

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 68 (1990)  
**Heft:** 2: 1

**Artikel:** Brustkrebs : Vorsorge Früherfassung  
**Autor:** Landolt-Ritter, Claudine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722116>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

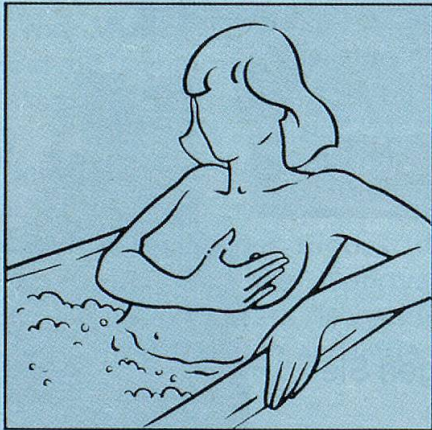
**Download PDF:** 19.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Brustkrebs: Vorsorge Früherfassung

## beobachten – vorsorgen



*Unter der Dusche oder im Bad:*

- Linken Arm hochheben
- Mit der rechten Hand linke Brust und Achselhöhle mit kreisförmigen Bewegungen waschen
- Auf Knoten und Verhärtungen achten
- Gleiche Kontrolle bei der rechten Brust wiederholen

Bei Veränderungen oder Unsicherheit unverzüglich den Arzt aufsuchen.

Der Brustkrebs ist eine der häufigsten Krebsarten bei uns Frauen: eine von 13 ist davon betroffen. Wir müssen uns also alle mit dieser Erkrankungsmöglichkeit befassen, ohne Angst, aber auch ohne Vogel-Strauss-Verhalten. Was tun? Eine monatliche Selbstkontrolle durchführen und einmal jährlich eine Untersuchung beim Arzt machen lassen (die sogenannte Jahreskontrolle, wo gleichzeitig auch aus Muttermund und Gebärmutterhals der Krebsabstrich vorgenommen wird).

Selbstkontrolle ist erlernbar. Einmal im Monat sollte jede Frau ihre Brust abtasten. Am besten nach der Periode oder in der zweiten Lebenshälfte monatlich an einem bestimmten Datum (z. B. am 1. jeden Monats). «Das kann ich aber nicht, ich spüre dabei viele Knoten und werde unsicher», ist eine häufige Aussage, die ich während der Sprechstunden zu hören bekomme. Die Selbstkontrolle ist erlernbar! Entgegen der heute noch weitverbreiteten Meinung kann durch diese Untersuchung kein Krebs ausgelöst werden. Gleiten Sie während des Bades oder unter der Dusche mit den Fingerkuppen über die eingeseiften Brüste bis in die Achselhöhlen hinauf. Anschliessend stellen Sie sich vor einen Spiegel und kontrollieren Grösse, Form, Warzen und Hautbeschaffenheit mit angewinkelten und mit erhobenen Armen. Mit der Zeit kennen Sie die Beschaffenheit Ihrer Brust so gut, dass Ihnen jede Veränderung sofort auffallen wird. Sie verfügen somit über die einfachste Methode zur Früherkennung einer Brusterkrankung. Ihr Arzt kann Ihnen die Selbstkontrolle zeigen, die Schweizerische Krebsliga hat unter dem Titel «beobachten – vorsorgen» eine Anleitung zur Selbstkontrolle publiziert.

Wenn Sie etwas «Neues» bemerken, sei es eine Verhärtung, ein Knoten, eine Einziehung (Haut



oder Brustwarze), ein Schmerz, eine Rötung oder ein Flüssigkeitsaustritt aus der Brustwarze, suchen Sie, ohne lange zu zögern, Ihren Arzt auf. Es ist falsch, in einer solchen Situation abzuwarten und zu denken, dass es «schon von allein wieder gut wird».

Ihr Arzt wird Ihre Brust und Ihre Achselhöhlen sorgfältig abtasten. Je nach Befund stehen mehrere zusätzliche Abklärungsmöglichkeiten zur Verfügung: Das Bruströntgen (Mammographie), der Ultraschall, die Feinnadelpunktion. Bei einem unklaren Befund oder bei Krebsverdacht muss eine Operation vorgenommen werden. Das Vorgehen wird häufig mit mehreren Spezialisten (Frauenarzt, Strahlentherapeut, Onkologe) festgelegt und vor der Operation mit der Patientin besprochen. Stellen Sie Fragen, wann immer Sie Fragen haben! Nur so können Sie die notwendige Vertrauensbasis mit Ihrem behandelnden Arzt aufbauen.

Je früher ein Brustkrebs behandelt werden kann, desto besser sind die Heilungschancen. Sie selbst können einen wichtigen Beitrag zur Früherkennung leisten.

*Dr. med. Claudine Landolt-Ritter, Basel  
Spezialärztin FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe*

SCHWEIZERISCHE KREBSLIGA  
LIGUE SUISSE CONTRE LE CANCER  
LEGA SVIZZERA CONTRO IL CANCRO



Bei der Schweizerischen Krebsliga kann folgendes Informationsmaterial bestellt werden:

- Die Broschüre «beobachten — vorsorgen». Einige Minuten sich selbst zuliebe
- Die kleine «Reminder-Karte»  
Sie stellt die Duschmethode vor und erinnert an die monatliche Kontrolle.

Schweizerische Krebsliga,  
Monbijoustrasse 61, Postfach 8219,  
3001 Bern, Tel. 031/46 27 67

Die Schweizer Drogerien geben eine Duschkarte mit der Anleitung zur Selbstkontrolle in der Dusche oder im Bad gratis an Frauen ab.

## Der reizarme Kaffee köstlich und bekömmlich!

Seit Jahren ist der beliebte «Café ONKO S» das bevorzugte Getränk, der tägliche Genuss für viele empfindliche Kaffeeliebhaber. Dieser feine, vollaromatische Bohnenkaffee wird mit einem Spezialverfahren von vielen unerwünschten Reizstoffen befreit, so schonend, dass das Koffein und das ganze Aroma voll erhalten bleiben. Dieses Verfahren ist offiziell anerkannt und berechtigt dazu, dass Café ONKO S als «reizarm» bezeichnet werden darf. Er ist erhältlich als Bohnenkaffee, als gemahlener Kaffee – geeignet für Espressomaschinen und Filterzubereitung – sowie als gefriergetrockneter Schnellkaffee. Geniessen auch Sie den reizarm veredelten «Café ONKO S».



CH-7050 Arosa · Tel. 081- 31 12 08

Das **Senioren-Hotel** von Arosa, wo man sich richtig wohl fühlt, nur wenige Minuten von Bahnhof und Bergbahnen entfernt, mit einmaligem Ausblick auf die Arosener Berge.

**Senioren-Preise** (alles inbegriffen)

Zimmer mit Dusche/WC, Tel., Radio + TV-Anschluss	Fr. 53.–
Halbpension	Fr. 63.–
Vollpension	

Termin: 15. Juni – 21. Oktober 1990  
7. Dezember – 21. Dezember 1990

**Senioren-Wanderwochen** Fr. 390.–

Die windgeschützte Arosener Bergschale mit den duftenden Tannenwäldern bietet Ihnen eine faszinierende Landschaft für Spaziergänge und Wanderungen abseits von Hast und Lärm.

**Coupon** Senden Sie mir kostenlos Arosa- und Hotelprospekt mit Preisliste.

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_