

## 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!

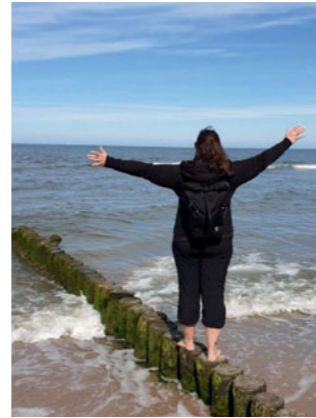
### Trau dich, konkret nachzufragen:

- 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 unterstützen dich auf der Suche nach DEINEM Weg.



A M S O B

Ablatio mammae – Selbstbewusst ohne Brust e.V.

VR 702673 Mannheim

Vorstand: J. Thomas, G. Konrad-Groß, H. Fangrat

Postfach 21 02  
99402 Weimar

Telefon: +49(0)151-54798374

E-Mail: [info@amsob.de](mailto:info@amsob.de)

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

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

Titelfotos: Bernd Hartung

3. Auflage, 2022



Brustlos leben  
als Option



A M S O B  
— ABLATIO MAMMAE —  
SELBSTBEWUSST OHNE BRUST

## AMSOB e.V.

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

Wir wollen mit AMSOB 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.



Illustration: Andrea Becker

## Warum verliert eine Frau ihre Brust?

Etwa 20–30 Prozent aller Brustkrebspatientinnen können aus medizinischen Gründen nicht brusterhaltend operiert werden und die Entfernung einer Brust oder beider Brüste ist erforderlich.<sup>1</sup>

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. 10 bis 40 Prozent entscheiden sich dafür.<sup>2</sup>

Frauen, die darauf verzichten, werden üblicherweise und meistens ungefragt schon im Krankenhaus mit Epithesen versorgt.

### ➔ **Wir finden:**

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

<sup>1</sup> *Brustamputation – Wie geht es weiter?*, S. 9, Broschüre der Frauenselbsthilfe Krebs, Stand: Oktober 2021

<sup>2</sup> <https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/krebsarten/brustkrebs/#c20600> abgerufen am 19.11.2021

## Brustlosigkeit als Option

Sobald Frauen ansprechen, Brustlos leben zu wollen, erleben sie häufig, dass Ärztinnen und Ärzte ihrem Entschluss verständnis- bis fassungslos gegenüberstehen. Manche fühlen sich in der Beratung regelrecht zum Brustaufbau gedrängt.

Die Frauen benötigen dann viel Durchsetzungsstärke und Selbstbewusstsein, um für sich selbst einzustehen und die Angebote zur Brustrekonstruktion abzulehnen. Es scheint, dass eine Brustlose Frau in unserer Gesellschaft nicht sozialverträglich ist.

### ➔ **Wir finden:**

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



Foto: Vera Wirth

## 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 haben;
- die auf mit Silikonimplantaten oft verbundene Folgeoperationen verzichten möchten;
- die keine Bewegungsbeeinträchtigungen, Taubheitsgefühle oder Missempfindungen infolge der Brustrekonstruktion akzeptieren wollen und
- die andere Prioritäten setzen, als vor allem der gesellschaftlichen Norm 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 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 zu Recht erwarten, dass auch ihre Brustentfernung ein ästhetisch ansprechendes Operationsergebnis hat. Sie erleben aber, dass explizit gegen ihren Willen Dekolleté-Ansätze, Hautüberschüsse etc. belassen werden.



### ➔ **Wir finden:**

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

Wir sind der Meinung, 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 und sich daran auch halten;
- 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.