



**Brustkrebs  
Deutschland e.V.**  
Prognose Leben

## Unsere kostenfreien Angebote für Sie

### Herzstücke

- Flyer und Broschüren (online bestellbar)
- Wohlfühlpäckchen
- Fortbildungsveranstaltungen
- Vorträge und Workshops
- Beratungsmöglichkeiten und Austausch in Krankenhäusern an verschiedenen Standorten
- Unterstützung unabhängiger Forschung



### Wir im Web

Neueste Informationen rund um das Thema Brustkrebs:

[brustkrebsdeutschland.de](http://brustkrebsdeutschland.de)

- Früherkennung & Prävention
- früher Brustkrebs
- erblicher Brustkrebs
- metastasierte Situation
- praktische Tipps

Oder unter:

 [Prognoseleben](https://www.instagram.com/prognoseleben)

 [BrustkrebsD](https://www.facebook.com/BrustkrebsD)

## Info-TV

Auf unserem YouTube-Kanal finden Sie informative

Videointerviews mit namhaften Spezialisten von nationalen und internationalen Kongressen sowie Live-Übertragungen von Experten-Round Tables.

Gerne können Sie unseren YouTube-Kanal abonnieren:

 **YouTube**

Brustkrebs Deutschland e. V.



## Der direkte Draht

Kostenloses Brustkrebstelefon:

**0800 0 117 112**

Zusätzlich bieten wir unter dieser Nummer immer montags von 17.30 bis 19.00 Uhr eine kostenlose ärztliche Telefonsprechstunde an.



## Jede Spende hilft!

Brustkrebs Deutschland e. V.

Bankverbindung:

Stadtsparkasse München


IBAN:

DE61 7015 0000 1001 1958 23

BIC: SSKMDEMXXX



 Prognoseleben

 BrustkrebsD

[brustkrebsdeutschland.de](http://brustkrebsdeutschland.de)



## Anleitung zum Brustcheck

Führen Sie diese Selbstuntersuchung vom 7. – 10. Tag nach Beginn der Regel durch. Sollten Sie keine Regelblutung mehr haben, wählen Sie einen festen Tag im Monat aus. Sie ersetzt nicht den Arztbesuch!

1. Stellen Sie sich mit herunterhängenden Armen vor den Spiegel. Betrachten Sie Ihre



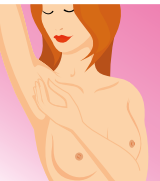
Brüste und achten Sie auf Größen- und Formveränderungen, Hautveränderungen, Vorwölbungen und Einziehung(en) der Haut oder Brustwarze.



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



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



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

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



6. 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 hierbei von links nach rechts gehen und von oben nach unten.



6. 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 hierbei von links nach rechts gehen und von oben nach unten.

**Jede Spende hilft:**

Brustkrebs Deutschland e. V.

Stadtparkasse München

IBAN: DE61 7015 0000 1001 1958 23

BIC: SSKMDEMMXXX

[brustkrebsdeutschland.de](http://brustkrebsdeutschland.de), Kostenloses

Brustkrebstelefon 0 800 0 117 112



**Brustkrebs  
Deutschland e.V.**  
Prognose Leben

# Bücher sind die Nahrung der Seele.

Aus Arabien






## **Brustkrebs Deutschland e. V.**

- ist ein unabhängiger und gleichberechtigter Zusammenschluss von Ärzten, Patientinnen, Angehörigen und Interessierten und versteht sich als unabhängige Informationsplattform zum Thema Brustkrebs
- informiert zu Vorsorge und Früherkennung und klärt über Behandlungsmethoden auf
- nimmt Einfluss auf die Gesundheitspolitik
- möchte das Leben von Brustkrebspatientinnen nachhaltig verbessern

**Kostenlose ärztliche  
Telefonsprechstunde:  
montags 17.30 – 19.00 Uhr  
unter **0800 0 117 112****

### **Jede Spende hilft:**

Brustkrebs Deutschland e. V.  
Stadtsparkasse München  
IBAN: DE61 7015 0000 1001 1958 23  
BIC: SSKMDEMXXX

 Brustkrebs Deutschland  
 Prognoseleben  
 BrustkrebsD  
[brustkrebsdeutschland.de](http://brustkrebsdeutschland.de)



Brustkrebs Deutschland e. V.  
Lise-Meitner-Str. 7, 85662 Hohenbrunn  
Tel.: 089-41 61 98 00, Fax: 089-41 61 98 01  
E-Mail: [online@brustkrebsdeutschland.de](mailto:online@brustkrebsdeutschland.de)



Brustkrebs  
Deutschland e.V.  
Prognose Leben

**Gute Bücher  
enden nicht mit der  
letzten Seite,  
sie begleiten Dich  
ein Leben lang.**

Verfasser unbekannt






## **Brustkrebs Deutschland e. V.**

- ist ein unabhängiger und gleichberechtigter Zusammenschluss von Ärzten, Patientinnen, Angehörigen und Interessierten und versteht sich als unabhängige Informationsplattform zum Thema Brustkrebs
- informiert zu Vorsorge und Früherkennung und klärt über Behandlungsmethoden auf
- nimmt Einfluss auf die Gesundheitspolitik
- möchte das Leben von Brustkrebspatientinnen nachhaltig verbessern

**Kostenlose ärztliche  
Telefonsprechstunde:  
montags 17.30 – 19.00 Uhr  
unter **0800 0 117 112****

### **Jede Spende hilft:**

Brustkrebs Deutschland e. V.  
Stadtsparkasse München  
IBAN: DE61 7015 0000 1001 1958 23  
BIC: SSKMDEMMXXX

 Brustkrebs Deutschland  
 Prognoseleben  
 BrustkrebsD  
[brustkrebsdeutschland.de](http://brustkrebsdeutschland.de)



Brustkrebs Deutschland e. V.  
Lise-Meitner-Str. 7, 85662 Hohenbrunn  
Tel.: 089-41 61 98 00, Fax: 089-41 61 98 01  
E-Mail: [online@brustkrebsdeutschland.de](mailto:online@brustkrebsdeutschland.de)