 · Halle (Saale)

Tel: 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112

E-Mail: [info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de](mailto:info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de)

[www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de](http://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

## Informations complémentaires

### **Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.**

Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)

Tél. : 0049 (0)345 4788110 · Fax : 0049 (0)345 4788112

E-Mail : [info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de](mailto:info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de)

[www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de](http://www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de)

### **Compte où verser vos dons :**

Saalesparkasse

Compte : 387307317 · Code banque : 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

*Ce projet a été réalisé avec le soutien aimable du Deutsche Rentenversicherung Bund, Knappschaft-Bahn-See sowie IKK gesund plus*

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

Übersetzung: tolingo GmbH

Dessins : Christine Kaufmann · Texte : Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Thème français : tolingo GmbH

Foto: © iStockphoto.com\_franck camhi (Titel, S. 2)

[www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de](http://www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de)