



Lieber Gast,

ca. 70.000 Frauen erkranken in Deutschland jedes Jahr neu an Brustkrebs.

Uns von Brustkrebs Deutschland e.V. ist es eine Herzensangelegenheit, Prävention und Früherkennung zu fördern, Tabus zu brechen und betroffene Frauen zu unterstützen.

Daher freuen wir uns sehr, dass uns AZIMUT Hotels nach einer ersten Spendenaktion anlässlich des Weltfrauentags am 08. März 2016 nun im Brustkrebsmonat Oktober erneut unterstützt.

Unterstützen auch Sie unsere Arbeit!

Dafür steht vom 01. bis 31. Oktober eine Spendendose an der Rezeption bereit. Darüber hinaus geht im gesamten Oktober für jede Online-Direktbuchung eines AZIMUT-Hotels in Deutschland und Österreich 1,- € an Brustkrebs Deutschland e.V.

Dafür bedankt sich Brustkrebs Deutschland e.V. ganz herzlich bei AZIMUT Hotels.

Sie möchten mehr über unsere Arbeit erfahren?

Ausführliche Informationen über unsere Arbeit und unsere Ziele erhalten Sie auf

[www.brustkrebsdeutschland.de](http://www.brustkrebsdeutschland.de) oder auf [www.facebook.com/BrustkrebsD](https://www.facebook.com/BrustkrebsD)



sponsored by qrcode-generator.de



## Tipps für den Brust-Check

Die Selbstuntersuchung der Brust hilft Ihnen Ihren Körper kennenzulernen und eventuelle Veränderungen zu bemerken, ersetzt aber nicht die ärztliche Untersuchung!

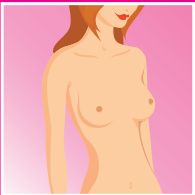
Die beste Zeit für die Untersuchung ist vom 7.–10. Tag nach Beginn der Regel. Sollten Sie keine Regelblutung mehr haben, wählen Sie einen festen Tag im Monat aus. Führen Sie diese Untersuchung am besten sowohl im Stehen als auch im Liegen durch. Lassen Sie es sich zusätzlich von Ihrem Gynäkologen/Ihrer Gynäkologin zeigen.



Heben Sie nun die Arme über den Kopf und auch hinter den Kopf und wiederholen Sie die Betrachtung.



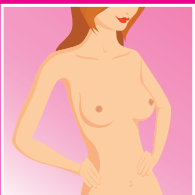
Tasten Sie mit den mittleren Fingern Ihrer Hand die Achselhöhle der gegenüberliegenden Seite auf Veränderungen ab.



Stellen Sie sich mit herunterhängenden Armen vor den Spiegel. Betrachten Sie Ihre Brüste und achten Sie auf Größen und Formveränderungen, Hautveränderungen, Vorwölbungen und Einziehung(en) der Haut oder Brustwarze.



Drücken Sie Ihre Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger Ihrer Hand und achten Sie darauf, ob Flüssigkeit austritt und wenn ja, in welcher Farbe, damit Sie es Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin berichten können.



Stützen Sie Ihre Arme links und rechts in die Taille und achten Sie wieder auf die möglichen Veränderungen.



Wie tasten Sie Ihre Brust ab? Nehmen Sie die mittleren drei Finger Ihrer Hand. Achten Sie darauf, dass Sie systematisch vorgehen und nach und nach die gesamte Brust abtasten. Sie können hier bei von links nach rechts gehen und von oben nach unten.