

8 wichtige Fragen an meinen Busen



SELBSTCHECK
Alle vier Wochen sollten Sie Ihre Brust untersuchen

Wussten Sie, dass es in der Medizin das Spezialgebiet Senologie gibt, das sich ausschließlich mit der weiblichen Brust beschäftigt? Gut nachvollziehbar, denn der Busen ist viel mehr als nur ein Körperteil: Er ist Sinnbild für Weiblichkeit, eine höchst empfindsame Zone, kann ein hübsches Dekolleté formen und – welch Wunder der Natur – Kinder nähren. Doch nicht immer sind Frauen glücklich mit ihrer Oberweite. Mal stört die Größe, mal beunruhigen Formveränderungen, die Brüste werden schlaff oder rufen Schmerzen hervor. Höchste Zeit, acht wichtige Fragen zu diesem besonderen Bereich einmal zu klären.

1 Was bedeutet es, wenn die Brust kleiner wird?

Bei einer Diät zum Beispiel nimmt man nicht nur am Bauch, an den Hüften und am Po ab – auch die Brust wird kleiner, da sie hauptsächlich aus Fettgewebe besteht. **Erkrankung.** Es kann aber auch eine Schilddrüsenunterfunktion sein. Das sollte der Hausarzt abklären.

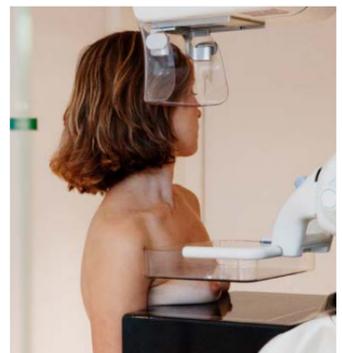
2 Und die Form sich verändert?

In der Regel ist das kein Grund zur Sorge, denn das Alter,

Schwangerschaften oder Stillen verändern auf Dauer die Form der Brüste. Ein Alarmsignal ist es, wenn diese Veränderung innerhalb von ein paar Wochen passiert – das sollte sich unbedingt der Arzt anschauen. Auch wenn sich das Brustgewebe uneben anfühlt. Es könnte nämlich ein Krebstumor dahinterstecken.

3 Muss eigentlich jede Frau zur Mammografie?

Was jeder Frau ab 20 geraten wird: die Krebsvorsorge beim Gynäkologen. Dabei werden die Brüste professionell abgetastet. Bei Auffälligkeiten wird zusätzlich ein Brust-Ultraschall gemacht (auch als kostenpflichtige Zusatzleistung möglich). **Gewebestruktur.** Das Röntgen der Brust (Mammografie) ist in jungen und mittleren Jahre oft nicht angebracht, da das Brust-



KREBSVORSORGE Frauen von 50 bis 69 werden alle zwei Jahre zum Brustscreening (Mammografie) eingeladen



BRUSTTRAINING Handflächen auf Herzhöhe einige Sekunden fest zusammendrücken – das kräftigt die Brustmuskeln

gewebe meist zu dicht ist für diese Untersuchung. Später nimmt die Gewebedichte naturgemäß ab und die Mammografie greift. Frauen erhalten deshalb im Alter von 50 bis 69 eine Einladung zur Mammografie.

4 Juckende Brustwarzen – was stimmt da nicht?

Häufig ist das eine allergische Reaktion auf bestimmte Stoffe, Seife oder Duschgel. In wenigen Ausnahmen kann es auch eine seltene Form von Krebs im Bereich der Brustwarzen sein.

5 Wie häufig sollte man den Busen abtasten?

Die Selbstuntersuchung der Brust ist wichtig für die Früherkennung von Tumoren. Macht man sie jedoch zu oft, lassen

sich Veränderungen leider nicht mehr so gut erkennen. **Faustregel.** Ärzte raten deshalb zu einem gründlichen Abtasten (siehe unten) pro Monat.

6 Was tun, wenn die Brust Rückenleiden bereitet?

Vor allem bei großen Brüsten kann das vorkommen, denn ihr Gewicht führt zur Fehlhaltung. Vorbeugend ist es ratsam, Bauch- und Rückenmuskeln zu kräftigen, zudem sollte der BH gut sitzen. In gravierenden Fällen kann eine OP helfen (siehe rechts).

7 Was hilft, wenn die Brüste schmerzen?

Meist sind die Hormone schuld. Die Brust tut dann oft kurz vor der Regel weh und spannt. Pflanzlichen Hormone wie Mönchspfeffer können auf Dauer helfen. **Akuthilfe.** Kurzfristig lindert eine Progesteronsalbe (Apotheke).

8 Wie bleibt das Brustgewebe schön straff?

Wer den Busen regelmäßig eincremt, hält die Gewebestruktur schön samtig und straff. **Massage.** Die Brust am besten morgens und abends mit einer speziellen Dekolleté-Creme massieren, immer von unten nach oben – also von der Brust hoch zum Hals. Auch Wechsel duschen kräftigen das Gewebe.

Das sagt der Experte



Problemfall Oberweite Brustverkleinerung

Dr. med. Joachim Graf von Finckenstein, plastischer und ästhetischer Chirurg und Leiter der Praxisklinik in den Seemarken Starnberg

► Welche körperlichen Probleme können große Brüste bereiten? Das Gewicht des Busens und eine falsche Körperhaltung führen oft zu Verspannungen, Rücken- oder Nackenschmerzen. Um mehr Lebensqualität zu bekommen, entscheiden sich viele Frauen zu einer Brustverkleinerung.



► Was genau wird bei einer Verkleinerungs-OP gemacht? Es wird überschüssiges Drüsen-, Fett- und zumeist auch Hautgewebe aus dem unteren Bereich des Busens entfernt. Aus den verbleibenden oberen Anteilen des Drüsenkörpers formt der Facharzt

die Brust neu. Mitsamt Nerven und Blutgefäßen werden Brustwarze und Warzenvorhof versetzt, sodass die Empfindsamkeit weitgehend erhalten bleibt. ► Gibt es eine bestimmte Vorbereitung für den Eingriff? Ich rate stets zu einer Mammografie, um Brustkrebs auszuschließen.

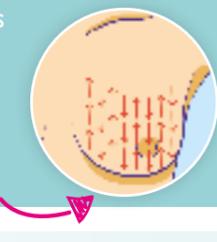
Die häufigsten BH-Fehler



► Schätzungsweise jede zweite Frau trägt eine falsche Büstenhalter-Größe: Ist er zu klein, scheuert er auf der Haut, die Bügel werden ins Gewebe gedrückt. Ist er zu groß, fehlt der Halt. Bei zu kurzen Trägern rutscht das Rückenteil nach oben und es kommt zur Fehlhaltung, insbesondere bei großen Brüsten.

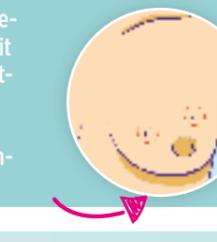
Abtasten – so geht es richtig

- 

* Links oder rechts beginnen: Den Arm heben, mit den Fingerspitzen die Achseln nach Knöcheln abtasten
- 

* Mit den Fingerspitzen von oben nach unten und umgekehrt langsam die gesamte Brust untersuchen
- 

* Von der Brustwarze ausgehend kreisförmig die Brust gründlich abtasten, bis kurz unter die Achseln
- 

* Nun in engeren Kreisen mit den Fingerspitzen die Partie rund um die Brustwarze untersuchen
- 

* Sich vor den Spiegel stellen und schauen, ob sich in der Brust kleine Dellen oder eingezogene Stellen zeigen
- 

* Danach auf Hautveränderungen achten – etwa auf Rötungen, Verfärbungen und trockene, schuppige Stellen
- 

* Zum Schluss Brustwarze und Warzenhof nach Farb- und Hautveränderungen sowie Dellen absuchen