

## Warum verliert eine Frau ihre Brust?

Etwa 20 bis 30 Prozent der Brustkrebspatientinnen können aus medizinischen Gründen nicht brusterhaltend operiert werden.

Ebenso kann eine genetische oder familiäre Vorbelastung Anlass für eine vorsorgliche (prophylaktische) Brustentfernung sein.



## Wie geht es nach der Entfernung der Brust weiter?

Die betroffenen Frauen müssen nun eine wichtige Entscheidung treffen:

Soll meine Brust wieder aufgebaut werden? Wenn ja – mit Implantaten, Eigengewebe oder anderen Verfahren? Oder möchte ich ohne Brustaufbau leben und flach bleiben?

### Unsere Haltung

Ein Leben ohne Brustaufbau ist eine gleichberechtigte Option nach einer Ablatio und verdient gesellschaftliche Akzeptanz. Es ist eine selbstbestimmte Entscheidung über den eigenen Körper.

## Unsere Unterstützung

Wenn du dich für die Option interessierst, einseitig oder beidseitig flach zu leben, Informationen suchst oder dich mit anderen Frauen austauschen möchtest, sind wir für dich da. Wir begleiten dich auf deinem persönlichen Weg.

## Kontakt

Ablatio Mammae – Selbstbewusst ohne Brust e.V.

VR 702673 Mannheim  
Postfach 35 03 57  
04165 Leipzig

✉ [info@amsob.de](mailto:info@amsob.de)  
f [facebook.com/selbstbewusstohnebrust](https://facebook.com/selbstbewusstohnebrust)  
i [instagram.com/selbstbewusstohnebrust](https://instagram.com/selbstbewusstohnebrust)  
globe [www.amsob.de](http://www.amsob.de)



Foto: Heiko Piske

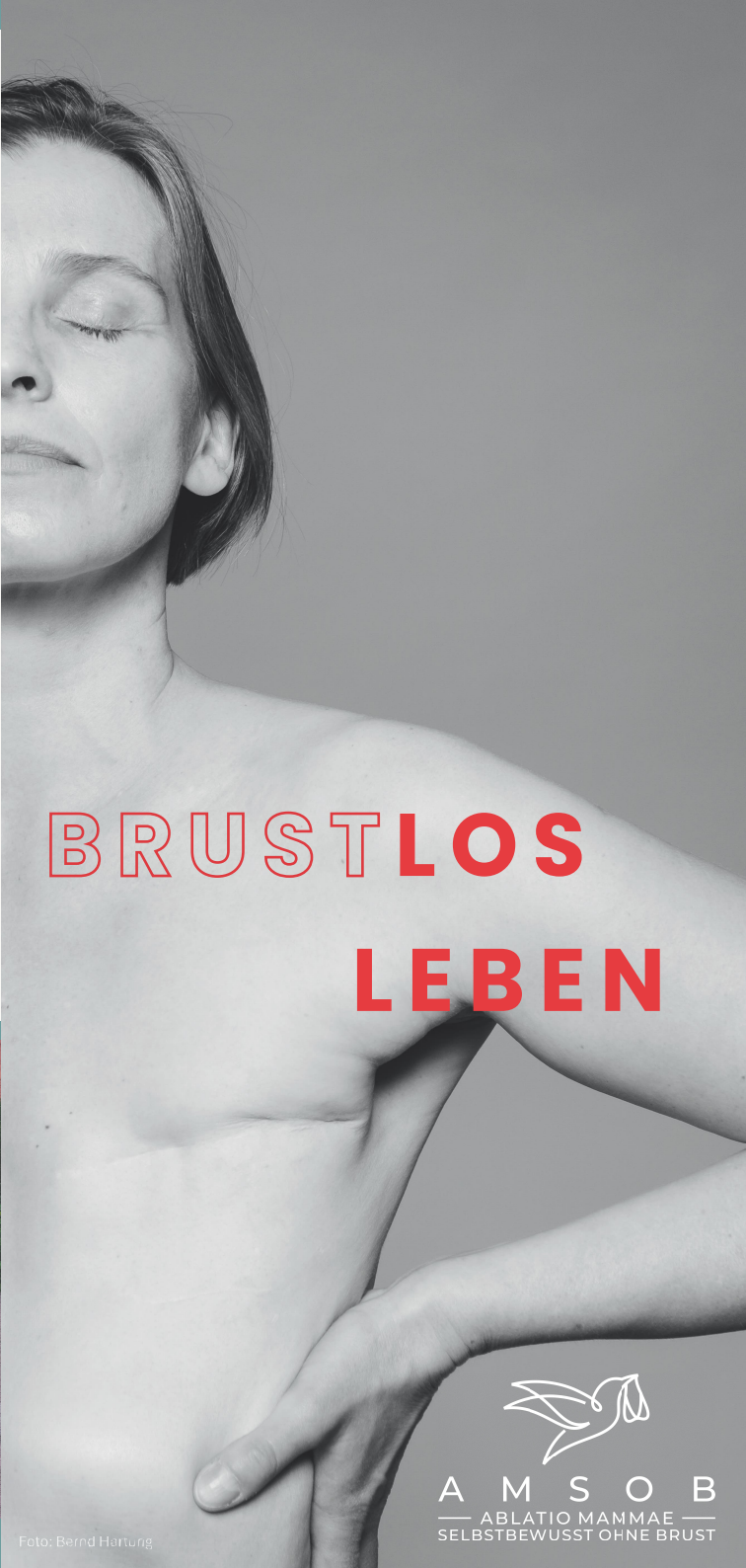


Foto: Bernd Hartung



## AMSOB e.V.

AMSOB ist die Kurzform von Ablatio Mammae – Selbstbewusst ohne Brust.

Wir sind ein gemeinnütziger, überregional aktiver Selbsthilfe- und Selbstvertretungsverein.

## Unsere Angebote

- Monatliche Online-Treffen
- Regionalgruppen in Deutschland
- Austausch, Information und Empowerment

Wir setzen uns dafür ein, dass die gesellschaftliche Akzeptanz für Frauen wächst, die einseitig oder beidseitig flach leben.

Wir sind eine Anlaufstelle für alle Frauen, die rund um das Leben ohne Brustaufbau Rat, Austausch und Unterstützung suchen.

### Unsere Haltung

Lebensfreude, Weiblichkeit, Schönheit und Zufriedenheit einer Frau hängen nicht davon ab, wie viele Brüste sie hat.



# Wieso entscheiden sich Frauen für eine flache Rekonstruktion?

Die Gründe für ein Leben ohne Brustaufbau sind vielfältig.

- Es gibt Frauen,
- die eine große Operation ablehnen, bei der andere, gesunde Körperteile (z. B. Bauch- oder Rückengewebe) für einen Brustaufbau verwendet werden,
  - die kein Vertrauen in Implantate oder bereits Komplikationen erlebt haben,
  - die weitere Operationen oder Behandlungen vermeiden möchten,
  - die mögliche Bewegungseinschränkungen oder Gefühlsstörungen vermeiden möchten.

## Unsere Haltung

Ärztinnen und Ärzte sollen Frauen ergebnisoffen beraten und jede Entscheidung respektieren.

Manche Frauen leben ein- oder beidseitig flach und verzichten darüberhinaus auf das Tragen von Epithesen, weil sie den Verlust der Brust nicht verstecken möchten, sich mit ihrem veränderten Körper wohlfühlen, sich so zeigen möchten, wie sie nach der Operation sind und/oder andere Prioritäten haben als die Wiederherstellung der früheren Brustform.

# Flachbleiben als gleichberechtigte Option

Jede Entscheidung für oder gegen einen Brustaufbau ist individuell und sollte respektiert werden. Wenn Frauen ohne einen Brustaufbau leben wollen, sollte das familiäre und medizinische Umfeld sie unterstützen.

Jede Frau hat das Recht, selbstbestimmt über ihren Körper zu entscheiden!

## Leider erleben viele Frauen auch andere Situationen:

- Entscheidungen werden nicht ernst genommen.
- Optionen werden nicht gleichwertig dargestellt.
- Frauen werden zum Brustaufbau gedrängt.
- Frauen müssen ihre Entscheidung rechtfertigen.

## Für ein Leben ohne Brustaufbau sprechen:

- kürzere Operationszeiten
- geringeres Komplikationsrisiko
- weniger Folgeoperationen oder -behandlungen
- kein Fremdmaterial im Körper
- keine zusätzliche Belastung gesunder Körperbereiche

## Unsere Haltung

Frauen haben ein Recht auf vollständige und vorurteilsfreie Information über alle Behandlungsoptionen. Brustlosigkeit ist eine gleichberechtigte Option.

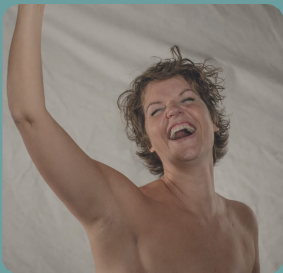


Foto: Carsten Jost

# Aesthetic Flat Closure

In der aktuellen S3-Leitlinie<sup>1</sup> wird Aesthetic Flat Closure als medizinischer Standard bei einer Brustentfernung (Mastektomie / Ablatio Mammæ) beschrieben. Dabei wird ein ästhetisch flacher Brustwandverschluss angestrebt.

In der Vergangenheit berichteten betroffene Frauen jedoch, dass

- Gewebeüberschüsse zurückgelassen wurden,
- sogenannte „Dog Ears“ entstanden,
- asymmetrische Schnittführungen das Ergebnis beeinträchtigten.

## Unsere Haltung

Aesthetic Flat Closure soll bei einer Mastektomie/ Ablatio Mammæ grundsätzlich zur Anwendung kommen. Dabei soll den individuellen Wünschen der Betroffenen unbedingt entsprochen werden.



<sup>1</sup><https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/>

# Auf dem Weg zur Brustlosigkeit?

## Unsere Tipps für dich

- Sage deiner Ärztin oder deinem Arzt klar, dass du keinen Brustaufbau möchtest.
- Nimm eine vertraute Person zum Gespräch mit.
- Informiere dich über mögliche Schnittführungen.
- Sprich offen über dein gewünschtes ästhetisches Ergebnis.
- Verwende den Begriff Aesthetic Flat Closure.
- Achte darauf, dass OP-Markierungen im Stehen oder Sitzen gemacht werden.
- Wenn du dich nicht ernst genommen fühlst: Hol dir eine zweite Meinung.
- Bleibe beharrlich – es ist dein Körper!



Foto: Julia Okon