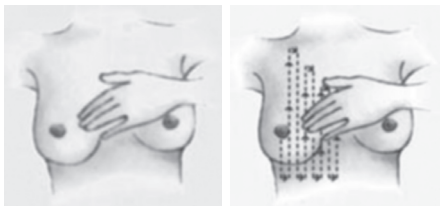




## Vorsorge Aktuell: Die Selbstuntersuchung der Brust

Brustkrebs ist nach wie vor der häufigste Krebs bei Frauen. Und doch scheuen sich viele davor, ihre Brust selbst nach Knoten abzutasten. „Dabei ist die regelmäßige Selbstuntersuchung neben den Untersuchungen beim Frauenarzt ein sehr wichtiges Instrument der Krebsvorsorge“, weiß Larissa Vidal von der Gemeinschaftspraxis Rotebühlplatz. Die Frauenärztin ist ausgebildete MammaCare-Trainerin (Mamma = Brust, Care = Pflege, Sorge) und führt in Kooperation mit der AOK regelmäßig MammaCare Kurse durch.



### MammaCare

MammaCare ist eine Methode zur Selbstuntersuchung der Brust, die von US-Verhaltensforschern Ende der 70er Jahre entwickelt wurde. Sie hatten sich die Frage gestellt, warum Frauen Knoten oft erst bei einer beachtlichen Größe entdecken, obwohl der Mensch mit dem Tastsinn feinste Muster wie z. B. Blindenschrift erfassen kann. Sie entwickelten

schließlich mit MammaCare eine systematische Untersuchungsmethode, mit der auch Knoten im Anfangsstadium ertastet werden können.

### Die Vorgehensweise

„Wichtig bei der Selbstuntersuchung ist erst einmal, ein gewisses anatomisches Grundverständnis zu erlangen und seine Brust kennenzulernen. Denn nur so können auch kleine Veränderungen auffallen“, erklärt MammaCare-Trainerin Vidal. Vor dem Tasten sollten die Brüste im Stehen von vorne und von der Seite betrachtet werden. Achten Sie auf Hautveränderungen wie Rötungen, Ekzeme, Vorwölbungen oder Größenunterschiede der Brüste, die vorher nicht da waren.

Getastet wird immer im Liegen. Die linke Brust wird durch kreisende Bewegungen der drei mittleren Fingern der rechten Hand getastet, die rechte Brust mit den drei mittleren Fingern der linken Hand. In Schlangenlinien wird von oben nach unten getastet, dann versetzt von unten nach oben. Es werden drei Druckstärken angewandt, also nacheinander leicht, mittel und fest drücken. Tasten Sie auch großzügig um die Brust herum, einschließlich der Achselhöhlen und ober- und unterhalb des Schlüsselbeins.



MammaCare-Trainerin Larissa Vidal

### Wie oft wird getastet?

„Jede Frau, egal wie alt, sollte regelmäßig einmal im Monat eine Selbstuntersuchung der Brust durchführen“, sagt Larissa Vidal. „Auch wenn die Untersuchung anfangs kompliziert erscheint, bei regelmäßigem Tasten wird MammaCare bald so normal wie Fingernägel schneiden.“ Die beste Zeit für das Tasten ist zwischen dem 5. und 7. Zyklustag, also nach der Periode, da die Brüste dann unempfindlicher sind. Frauen, die keine Periode mehr haben, bestimmen einen festen Tag im Monat, an dem sie die Untersuchung durchführen. Wenn bei der Selbstuntersuchung eine Veränderung auffällt, sollte das dem Frauenarzt mitgeteilt werden. Zunächst einmal besteht aber kein Grund zur Panik: Immerhin vier von fünf selbstertasteten Knoten sind gutartig.

## Beschwerden in der Schwangerschaft: Brustspannen

Brustspannen ist eines der ersten Anzeichen einer Schwangerschaft. Der Hormonhaushalt verändert sich, weil vermehrt Östrogene und Progesterone ausgeschüttet werden. Die Brüste werden größer, weil sich ihre Fettpots auffüllen. Das macht sie berührungsempfindlicher, manchmal wird

das Brustspannen auch schmerzhaft.

Bei leichtem Spannen können Massagen mit Lavendelöl lindernd wirken. „Bei stärkeren Schmerzen sind auch kalte Umschläge oder ein warmes Lavendelbad empfehlenswert“, rät Hebamme Cathrin Kalmbach von den Frauenärzten Rotebühlplatz. Ein gut sitzender BH entlastet

außerdem das Bindegewebe und hilft, Druck abzubauen. „Brustspannen ist ein häufiges Problem in der Schwangerschaft. Nach den ersten zwölf Schwangerschaftswochen lassen die Berührungsempfindlichkeit und das Spannungsgefühl aber meistens nach“, beruhigt Cathrin Kalmbach.



## Balanceakt Familienplanung: Hormonstatus gibt Aufschluss über Fruchtbarkeit



Kind oder Karriere? Für viele berufstätige Frauen ist das eine Entweder-Oder-Frage. Oftmals wird erst einmal der Karriere der Vorzug gegeben und die Schwangerschaft auf „später“ verschoben. Was viele nicht bedenken: Die Fruchtbarkeit nimmt bereits ab dem 30. Lebensjahr ab. Die Hälfte der über 30-jährigen werden bei regelmäßigem Geschlechtsverkehr nach drei bis vier Monaten, die Hälfte der über 40-jährigen erst nach eineinhalb Jahren schwanger – oder gar nicht. Denn ab 40 nistet sich nur noch jede achte befruchtete Eizelle in der Gebärmutter ein. Bei Übergewichtigen und Raucherinnen sinken die Chancen noch schneller.

„Bei Frauen ab 35 werden die Eizellen in den Eierstöcken unterschied-

lich schnell abgebaut. Das Alter allein reicht deshalb nicht, um Aussagen über die Fertilität zu treffen“, erklärt Dr. Jakob Keilbach von den Frauenärzten Rotebühlplatz. „Durch die Feststellung des individuellen Hormonstatus in Verbindung mit einer Ultraschalluntersuchung können wir Aussagen über die Eizellenreserven machen. Das lässt direkte Schlüsse auf die Fruchtbarkeit der Frau zu und kann bei der Familienplanung entscheidende Hilfestellung geben.“ Die Abnahme der Fruchtbarkeit lässt sich auch durch den Einsatz reproduktionsmedizinischer Maßnahmen, wie der hormonellen Stimulation der Eierstöcke, nicht aufhalten. Auch hier sinken die Erfolgchancen mit den Jahren.

### Info für Teens:

»Ist doch (gynäko)logisch!«

### Der Scheidenpilz

Die Scheide juckt und brennt, sie ist gerötet und ein weißer, krümeliger Ausfluss findet sich im Slip – typische Symptome einer Scheidenpilz-Infektion. Sie ist eine ungefährliche aber unangenehme Entzündung der Scheide und muss behandelt werden: Denn eine bakterielle Infektion hat ähnliche Symptome, und die könnte gefährlich werden, wenn sie unbehandelt bleibt.

Fast alle Frauen haben mindestens einmal in ihrem Leben eine Scheideninfektion. Die oben genannten Symptome sind also kein Grund, sich vor dem Frauenarzt zu schämen: Einen Scheidenpilz zu bekommen ist eher die Regel als die Ausnahme. Er hat nichts mit Unsauberkeit oder Geschlechtskrankheiten zu tun, sondern tritt gehäuft während hormoneller Übergangsphasen auf, wie zum Beispiel in der Schwangerschaft oder eben in der Pubertät. Denn mit dem Hormonhaushalt gerät manchmal auch das Scheidenmilieu durcheinander, wenn noch Stress in der Schule oder mit dem Freund dazukommt, kann sich der Pilz besonders gut ausbreiten. Die Behandlung bei Scheidenpilz erfolgt durch Zäpfchen, Cremes oder Tabletten und ist in den meisten Fällen kurz und schmerzlos. Bei den entsprechenden Symptomen also nicht lange Zögern und zum Frauenarzt gehen!

### Impressum

Frauenärzte  
Rotebühlplatz



Praxis aktuell Newsletter der Frauenärzte Rotebühlplatz  
Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Dr. med. Jakob Keilbach, Dr. med. Natalie Mauch,  
Dr. med. Eckart Roth, Larissa Vidal (Weiterbildungs-  
assistentin), Cathrin Kalmbach (Hebamme)

V.i.S.d.P.: Dr. med. Jakob Keilbach

**Anschrift:** Frauenärzte Rotebühlplatz  
Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Rotebühlplatz 19  
D – 70178 Stuttgart  
Telefon: 0711.76 71 56  
Fax: 0711.76 71 577

info@frauenaerzte-rotebuehlplatz.de  
www.frauenaerzte-rotebuehlplatz.de