

FRAUENLIGA NEWS

Viel Spaß beim Lesen wünscht
Euer Frauenliga Team!

NEWSLETTER

Pink
October



„Pink October“ - vielleicht habt ihr es schon mal gehört: der Oktober gilt als der internationale Brustkrebsmonat.

Besonders in diesem Monat wird weltweit auf die Vorbeugung, die Früherkennung, Forschung und Behandlung von Brustkrebs aufmerksam gemacht. Als Symbol dafür steht die pinke Schleife, auch „Pink Ribbon“ genannt. Sie steht als Symbol für die Solidarität mit den Betroffenen. Und des Öfteren begegnet sie uns in Einkaufszentren an Blumensträußen und bei Aktionen, in denen man sie erwerben kann. Mit den Geldern aus der Pink Ribbon Aktion werden Fonds oder Projekte unterstützt, die Brustkrebspatientinnen zur Aufklärung, Früherkennung und Forschung dienen sollen. Verwaltet werden diese Gelder von den jeweiligen Krebsorganisationen wie z. B. der österreichischen Krebshilfe, Pink Ribbon Belgium und vielen weiteren Organisationen.

Und warum ist das so wichtig?

Jede achte Frau in Belgien ist von Brustkrebs betroffen, das macht ein Drittel aller weiblichen Krebsdiagnosen aus. 80 Prozent der Betroffenen sind 50 Jahre und älter. Aus diesem Grund können Frauen zwischen 50 und 69 Jahre alle zwei Jahre einen kostenlosen Mammotest machen. Das belgische Programm zur Früherkennung von Brustkrebs wird von der deutschsprachigen Gemeinschaft unterstützt. Je früher man nämlich den Brustkrebs entdeckt, desto weniger belastend sind die notwendigen Therapien und je größer sind die Heilungschancen. Durch die Fortschritte der Früherkennung liegt die Fünf-Jahres Überlebensrate von Brustkrebspatientinnen mittlerweile bei über 90 Prozent.

Der sogenannte Mammotest ist eine Röntgenaufnahme der Brust, eine sogenannte Mammografie. Das Wichtige hierbei ist, dass die Röntgenaufnahme in diesem Mammotest doppelt befundet wird, das heißt zwei Ärzte bewerten die Aufnahme unabhängig voneinander. Das gewährleistet ein geringeres Fehlerrisiko und verbessert die Qualität. Das Ergebnis des Mammotest wird dem Hausarzt/Gynäkologen eine

Woche nach der Untersuchung zugestellt. Ist das Testergebnis negativ, so sind keine weiteren Untersuchungen nötig. Circa 10 Prozent der Frauen erhalten ein positives Ergebnis und die Ärzte ordnen zusätzliche Untersuchungen an, in vielen Fällen reicht ein Ultraschall aus, um festzustellen, dass sie doch nicht an Brustkrebs erkrankt sind. Wissenswert hierbei ist, dass nur bei 1 von 20 positiven Mammotest, wirklich Krebs vorliegt.



Nicht beeinflussbare Risikofaktoren an Brustkrebs zu erkranken ist das Alter, denn mit zunehmendem Alter steigt das Erkrankungsrisiko. Auch die Erkrankungen in der Familiengeschichte sind nicht beeinflussbar, erhöhen jedoch das Risiko, wenn z.B. Oma, Mutter oder Schwester unter einer Brustkrebserkrankung leiden.

Beeinflussbare Risikofaktoren, die das Brustkrebsrisiko erhöhen, sind z.B. Übergewicht, denn es begünstigt die Östrogenablagerungen im Fettgewebe und auch Alkohol. Alles in allem wäre es wichtig seine Brust selbst abzutasten, den Selbsttest kann man sich beim Arzt erklären lassen. Bei eventuellen Beschwerden, wie permanenten Hautrötungen oder neu entstandenen Dellen/Formveränderungen/Flüssigkeitsabsonderungen/Einziehungen oder anderen Veränderungen der Brustwarzen oder Verhärtungen sollten sie den Arzt oder Gynäkologen aufsuchen.

Ein gesunder Lebensstil - mit Blick auf das Körpergewicht, ausreichend Bewegung, verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol, gesunde und ausgewogene Ernährung und das Rauchen zu vermeiden - senken das Krebsrisiko.



Vorstellung „LichtBLICKE“

„LichtBLICKE“ bietet einen Ort der Begegnung, Begleitung und Unterstützung für Krebserkrankte und deren Angehörige.

„LichtBLICKE“ verfolgt das Ziel, den Betroffenen die notwendigen Ressourcen zu geben, um besser mit der Erkrankung leben zu können und sich selbst besser helfen zu können.

In dem sie Erkrankte begleiten und unterstützen, soll die Lebensqualität verbessert werden. Durch das Ändern des Verhaltens in Bezug auf die Gesundheit und das Schaffen sozialer Verbindungen, sollen Stress, Depressionen, chronische Schmerzen reduziert werden, die Verträglichkeit der Behandlung unterstützt und das Rückfallrisiko minimiert werden und das ab dem Tag der Diagnose und solange es notwendig ist.

Die Begleitung erfolgt ganzheitlich, das heißt Körper, Geist und Seele sollen in Einklang gebracht werden. Praktisch bedeutet dies, dass ein Ort des Austauschs bei einem Kaffee oder einer Beratung zu Themen wie Kopftücher, Kosmetik, Ernährung bis hin zur psychologischen Unterstützung oder körperlichen oder kreativen Aktivitäten angeboten wird. Dabei stehen die vier Säulen der ganzheitlichen Medizin im Vordergrund: Energie und Vitalität, Ernährung und Prävention, Körper und Ästhetik, Emotion und Verstand. Und auch wenn „LichtBLICKE“ eine ganzheitliche Begleitung anbietet, verfolgen sie jedoch keine therapeutischen Ziele.

Im Wohlfühlhaus sind viele Therapeuten tätig, einige arbeiten sogar kostenlos. Die Angebote finden entweder in den Räumlichkeiten Panorama 8 statt, einige andere Aktivitäten in der Natur (Wandern, Waldbaden). Und dann gibt es noch andere Aktivitäten, die eine andere Infrastruktur benötigen wie z.B. der Bewegungssport, Yoga, Funktionsgymnastik sowie Kochkurse oder -ateliers, die bei der Eiche VOG angeboten werden. Aquagym findet im Zentrum der Förderpädagogik statt, Entspannungstechniken in der Praxis der Therapeutin oder Biodanza bei der Tanzschule Irene K.. Die Aktivitäten werden in unterschiedlichen Zeitspannen angeboten, wöchentlich, vierzehntägig oder monatlich. Außerdem werden Referate und Themenabende zu unterschiedlichen medizinischen oder alltagsrelevanten Themen angeboten sowie Beratungen im Bereich gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung, Perücken, Kosmetik u.v.m.

Insgesamt findet das Angebot von „LichtBLICKE“ immer mehr Zuspruch und Anerkennung seitens der Teilnehmer.

Die VoG „LichtBLICKE“ finanziert sich größtenteils über Spenden und Zuschüsse verschiedenster Organisationen (Service-Clubs/ Stiftung gegen Krebs/ Ministerium Ostbelgiens). Jedoch ohne die „helfenden Hände“ könnten sie den heutigen Anforderungen kaum nachkommen und dennoch benötigen sie immer Hilfe und Unterstützung! In dem sie dieses Projekt unterstützen – durch eine helfende Hand in Form eines Ehrenamtes oder Spenden- helfen sie so vielen Menschen in Ostbelgien, die sich auf einem langen und beschwerlichen Weg befinden.

Im Gespräch mit Karine und Yvonne von „LichtBLICKE“

Was war der Beweggrund für die Gründung von „LichtBLICKE“ und welche Philosophie vertritt die Organisation?

Karine: Im Jahr 2017 sind wir beide an Krebs erkrankt. Während der Behandlung wird man vom Ärzteteam gut betreut, aber danach fühlt man sich einsam und verlassen. Und genau dann kommen die Fragen, Ängste und Nebenwirkungen. Unsere Philosophie ist es, den Menschen in seiner Gesamtheit zu betrachten, damit Körper, Seele und Geist in Harmonie sind. LichtBLICKE bietet eine Auszeit an, die einen Übergang schafft zwischen dem Krankenhaus und dem Alltag. Ziel unseres Hauses ist es, den Menschen die notwendigen Ressourcen zu geben, um besser leben zu können und selbst Akteure ihres "Wohlbefindens" zu sein.

Wie kann „LichtBLICKE“ das Leben von krebskranken Menschen und deren Angehörige verändern?

Yvonne: Unsere Begleitung und Unterstützung tragen dazu bei, die Lebensqualität zu verbessern, Stress, Depressionen und chronische Schmerzen zu reduzieren sowie die Verträglichkeit der Behandlungen zu unterstützen und das Risiko von Rückfällen zu verringern, indem das Verhalten in Bezug auf Gesundheit geändert und soziale Bindungen geschaffen werden, um die Isolation zu überwinden und sich gegenseitig zu unterstützen.

Wie lange dürfen Betroffene dieses Angebot in Anspruch nehmen?

Karine: Wir begleiten die Krebsbetroffenen ab dem Tag der Diagnose und solange es für sie notwendig ist.

Aus welchen Bereichen kommen die Spezialisten, die die Betroffenen unterstützen und begleiten?

Yvonne: Wir haben verschiedenste Fachkräfte, wie z.B. aus dem Psychologiebereich, Sportbereich, aus der Sozialkosmetik, Onko-Reflexologie, Kunstbereich, aus der Kreativität, Kochen (Anlegen von Gemüse). Plus einige Ehrenamtliche, die sich mit ihren Talenten und Fähigkeiten bei LichtBLICKE einbringen.

Was sind die größten Herausforderungen, denen die Organisation in ihrer Arbeit begegnet?

Karine: Das Erstgespräch, wo die Betroffenen von ihrem Schicksal erzählen, ist immer sehr bewegend. Wir möchten sie auf die menschlichste und respektvollste Weise unterstützen, damit sie ihr Selbstvertrauen und Lebensfreude sowie eine bessere geistige und körperliche Gesundheit erlangen.

Wie wird mit den emotionalen Belastungen umgegangen, die mit dieser Arbeit verbunden sind?

Yvonne: Seit einiger Zeit haben wir die Möglichkeit an einer regelmäßigen Supervision teilzunehmen und das tut gut. Wir sind auch dabei nach Weiterbildungen für alle Ehrenamtlichen zu suchen, um den Krebsbetroffenen durch aktives Zuhören noch besser begleiten zu können.



Welche Visionen hat „LichtBLICKE“ für die kommenden Jahre? Sind Entwicklungen oder Veränderungen geplant?

Karine: Wir arbeiten daran ein langfristiges Konzept für LichtBLICKE aufzubauen, um professioneller zu werden. Wichtig ist für uns vor allen Dingen, eine langfristige Zusammenarbeit mit dem St. Nikolaus Hospital in Eupen und mit der Klinik St. Josef in St. Vith zu erstellen. Wenn wir gut im Norden der Deutschsprachigen Gemeinschaft aufgestellt sind, möchten wir uns auf den Süden ausweiten und dort ebenfalls ein größeres Spektrum an Aktivitäten anbieten.

Wie können Außenstehende oder andere Organisationen „LichtBLICKE“ unterstützen?

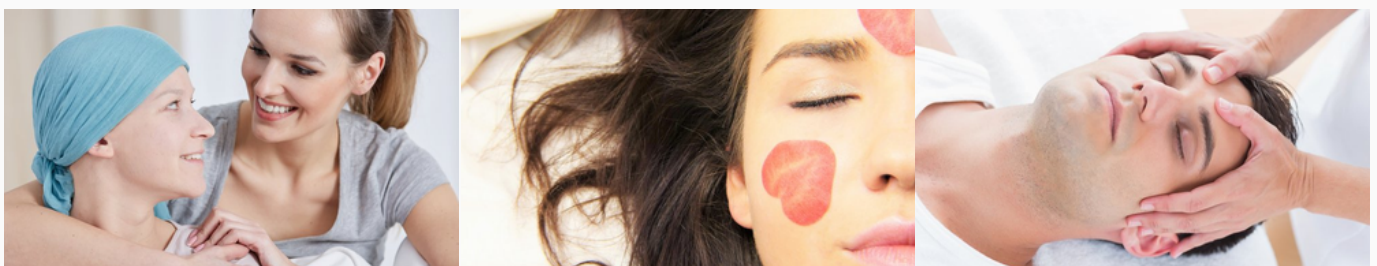
Yvonne: Wir freuen uns sehr über jede einzelne finanzielle Unterstützung. Ebenfalls suchen wir immer wieder neue professionelle Ehrenamtliche, die sich mit unserer Philosophie anfreunden und sich engagieren. Denn nur durch ein gutes, professionelles Team können wir langfristig bestehen und den Krebsbetroffenen und deren Angehörige gut begleiten und unterstützen.

Was würden Sie denjenigen mit auf den Weg geben, die gerade mit einer Krebsdiagnose konfrontiert sind?

Karine: Ihnen raten, nicht allein zu bleiben und sich an ein Wohlfühlhaus oder an Fachleuten zu wenden, die sie unterstützen können.



LICHTBLICKE VOG
 PANORAMA 8 - 4700 EUPEN
 TEL +32 (0) 485 441 097 (KARINE)/ +32 (0) 473 474 855 (YVONNE)
 INFO@LICHTBLICKE.BE / WWW.LICHTBLICKE.BE
 KBC BE78 7310 4989 8286



Christine's Weg

Text: Claudia Ernst

Vor mir sitzt eine sehr sympathische Frau mit einem herzlichen Lächeln. Die Augen lachen lebensbejahend und zu Beginn eröffnet die 51-jährige Christine mit dem Satz "Eigentlich bin ich da ja gut durchgekommen."

Was sich zunächst so leicht anhört, ist beim genauen Hinsehen doch eine sehr heftige Leidensgeschichte. Mit 44 Jahren im Jahre 2018 erkrankt sie aufgrund einer heftigen Trennung an Depressionen. Prompt bleiben ihre Regelblutungen aus und weil sie, - das nicht als normal empfindet, sucht sie ihren Gynäkologen auf. Der wiederum schiebt das auf den psychischen Stress und nicht auf einen eventuellen Anfang der Wechseljahre und schickt sie wieder nach Hause. Wenig später beginnt auch die Coronazeit, wodurch Christine noch mehr in ihre Depressionen verfällt und erst wieder 2021 - längst überfällig - den Gynäkologen aufsuchen möchte. Der ist jedoch in der Zwischenzeit in Rente gegangen. Dadurch wurde sie erst Ende Oktober bei einer neuen Gynäkologin vorstellig. Der Ärztin erzählt sie aus vollem Herzen von ihrem Kummer mit den Depressionen, Schlafstörungen und den ausbleibenden Regelblutungen. Die Gynäkologin hört ihr aufmerksam zu, nimmt sie ernst und macht eine Kontrolluntersuchung, einen Abstrich und eine Blutabnahme und verordnet ihr ein Hormonpräparat, dass sie aber erst nach der Brustuntersuchung einnehmen darf. Christiane merkt an, dass Brustkrebs vereinzelt und in besonderen Fällen durch die Einnahme von Hormonpräparaten begünstigt werden kann und Tumore schneller wachsen, weil sie sich davon ernähren. Relativ zeitnah, bekam sie die Blutergebnisse, die eine klare Sprache sprechen - Christine ist postmenopausal, dass heißt die Wechseljahre sind schon vorüber. Normalerweise sollte sie jetzt das Hormonpräparat einnehmen, doch die Ärztin möchte erst noch vorbeugend einen Ultraschall der Brust machen. Und bei dieser Untersuchung fällt der Gynäkologen eine Stelle in der linken Brust auf, die ihr nicht gefällt und die sie zuvor nicht getastet hat. Sie schickt Christine zur Mammografie und bittet sie so lange noch auf die Hormone zu verzichten, weil es die Bildgebung stören könne. Zwei Tage später bei der Mammografie und dem anschließenden Ultraschall wird der Verdacht leider zu einer harten Realität und man diagnostiziert ihr zu 95% Brustkrebs. Christine blickt mich an und erzählt mir, **"Es war wie ein Schlag, man kann das gar nicht erklären..."**

und die Verzweiflung in ihrer Stimme ist zu fühlen. Sofort wird sie mit den Befunden zu ihrer Gynäkologin zurück geschickt, wo sie unter Tränen im Sprechzimmer saß und die Ärztin direkt verstand, dass die Diagnose positiv gewesen sein musste. So setzt die Ärztin alle Termine direkt zeitnah an. Umgehend begab sich Christine am nächsten Morgen direkt als erste Patientin ins Brustzentrum des Klinikums, wo man ihr aus der Brust Gewebe entnahm. Zwei Tage später lagen die Ergebnisse des Schnelltests der Biopsie schon vor und sofort wurde am nächsten Tag ein MRT durchgeführt. Am selben Abend fand eine sogenannte Tumorkonferenz statt - eine Besprechung ihrer Ergebnisse unter mehreren Ärzten aus verschiedenen Fachrichtungen - um die Diagnose festzustellen und vor allem die weiteren Therapiemaßnahmen.



Der Therapieplan sah als erstes eine schnellstmögliche Operation vor, in dem der Tumor entfernt werden sollte, als zweites die Bestrahlung sechs Wochen später und als drittes die Rehabilitationsmaßnahme. Das hieß im Klartext bis Mitte April 2022 wäre Christine arbeitsunfähig. Knapp drei Wochen nach der Diagnose - Ende November also - entfernte man den Tumor. Nur - was viele nicht wissen, ist, dass zu einem Tumor sogenannte Wächterknoten gehören, das sind Lymphknoten, die mit dem Tumor verbunden sind. Die Wächterknoten versuchen zu verhindern, dass sich Metastasen im ganzen Körper verteilen. Im besten Fall gelingt das auch, nur leider bei Christine nicht. Wie sich wenig später herausstellte, hatte sich an einem Wächterknoten bereits eine Metastase gebildet, wodurch nicht sichergestellt werden konnte, ob der Wächterknoten nichts durchgelassen hatte und man wusste ebenfalls, dass es ein hormonabhängiger Tumor war, der durch Östrogene wächst. Und so mussten die Ärzte aufgrund der neuen Befunde und unter Berücksichtigung ihres Alters den Therapieplan nochmals anpassen. Christines Leidensweg erschwerte sich deutlich, denn nun stand eine Chemotherapie an. Weil nur dadurch gewährleistet werden konnte, dass im ganzen Körper Krebszellen abgetötet werden können. Und so begab sie sich Anfang Januar 2022 zuerst wieder zu einem Eingriff, bei dem der Port für die Chemo gesetzt wurde. Zwei Tage später begann auch schon die Therapie, in den ersten vierzehn Tagen fielen ihr die Haare komplett aus und im Februar entzündete sich zusätzlich noch die operierte Brust, die man erneut öffnete, um den Entzündungsherd zu entfernen und alles zu säubern. Ende Mai war sie mit der Chemotherapie endlich fertig. Eindrücklich erzählt sie, dass alles durch die Coronazeit noch erschwert wurde. Sie fuhr allein mit dem Taxi zum Klinikum und buchte online zuerst einen Testtermin und nur mit einem negativen Ergebnis durfte sie das Klinikum betreten. Dann erzählt sie mir, dass die Infusion orangefarben gewesen sei. Sie lacht kurz und merkt an, sie würde unter Patienten als "Aperol" bezeichnet werden. Und in einem ernsteren Tonfall erklärt sie wenig später, dass einige Patienten aufgrund dessen eine Abneigung gegen Aperol haben. Und dann wieder lächelnd - "Ich aber nicht, ich trink den weiterhin". Sechs Stunden dauerte jeweils die Chemotherapie.

Ein weiteres Problem war, dass Christine danach nicht allein bleiben sollte. Da sie weder Partner noch Kinder hatte, musste sie ihre Freundinnen einspannen, was ihr zum einen unangenehm war, weil sie niemanden zur Last fallen wollte und zum anderen, weil sie selbst ja auch eingeschränkt in ihrer Freiheit war, wenn jemand ständig bei ihr blieb. Für eine selbstständige und starke Frau wie sie, war das richtig schwierig und zusätzlich noch in der Coronazeit. Denn ihre Freundinnen mussten sich vorher immer einem Test unterziehen. Eine ihrer Freundinnen erkrankte dann doch in der Zeit bei Christine, zum Glück steckte sie sich nicht an, denn die Chemotherapie setzt das Immunsystem auf Null und jeder Infekt kann lebensgefährlich werden

Das ist auch der Grund, warum Krebspatienten während der ganzen Chemotherapie einen Mundschutz tragen. Christine führt weiterhin an, dass das Tragen der Maske für sie in der Coronazeit natürlich nicht so schlimm war, weil es sowieso jeder musste, und sie fühlte sich dadurch weniger ausgeschlossen. Für Patienten außerhalb der Coronazeit wäre der Mundschutz jedoch deutlich belastender, denn Menschen würden dann einen Bogen um sie machen.

Anfang Juli begann dann für Christine die Bestrahlung, insgesamt 20-mal auf zwei Monate verteilt. Danach folgte die Reha bis Anfang Oktober. Anschließend die erste Nachuntersuchung bei der Gynäkologin und die besorgniserregende Nachricht, dass ein Rezidiv - ein wiederkehrender Tumor - zu erkennen sei. Daraufhin wieder die Anordnung einer Reihe Untersuchungen, nur mit dem Unterschied, dass das diesmal alles nicht so schnell möglich war. Als Christine im Oktober telefonisch mitgeteilt wurde, dass der Untersuchungstermin erst im nächsten Jahr machbar sei, erläuterte sie mit Panik in der Stimme, dass sie ja bis dahin tot sein könne und ob man den Ernst der Lage nicht verstehe. Sie erreichte zwar damit, dass man sie doch noch im Dezember untersuchte, doch bedeutete das gleichzeitig zwei Monate Warten in Ungewissheit und Angst. Schlussendlich stellte sich zu ihrer Erleichterung im Dezember dann heraus, dass es eine gewebliche Veränderung in der Brust war und kein Tumor. Christine konnte dann in ihren Job als Projektmanagerin an der RWTH wieder eingegliedert werden über sechs Wochen, sodass sie dann Vollzeit ihrer Arbeit wieder nachkommen konnte. Durch ihre Krankheitszeit hatte sie jedoch einundneunzig Urlaubstage angesammelt und so beschloss sie erstmal vierzehn Wochen Urlaub zu nehmen und gönnte sich eine lange Reise.

Dann kehrte Christine Anfang Juli wieder in ihren Job zurück und nahm im September erneut Urlaub, arbeitete im Oktober und November und fuhr im Dezember nochmals in Reha. Einen Tag nach Beendigung fuhr sie in den Skiurlaub. Leider schilderte sie traurig, dass sie dabei schwer verunfallte und sich die linke Schulter sechsmal brach. Die Ärzte vermuteten, dass die Brüche so vielfach seien, wegen der linksseitigen Bestrahlung, der Chemo und der Antihormontherapie. Das Jahr 2024 fiel Christine wegen Krankheit dann auch wieder aus und erst Anfang 2025 nahm sie ihre Arbeit wieder auf. Nachkontrollen zum Brustkrebs habe sie normalerweise alle drei Monate - erklärt sie weiter - da es bei ihr jedoch sehr dichtes Drüsengewebe gibt und die Mammografie und Ultraschall keine klaren Ergebnisse liefern, hat sie sich entschieden stattdessen einmal im Jahr ein MRT zu machen. Dieses müsste sie jedoch aus der eigenen Tasche zahlen, da sie den vorgegebenen Weg der deutschen und belgischen Krankenkasse nicht einhalten würde.



Der sieht erst eine Mammographie, dann ein Ultraschall und in letzter Instanz ein MRT vor. Und trotz der Feststellung des dichten Drüsengewebes durch die Ärzte lenkt die Krankenkasse nicht ein und auch hier kämpft sie immer noch und zahlt knapp 800 Euro im Jahr selbst für das MRT.

Auf meine Frage, womit sie noch sonst zu kämpfen hatte und hat, erwiderte Christine zum einen natürlich damals das Tragen der Perücke, zusätzlich noch der Sport und das Umstellen der Ernährung und eins ganz besonders. Sie kämpft immer noch mit dem Gewicht, denn sie hat in der Chemotherapie nicht unter Übelkeit gelitten, sondern unter Hunger und dadurch erheblich zugenommen und wird die lästigen Kilos nun nicht wieder los. Und das wäre gar nicht mal so selten, nur weniger bekannt. Zum Gesprächsende warf sich für mich noch eine Frage auf. Und zwar wie sie trotz der Depressionen noch diese Diagnose und die Krankheit stemmen konnte. Sie schaute mich an und meinte, dass der Sack sowieso schon voll gewesen wäre. Sie hatte zum damaligen Zeitpunkt zwei Trennungen mit anhängigen Gerichtsverfahren am Laufen und Depressionen. Und als der Arzt ihr die Krebsdiagnose erläuterte, habe sie gesagt: "Dafür hab' ich jetzt keine Kapazitäten frei!". Schlussendlich habe sie einfach weiter funktioniert und das gemacht, was gemacht werden musste, als hätte sie das so ein bisschen gefühlsmäßig abgespalten. Christine endete schließlich auch damit, dass es für sie diese Dramatik einer lebensbedrohlichen Krankheit nicht hatte, sondern dieses – "Ich mach jetzt einfach weiter".

Schlussendlich fand ich Christine sehr bemerkenswert und auch, dass letztlich die Krankheit sie aus den Depressionen rausgeholt hat, doch sehr bemerkenswert. Ich bedanke mich für dieses beeindruckende, offene Gespräch und den Mut, mir und unseren Lesern ihre Geschichte zu erzählen und wünsche Christine von Herzen alles Gute und ganz viel Gesundheit für die Zukunft.





Pink RIBBON WALK 2025
wir waren dabei und wandern
natürlich auch am 25.05.2026
wieder mit!



Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust



1. Stellen Sie sich mit herunterhängenden Armen vor einen Spiegel und betrachten Sie Ihre Brüste.

- Haben sich Ihre Brüste in Form oder Lage verändert?
- Ist eine Brust im Vergleich zur anderen größer geworden?
- Hängt eine Brust höher oder tiefer als bisher?
- Sehen Sie sich nun die Hautoberfläche an: Gibt es Falten oder Einziehungen?
- Haben sich Ihre Brustwarzen in Farbe oder Form verändert?



2. Fassen Sie mit Ihren Händen in Ihre Taille und überprüfen Sie in dieser Haltung erneut Ihre Brüste auf die oben genannten Veränderungen.



3. Heben Sie Ihre Arme über den Kopf und senken Sie sie wieder. Wiederholen Sie diesen Vorgang mehrere Male und betrachten Sie Ihre Brüste dabei von vorne und von jeder Seite im Spiegel.

- Bewegen sich Ihre Brüste gleichmäßig mit?
- Fallen Ihnen Verformungen, Hauteinziehungen oder -falten auf?



4. Untersuchen Sie nun Ihre Brustwarzen, indem Sie sie vorsichtig zwischen Daumen und Zeigefinger drücken.

- Schmerzt eine Brustwarze dabei und tritt eventuell Sekret aus?



5. Tasten Sie Ihre Achselhöhlen mit dem mittleren Finger der gegenüberliegenden Hand auf mögliche Veränderungen ab.



6. Dann tasten Sie Ihre Brust mit den Kuppen der mittleren drei Finger ab. Gehen Sie bei der Untersuchung am besten systematisch vor, damit Sie garantiert alle Bereiche abdecken: entweder in Bahnen von außen nach innen zur Brustwarze hin oder spiralförmig von außen nach innen um die Brustwarze herum.

Die verschiedenen Tiefen der Brust können Sie erfühlen, indem Sie beim Abtasten unterschiedlich stark auf das Gewebe drücken.



7. Die unteren Bereiche Ihrer Brust können Sie besser im Liegen ertasten. Legen Sie sich dazu auf den Rücken und untersuchen Sie Ihre Brüste erneut wie in Schritt 6 beschrieben.

Zum Abtasten Ihrer Brust eignet sich am besten der Zeitraum zwischen dem fünften und siebten Tag nach Einsetzen Ihrer Regelblutung. Bleibt sie aus, wählen Sie einen festen Tag, beispielsweise jeden ersten eines Monats. Fallen Ihnen bei der Selbstuntersuchung eine oder mehrere der unten genannten Veränderungen auf, suchen Sie umgehend Ihren Frauenarzt auf.



KONTAKT FÜR ALLE KURSE & FEEDBACK;
INFO@FRAUENLIGA.BE
TEL.: +32 (0) 87 / 555 418

UNSER NEWSLETTER WIRD EINMAL PRO MONAT VERSCHICKT. IHR
MÖCHTET IHN NICHT MEHR ERHALTEN? DANN GENÜGT EINE
KURZE E-MAIL AN: INFO@FRAUENLIGA.BE

C/O FRAUENLIGA/VIE FEMININE VOG
NEUSTRASSE 59B
B-4700 EUPEN
BEO457.760.816

WWW.FRAUENLIGA.BE