

### Brustspannen, Brustschmerzen & Selbstuntersuchung der Brust

Wichtige Informationen zu Symptomen, Ursachen, Behandlungsoptionen und vorbeugenden Maßnahmen



## Liebe Leserin,

diese Broschüre möchte dazu beitragen, dass Sie Brustspannen und Brustschmerzen, das heißt auch Ihr eigenes Beschwerdebild, besser verstehen. Sie lernen, wie Sie Ihre Brust regelmäßig selbst untersuchen können, um eventuelle Veränderungen so früh wie möglich zu entdecken und ärztlich abklären zu lassen. Zudem erfahren Sie, welche Behandlungsoptionen Ihnen bei Brustspannen und Brustschmerzen zur Verfügung stehen und was Sie bei leichteren Beschwerden selbst tun können.

Wir wünschen Ihnen alles Gute.

Ihr Team von BESINS HEALTHCARE

## **Inhalt**

1	Brustschmerzen	4
2	Ursachen von Brustspannen und Brustschmerzen  • Hormonelles Ungleichgewicht von Estradiol und Progesteron  • Schwangerschaft und Wechseljahre	6
3	Veränderungen des Brustgewebes  • Hormonabhängige Veränderungen  • Krankheitsbedingte Veränderungen	8
4	Regelmäßige Selbstuntersuchung der Brust  • Selbstuntersuchung in 7 Schritten  • Kalender zur Erinnerung an die Selbstuntersuchung	10
5	Behandlung von Brustspannen und Brustschmerzen  • Hormonelle Behandlung mit Progesteron-Gel zum Auftragen	18
6	Was Sie selbst tun können – Hausmittel & Tipps	20

# Brustspannen und Brustschmerzen

Ein Ziehen, Spannen, Schweregefühl oder Schmerzen in der Brust – auf einer oder beiden Seiten: Das kennen viele Frauen. Zudem können tastbare Verhärtungen, insbesondere vor der Menstruation, auftreten. Die Symptome können bereits ein, zwei Wochen vor der Regelblutung einsetzen. Häufig nehmen die Brustschmerzen ab einem Alter von 30 Jahren noch zu. Mit dem Eintritt in die Wechseljahre nehmen die Brustbeschwerden aufgrund der sinkenden Hormonproduktion meist allmählich, insbesondere gegen Ende der Wechseljahre, wieder ab.

Die genannten Symptome sind häufig durch hormonelle Schwankungen bedingt, also zyklusabhängig. Medizinisch spricht man auch von einer zyklusbedingten Mastodynie. Woran sie sich erkennen lässt:

- Sie tritt in der zweiten Zyklushälfte auf, insbesondere kurz vor der Menstruation (prämenstruell)
- Sie verschwindet mit Beginn der Blutung

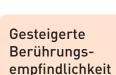
Die Beschwerden können auch zyklusunabhängig sein, diese werden jedoch in der Broschüre nicht näher erläutert.

Mastodynie – häufige Begleiterscheinungen:

 Wassereinlagerungen in Armen und Beinen; Gefühl, aufgedunsen zu sein  Prämenstruelle Beschwerden (PMS) wie Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, depressive Verstimmung, Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen



Spannungsgefühl in der Brust



Stechende oder ziehende Brustschmerzen



# 2

# Ursachen von Brustspannen und Brustschmerzen

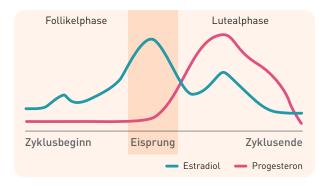
### Hormonelles Ungleichgewicht von Estradiol und Progesteron

Die Bildung der Sexualhormone Estradiol (Hauptöstrogen der Frau) und Progesteron in den Eierstöcken wird von der Hirnanhangdrüse (Hypophyse) gesteuert. Die genannten Hormone bestimmen den weiblichen Monatszyklus, das heißt die monatliche Blutung, die eintritt, solange keine Schwangerschaft vorliegt.

Bei etwa der Hälfte der Frauen kommt es – meist zwischen dem 30. und 55. Lebensjahr – zeitweise zu einem gestörten Verhältnis zwischen den beiden Hormonen. Dieses macht sich am häufigsten nach dem Eisprung, das heißt während der zweiten Zyklushälfte (Lutealphase), bemerkbar.

In der Lutealphase bildet der Körper normalerweise verstärkt Progesteron und die Estradiol-Produktion nimmt ab (s. Abb.). Bei Frauen mit zyklusbedingter Mastodynie scheint hingegen nach dem Eisprung im Brustgewebe ein Progesteronmangel beziehungsweise ein Estradiolüberschuss zu herrschen.

### Der Menstruationszyklus



### Schwangerschaft und Wechseljahre

Brustspannen und Brustschmerzen können aber auch während einer Schwangerschaft oder unter bestimmten Bedingungen in den Wechseljahren auftreten:

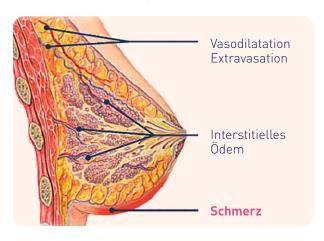
- In der Schwangerschaft vergrößern sich, in Vorbereitung auf die Milchproduktion, die Milchdrüsen – die Brust wird größer und schwerer, was zu den Symptomen führen kann.
- In den Wechseljahren geht die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone allmählich zurück. Zuerst lässt die Progesteron-Bildung nach, sodass es zu Beginn der Wechseljahre zunächst zu einem Estradiolüberschuss kommt. Im weiteren Verlauf sinkt dann jedoch auch die Estradiol-Produktion und die Beschwerden nehmen ab. Außerdem kann eine zu hohe Östrogen-Dosierung im Rahmen einer Hormonersatz-Therapie Auslöser der genannten Beschwerden sein.

# Veränderungen des Brustgewebes

#### Hormonabhängige Veränderungen

Wenn zu wenig Progesteron gebildet wird, kommt es infolge des Estradiolüberschusses ("Östrogendominanz") zu Veränderungen im Brustgewebe (s. Abb. unten). Manchmal bilden sich auch kleinere oder größere Zysten, die als Knoten in der Brust tastbar sind; bei den Betroffenen kann dies (unnötige) Angst vor einem bösartigen Tumor auslösen.

## Östrogenüberschuss in der Brust und seine spürbaren Folgen



- Gefäßerweiterung (Vasodilatation) und erhöhte Durchblutung
- Austritt von Flüssigkeit in das Brustgewebe (Extravasation)

- Wassereinlagerungen (Ödeme) im Bindegewebe der Brust
- Die Brust wird größer und schwerer
- Folge: Brustspannen, Brustschmerzen und Berührungsempfindlichkeit der Brust

### Krankheitsbedingte Veränderungen

Es gibt eine Reihe von gutartigen
Veränderungen des Brustgewebes, die
auftreten können – beispielsweise eine Zyste,
Fettgewebsnekrose oder ein Fibroadenom.
Letztgenanntes ist eine Veränderung des
Drüsen- und Bindegewebes, die etwa
10 % aller Frauen im Alter von 15 bis
35 Jahren entwickeln. Diese gutartigen
Brusterkrankungen deuten nicht automatisch
auf ein erhöhtes Brustkrebsrisiko hin.
Mögliche Zeichen für eine bösartige
Veränderung des Gewebes sind beispielsweise:

- Eine eingezogene Brustwarze
- Hautveränderungen rund um die Brustwarze
- Blutige Absonderungen aus der Brustwarze
- Rötung der Brust oder Knoten und Verhärtungen in Brust und/oder Achselhöhle

Erfreulicherweise stellt sich nur etwa jeder fünfte Knotenbefund als bösartig heraus.

### Regelmäßige Selbstuntersuchung der Brust

Durch eine regelmäßige Selbstuntersuchung und bewusstes Abtasten der Brust entwickeln Sie ein Gefühl für das Gewebe Ihrer Brust und dessen zyklusabhängige Veränderungen. Eine Veränderung, die nicht von selbst wieder zurückgeht, fällt Ihnen so leichter auf. Tasten Sie die Brust am besten nicht unmittelbar vor oder während der Periode ab. Da zu diesen Zeitpunkten die Brustdrüsen vergrößert sind, wird das Abtasten erschwert.

Veränderungen der Brust, die bei einer Selbstuntersuchung festgestellt werden, können sich als harmlos herausstellen, sie können aber auch erste Anzeichen für eine ernsthafte Erkrankung sein. Deshalb sollten Sie in einem solchen Fall nicht lange warten und sich vielleicht sogar unnötige Sorgen machen, sondern umgehend Ihre Gynäkologin/Ihren Gynäkologen aufsuchen.

Veränderungen der Brust, die mittels Selbstuntersuchung festgestellt werden können:

### Entzündungen

Absonderung von Flüssigkeit aus den Brustwarzen

Tastbare Knoten im Brustgewebe

Vorwölbungen/ Einziehungen der Brusthaut und Brustwarzen



## Selbstuntersuchung in **7 Schritten**

Die nachfolgenden Abbildungen zeigen Ihnen, wie Sie die Untersuchung Ihrer Brust am besten durchführen. Diese sorgfältige Selbstuntersuchung sollten Sie zur festen Regel werden lassen, egal in welchem Alter Sie sind. Denn nur so können Sie dazu beitragen, dass mögliche Veränderungen Ihrer Brust frühzeitig entdeckt werden.



Stellen Sie sich vor einen Spiegel und betrachten Sie Ihre Brust besonders aufmerksam.

Fallen Ihnen irgendwelche neuen Veränderungen der Haut oder der Brustwarzen auf?



Heben Sie nun die Arme über den Kopf und betrachten Sie Ihre Brust im Spiegel – sowohl von vorn als auch von der rechten und von der linken Seite.

Können Sie irgendwelche Hautveränderungen, eine Einziehung der Brusthaut oder Brustwarzen, bisher nicht beobachtete Hautfalten rund um die Brustwarzen oder Ähnliches feststellen?



Tasten Sie jetzt, immer noch im Stehen oder im Sitzen, Ihre Brust mit der flachen Hand im Uhrzeigersinn ab.



Die rechte Brust wird mit der linken Hand, die linke mit der rechten Hand abgetastet.

Spüren Sie irgendwelche Verhärtungen, Knoten oder Stellen mit besonderer Schmerzempfindlichkeit?



Drücken Sie jetzt die rechte, anschließend die linke Brustwarze vorsichtig zwischen Daumen und Zeigefinger.

Tritt dabei aus einer oder beiden Brustwarzen Flüssigkeit aus?



Legen Sie sich jetzt auf den Rücken und wiederholen Sie das Abtasten Ihrer Brust wie schon in Schritt 3 und 4 beschrieben.

Während Sie beim Abtasten im Stehen oder Sitzen vor allem die oberen Bereiche des Brustgewebes gut abtasten können, sind es im Liegen besonders die tieferen Brustbereiche. Ertasten Sie irgendwelche Veränderungen?



Zum Schluss sollten Sie noch mit den Fingern der rechten Hand in der linken Achselhöhle nach tastbaren Lymphknoten suchen. Das Gleiche wiederholen Sie dann mit der linken Hand in der rechten Achselhöhle. Lymphknoten sind oft auch normalerweise tastbar. Die Frage ist nur:

Tasten Sie plötzlich Knoten, wo vorher keine waren? Oder sind "bekannte" Knoten plötzlich deutlicher geworden?

Wenn Sie eine der gestellten Fragen eindeutig mit JA beantworten können, sollten Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit umgehend einen Termin bei Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen vereinbaren. Tragen Sie Ihre Feststellungen am besten in einen Kalender (Beispiel auf der nächsten Seite) ein und bringen Sie diesen zu Ihrem Arzttermin mit.

# Kalender zur Erinnerung an die Selbstuntersuchung

Führen Sie die Selbstuntersuchung am besten immer unmittelbar nach der Monatsblutung durch; merken Sie dies entsprechend im Kalender vor. Das Brustgewebe ist zu diesem Zeitpunkt für gewöhnlich weich und lässt sich gut abtasten. Wenn Sie keine Regelblutung mehr haben, wählen Sie einen festen Tag für Ihre Selbstuntersuchung; diese sollten Sie mindestens alle 3 Monate durchführen.

<b>√</b>	Monat	Bemerkungen / Notizen
$\bigcirc$	Januar	
$\bigcirc$	Februar	
$\bigcirc$	März	
	April	
$\bigcirc$	Mai	
$\bigcirc$	Juni	

<b>√</b>	Monat	Bemerkungen / Notizen
$\bigcirc$	Juli	
$\bigcirc$	August	
$\bigcirc$	September	
$\bigcirc$	Oktober	
$\bigcirc$	November	
$\bigcirc$	Dezember	

Stellen Sie bei der Selbstuntersuchung eine Veränderung der Brust fest, lautet die Regel: lieber einmal zu viel zum Arzt als einmal zu wenig.

# **5** Behandlung von Brustspannen und Brustschmerzen

### Hormonelle Behandlung mit Progesteron als Gel zum Auftragen

Ist bei Ihnen eine Mastodynie ärztlich festgestellt worden, steht für Sie eine effektive Behandlung zur Verfügung: Progesteron in Gelform zum Auftragen auf die Brust. Diese Behandlung hilft das Ungleichgewicht zwischen Estradiol und Progesteron im Brustgewebe auszugleichen. In dem 1%igen Gel ist natürliches Progesteron enthalten, welches exakt dem körpereigenen Progesteron entspricht. Nach der Anwendung auf der Brust zieht es schnell ein, sodass die betreffenden Hautpartien wenige Minuten später mit Kleidung bedeckt werden können. Etwa 10 % des Progesterons gelangen durch die Haut in den Körper. Dort kann es dem in Relation übermäßig vorhandenen Estradiol entgegenwirken.

Die direkte, ausschließlich lokale Wirkung von Progesteron-Gelen hat sich in der Therapie von leichten bis starken Brustschmerzen bewährt. Mit dem bioidentischen Progesteron, das beispielsweise aus der Yamswurzel gewonnen wird, ist das Gel gut verträglich. In einer Studie mit 1.081 Patientinnen, die eine mittelschwere oder schwere Mastodynie hatten<sup>1</sup>, bewerteten 87 % der Teilnehmerinnen die Wirkung und 99 % die Verträglichkeit der Therapie als sehr gut oder gut.

Nebenwirkungen waren ausschließlich milde Hautreizungen und trockene Haut; diese traten nur selten auf. Auch in der gynäkologischen Praxis sind die Erfahrungen mit der lokalen Progesteron-Behandlung nachweislich gut bis sehr gut.<sup>2</sup>

Weitere Informationen zur Behandlung mit Progesteron in Gelform finden Sie unter www.progesteron.de/therapie/ brustschmerzen/

<sup>1</sup> Dupuy A. Étude observationelle en gynécologie libérale des mastodynies traitées par un gel de progestérone d'application locale. Genesis. 2010;150:8–13. 2 Zyklusbedingte Brustschmerzen: Lokaltherapie mit Progesteron bei Mastodynie. Gyne.2009;30 [Sonderdruck]: 22–24./ "Praxisumfrage 2014 zur Mastodynie in der gynäkologischen Praxis" im Auftrag von DR. KADE / BESINS Pharma GmbH, Berlin.

# 6

### Was Sie selbst tun können – Hausmittel & Tipps

Bei einer leichten Mastodynie ohne tastbare Brustveränderungen wirken oftmals schon bewährte Selbsthilfe-Maßnahmen:

#### H Kalter Quarkwickel

Gute Erfahrungen gibt es mit einem alten Hausmittel: dem Quarkwickel. Danach müssen Sie sich zwar waschen, aber einen Versuch ist es wert. Streichen Sie dazu kalten Quark fingerdick auf ein dünnes Geschirrtuch, legen Sie dieses auf die Brust und ein trockenes Tuch darüber. Legen Sie sich hin und lassen Sie den Wickel so lange einwirken, bis der Quark Körpertemperatur erreicht hat. Der kalte Quark leitet die Wärme aus dem Brustgewebe, wirkt abschwellend und schmerzlindernd. Ob bei Mastodynie kalte oder eher warme Auflagen als angenehm empfunden werden, ist individuell verschieden. Nach dem Auflegen von Wickeln kann eine halbe Stunde Bettrube weitere Entspannung bringen.

#### Ausdauersport

Ausdauersport wie Schwimmen, Radfahren, Joggen oder Walken kurbelt die Durchblutung im Brustgewebe an und fördert den Abtransport von Wassereinlagerungen im Gewebe. Ideal ist moderater Ausdauersport 3- bis 4-mal pro Woche für 30 bis 45 Minuten.

### Richtiger BH

Ihr BH sollte richtig angepasst sein und aus einem weichen, elastischen Material bestehen – am besten ohne Bügel. Gut geeignet sind in der Zeit von Mastodynie-Beschwerden zum Beispiel Sport-BHs, ggf. eine Körbchengröße mehr als sonst.

#### H Löwenzahntee

Zum Entwässern des Brustgewebes bei Mastodynie setzt die traditionelle chinesische Medizin (TCM) seit über 2.000 Jahren Löwenzahntee ein.
1–2 Teelöffel (3–4 Gramm) der getrockneten Wurzel samt Kraut in einen Topf geben, mit 150 Milliliter kaltem Wasser übergießen, kurz aufkochen,
10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abseihen.
Täglich 3–4 Tassen trinken, am besten 30 Minuten vor den Mahlzeiten. Löwenzahntee erhalten Sie zum Beispiel in der Apotheke.

#### H Gewürze statt Kochsalz

Jedes Gramm Salz bindet zusätzlich bis zu 100 Milliliter Flüssigkeit im Gewebe, was das Brustspannen verstärken kann. Ersetzen Sie in der zweiten Zyklushälfte das Kochsalz also möglichst durch Gewürze und frische Küchenkräuter, wie zum Beispiel Basilikum, Rosmarin, Oregano, Bärlauch, Kresse, Dill, Petersilie, Schnittlauch, Knoblauch, Chili, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss oder den aromareichen Geschmackslieferanten Olivenöl. Prüfen Sie beim Kauf von Gewürzmischungen, ob diese Salz enthalten.

### Was Sie selbst tun können – Hausmittel & Tipps

### Massage

Eine behutsame Massage der Brust fördert bei Mastodynie den Lymphfluss und löst Verklebungen zwischen den Drüsenläppchen. Auch wenn die Berührung augenblicklich vielleicht unangenehm ist, kann sie eine deutliche Linderung lokaler Mastodynie-Schmerzen erreichen. Am besten nehmen Sie die Massage selbst vor, denn nur Sie können einschätzen, wie sie erträglich bleibt.

Weitere Informationen zu verschiedenen gynäkologischen Themen finden Sie auf folgenden Websites:

www.hormonspezialisten.de www.progesteron.de www.wechseljahre-verstehen.de www.sicher-verhueten.de

Notizen

### ist auch als kostenfreie App für Ihr Smartphone verfügbar



Die App **Selbstuntersuchung der Brust** mit Reminderfunktion kann für iOS und Android kostenlos im App Store und Google Play Store heruntergeladen werden.





Praxisstempel

#### Besins Healthcare Germany GmbH

Mariendorfer Damm 3, 12099 Berlin

Medizinischer Infoservice:

Tel.: 0800 000 4507

E-Mail: medizin@besins-healthcare.com www.besins-healthcare.de

