

## Auf dem Weg zur Brustlosigkeit?

### Unsere Tipps:

- Wenn du dich für den Verzicht auf einen Brustaufbau entschieden hast, sag das im Gespräch mit deinem Arzt/deiner Ärztin 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 optimal zu unterstützen!

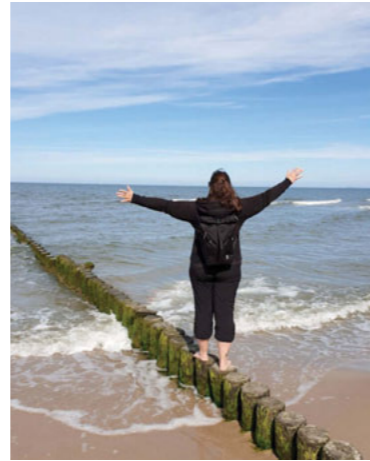
### Trau dich, konkret nachzufragen:

- Hat der Chirurg/die Chirurgin Erfahrung mit dieser Art von Operation?
- Ist er/sie 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 im Stehen gemacht?

## Unsere Unterstützung

Wenn du dich für die Option „Brustlosigkeit“ interessierst und Unterstützung brauchst, sei es durch Erfahrungsberichte, Bildmaterial, Zuspruch oder das Wissen, dass es andere brustlose Frauen gibt, bitte wende dich an uns.

Wir helfen dir – und wir akzeptieren jede deiner Entscheidungen. Versprochen!



Für die Inspiration bei der Entstehung dieses Flyers danken wir den Frauen von „Not Putting on a Shirt“.

### Ablatio mammae - Selbstbewusst ohne Brust e.V.

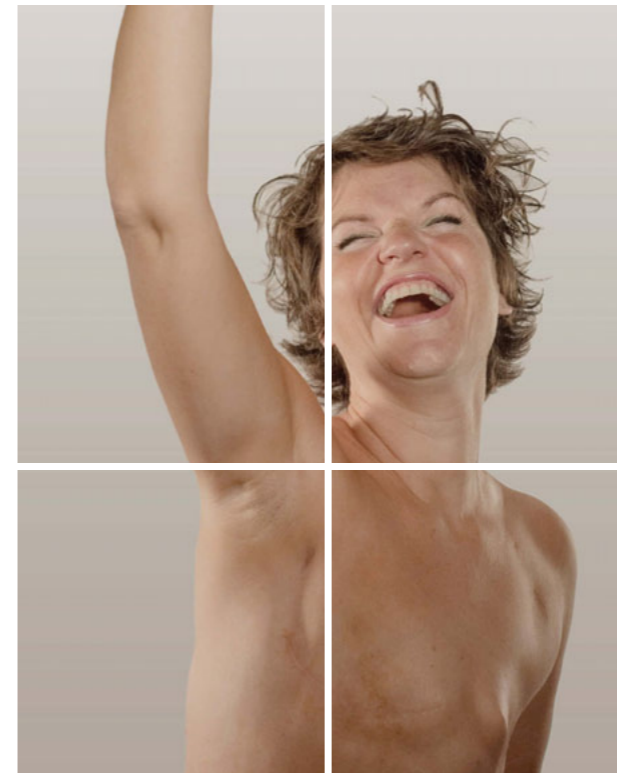
Mozartweg 20  
76646 Bruchsal

Tel.: +49 (0)151 54798374  
E-Mail: info@amsob.de

[www.amsob.de](http://www.amsob.de)

Titelfoto: Carsten Jost  
Nixe: Andrea Becker

## Brustlos leben als Option



**AMS**OB e.V. Ablatio mammae  
Selbstbewusst ohne Brust

## AMS

OB e.V.

AMS

OB ist die Kurzform von Ablatio mammae – Selbstbewusst ohne Brust. Wir sind ein gemeinnütziger, überregional aktiver Selbsthilfverein.

Wir möchten zeigen, dass Frau auch „oben ohne“ weiblich ist und glücklich durchs Leben gehen kann.

Wir möchten eine Anlaufstelle für alle Frauen sein, 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 hoffen, mit AMS

OB dazu beitragen zu können, dass die gesellschaftliche Akzeptanz für brustlose Frauen wächst.

**AMS**OB

## Warum verliert eine Frau ihre Brüste?

Etwa 30 Prozent aller Brustkrebspatientinnen können aus medizinischen Gründen nicht brusterhaltend operiert werden, eine oder beide Brüste werden abladiert\*. Oder eine Frau ist familiär vorbelastet und lässt deshalb eine prophylaktische Brustentfernung durchführen.



YesPhotographers/photocase.de

In dieser ohnehin schwierigen Situation stehen Frauen dann zusätzlich vor der Frage, ob sie eine Rekonstruktion der Brust wünschen oder nicht. Rund 40 Prozent entscheiden sich dafür\*.

Den anderen Frauen wird üblicherweise schon im Krankenhaus eine Versorgung mit Epithesen angeboten.

### ➔ **Wir finden:**

*Die dritte Option, nichts zu tun und flach zu leben, muss auch angesprochen werden.*

\*Deutsches Ärzteblatt 35-36/2015

## Brustlosigkeit als Option

Sobald Frauen ansprechen, Brustlos leben zu wollen, erleben sie häufig, dass die sie behandelnden Ärztinnen/Ärzte dem Entschluss unverständig bis fassungslos gegenüberstehen. Manche fühlen sich in Beratungsgesprächen geradezu gedrängt, eine Brustrekonstruktion vornehmen zu lassen.

Die Frauen kostet es dann viel Durchsetzungsstärke und Selbstbewusstsein, um auf das eigene Bauchgefühl zu hören und die Angebote zur Brustrekonstruktion abzulehnen. Es scheint, dass eine Brustlose Frau in unserer Gesellschaft nicht sozialverträglich ist.

### ➔ **Wir finden:**

*Die persönliche Entscheidung von Frauen, Brustlos zu bleiben, sollte gesellschaftliche Akzeptanz finden.*



Foto: Vera Wirth

## Wieso bleiben Frauen „flach“?

Es existieren vielfältige Gründe für eine bewusste Entscheidung zum „Leben ohne Brust“.

Es gibt Frauen,

- die eine so große Operation scheuen, bei der andere Teile ihres Körpers (Rückenmuskel, Bauchmuskel) zu einer Brust geformt werden;
- die kein Vertrauen in Silikonimplantate haben;
- die auf mit Silikonimplantaten verbundene Folgeoperationen verzichten möchten;
- die keine Bewegungsbeeinträchtigungen, Taubheitsgefühle oder Missempfinden aufgrund von Brustrekonstruktion akzeptieren wollen und
- die andere Prioritäten setzen, als vor allem der gesellschaftlichen Normen entsprechen zu wollen.

Und es gibt Frauen,

- die es ablehnen, Epithesen zu benutzen, um den Verlust zu kaschieren;
- die sich mit ihrem veränderten Körperbild wohlfühlen und
- 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 sollten Vertrauen haben können, dass die sie behandelnden Ärztinnen und Ärzte ihre Entscheidung respektieren; statt auf Widerstand zu treffen, sollten sie jede Form der Unterstützung finden.*

## Medizinische Versorgung

Die kosmetische Chirurgie kann Nasen korrigieren, Wangenknochen formen, Tränensäcke entfernen und schöne Brüste zaubern. Frauen sollten zurecht erwarten, dass auch ihre Brustentfernung ein ästhetisch ansprechendes Operationsergebnis hat. Frauen erleben aber, dass explizit gegen ihren Willen Dekolleté-Ansätze, Hautüberschüsse etc. belassen werden.



### ➔ **Wir finden:**

*Es muss ein medizinischer Standard für die Option, Brustlos zu bleiben, formuliert und gesichert werden.*

Wir sind der Meinung, Chirurgen/Chirurginnen 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 und sich daran auch halten;
- ein Bewusstsein dafür haben, dass ein schönes Ergebnis auch bei einer Brustentfernung möglich und wichtig ist.
- die entsprechenden Operationserfahrung haben, z.B. auch hinsichtlich unterschiedlicher Schnittführungen.