

Auf dem Weg zur Brustlosigkeit?

Unsere Tipps:

- Wenn du dich für den Verzicht auf einen Brustaufbau entschieden hast, sag das im Gespräch mit deiner Ärztin / deinem Arzt deutlich.
- Es ist empfehlenswert, dass du dich dabei von einer vertrauten Person begleiten lässt.
- Überzeuge dich davon, dass die Ärztin / der Arzt dazu bereit ist, deiner Entscheidung zu folgen und dich bei der Umsetzung zu unterstützen.

Hilfreiche Fragen:

- Hat die Chirurgin / der Chirurg Erfahrung mit dieser Art von Operation?
- Ist sie / er in der Lage, einen flachen Oberkörper zu modellieren?
- Kann der Eingriff mit einer einzigen Operation abgeschlossen werden?
- Wie wird mit dem individuellen Körperbau bzw. der Gesamterscheinung umgegangen (grosser Busen, Adipositas usw.)?
- Ist nach der Brustentfernung mit einer Wölbung des Brustkorbs nach innen zu rechnen? Was kann in dieser Hinsicht unternommen werden?
- Wie werden sogenannte «dog ears» vermieden? (Das ist ein Hautüberschuss an den seitlichen Rändern des Schnitts, der entsteht, wenn in der Mitte mehr gestrafft wird als am Rand.)
- Wie werden die Schnitte verlaufen und wie lang werden sie sein?
- Wird die Schwerkraft berücksichtigt? Werden die Markierungen im Sitzen oder Stehen gemacht?

Unsere Unterstützung

Wenn du dich für die Option «brustlos leben» interessierst, Informationen benötigst, Unterstützung suchst oder dich mit anderen Frauen austauschen möchtest, sind wir für dich da. Wir helfen dir und unterstützen dich auf der Suche nach deinem Weg.

Alle Angebote und Informationen findest du auf unserer Webseite:

www.brustlos.ch

Folge uns auf:

facebook.com/brustlos

instagram.com/brustlos

Schreibe uns eine Nachricht:

info@brustlos.ch

Brustlos Schweiz
Mahrenstrasse 142
4654 Lostorf

CH32 0657 5625 1171 5267 1
info@brustlos.ch

Für die Inspiration bei der Entstehung dieses Flyers danken wir den Frauen von «AMSOB» und «Not Putting on a Shirt».

1. Auflage, 2025

Fotos: Nathalie Pfister – www.nathalie-pfister.ch



Brustlos leben



**BRUST
LOS** 

Brustlos Schweiz

Brustlos ist ein gemeinnütziger, aktiver Selbsthilfverein aus der Deutschschweiz.

Wir wollen mit unserem Verein dazu beitragen, dass die gesellschaftliche Akzeptanz für brustlose Frauen wächst.

Wir sind eine Anlaufstelle für alle Frauen, die Rat und Austausch suchen. Sowohl für Frauen, die noch in der Entscheidungsfindung sind, als auch für Frauen ohne Brust, die ihr Selbstbild stärken möchten.

Wir meinen, dass die Weiblichkeit einer Frau nicht davon abhängt, ob sie eine Brust hat oder nicht.

**BRUST
LOS** 



Warum verliert eine Frau ihre Brust?

Manche Brustkrebspatientinnen können aus medizinischen Gründen nicht brusterhaltend operiert werden und die Entfernung einer Brust oder beider Brüste ist erforderlich. Oder eine Frau ist familiär vorbelastet und lässt deshalb eine prophylaktische Brustentfernung durchführen.

In dieser ohnehin schwierigen Situation stehen Frauen dann zusätzlich vor der Frage, ob sie eine Rekonstruktion der Brust wünschen oder nicht.

Wir finden:

Brustlos zu leben sollte selbstverständlich möglich sein und muss gesellschaftliche Akzeptanz finden.

Brustlosigkeit als Option

Wenn Frauen ansprechen, Brustlos leben zu wollen, finden sie dabei nicht immer Unterstützung. Es kann auch passieren, dass Ärztinnen und Ärzte ihrem Entschluss verständnislos gegenüberstehen und den Wunsch – «keine Rekonstruktion» – nicht einfach so akzeptieren.

Frauen benötigen dann viel Durchsetzungsstärke und Selbstbewusstsein, um für sich selbst einzustehen und die Angebote zur Brustrekonstruktion abzulehnen. Frauen, die darauf verzichten, werden üblicherweise – und manchmal auch ungefragt – bereits im Spital mit Epithesen versorgt.

Wir finden:

Ärztinnen und Ärzte sollten Frauen bei der Entscheidungsfindung unterstützen und ihren individuellen Entschluss respektieren.

«Wichtig finde ich auch, dass man die **brustlose Brust mit Liebe gestaltet.**»

Aus der E-Mail eines Arztes an den Verein «AMSOB» aus Deutschland



Wieso bleiben Frauen «flach»?

Die Gründe für eine bewusste Entscheidung zum «Leben ohne Brust» sind vielfältig.

Es gibt Frauen,

- die eine grosse Operation scheuen, bei der andere, gesunde Teile ihres Körpers (Rücken- / Bauchmuskel) zu einer Brust geformt werden.
- die kein Vertrauen in Silikonimplantate oder Komplikationen erlebt haben.
- die auf Folgeoperationen, die mit Silikonimplantaten oft verbunden sind, verzichten möchten.
- die keine Bewegungsbeeinträchtigungen, Taubheitsgefühle oder Missempfindungen infolge der Brustrekonstruktion akzeptieren wollen oder die andere Prioritäten setzen, als vorrangig die Wiederherstellung der gewohnten Brustform.

Und es gibt Frauen,

- die es ablehnen, Epithesen zu benutzen, um den Verlust der Brust zu kaschieren.
- die sich mit ihrem veränderten Körperbild wohlfühlen.
- die sich so zeigen möchten, wie sie sind.

Diese Frauen entscheiden sich dann oft nicht nur gegen eine Rekonstruktion, sondern auch gegen das Tragen von Epithesen.

Wir finden:

Frauen haben ein Recht auf vollständige und vorurteilsfreie Information über die Vor- und Nachteile aller Behandlungsoptionen.

Medizinische Versorgung

Die kosmetische Chirurgie kann Nasen korrigieren, Wangenknochen formen, Tränensäcke entfernen und schöne Brüste zaubern. Frauen sollten daher zu Recht erwarten, dass auch ihre Brustentfernung ein ästhetisch ansprechendes Operationsergebnis hat. Leider erleben sie aber auch, dass ohne ihren ausdrücklichen Wunsch Hautüberschüsse im Brustbereich, Dekolletéansätze etc. belassen werden.

Chirurginnen und Chirurgen sollten

- Verständnis dafür aufbringen, wenn Frauen sich gegen eine Brustrekonstruktion entscheiden;
- das genaue Vorgehen und das zu erwartende Ergebnis mit den Frauen offen und ausführlich vor der Operation besprechen;
- ein Bewusstsein dafür haben, dass ein ästhetisches Ergebnis auch bei einer Brustentfernung möglich und von grosser Bedeutung ist;
- die entsprechende Operationserfahrung haben, z.B. auch hinsichtlich unterschiedlicher Schnittführungen.

Wir finden:

Für die Option, Brustlos zu bleiben, muss ein medizinischer Standard formuliert und gesichert werden.

