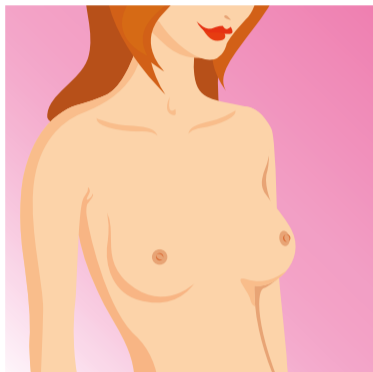


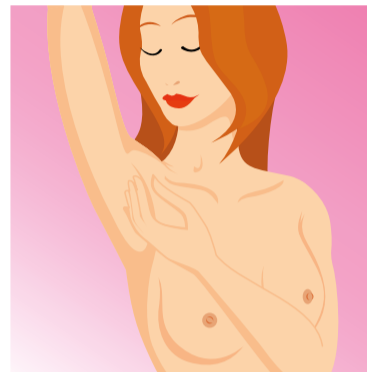
Früherkennung kann Leben retten!

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

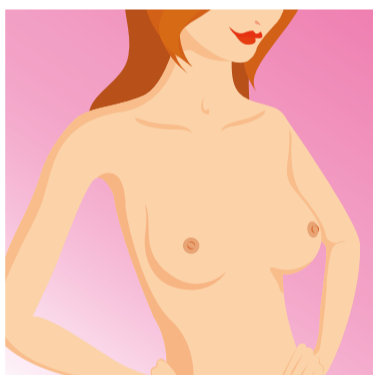
Lassen Sie sich die Selbstuntersuchung von Ihrem Gynäkologen/Ihrer Gynäkologin zeigen. Die beste Zeit für die Untersuchung ist vom 7. bis 10. Tag nach Beginn der Regel. Sollten Sie keine Regelblutung mehr haben, wählen Sie einen festen Tag im Monat aus. Führen Sie die Untersuchung am besten sowohl im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



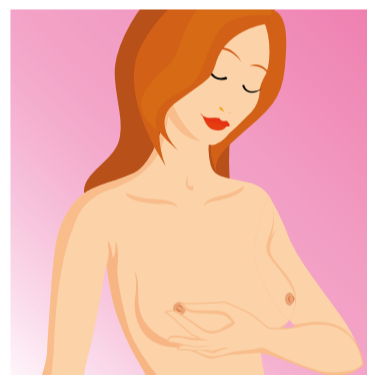
1. Stellen Sie sich mit herunterhängenden Armen vor den Spiegel. Betrachten Sie Ihre Brüste und achten Sie auf Größen-, Form- und Hautveränderungen, Vorwölbungen und Einziehung(en) der Haut oder Brustwarze.



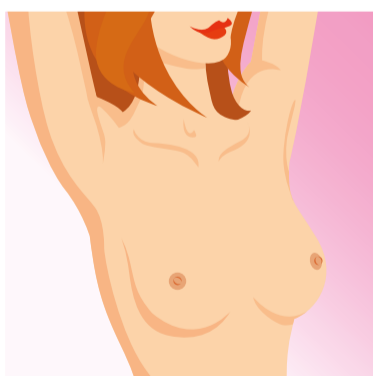
4. Tasten Sie mit den mittleren Fingern Ihrer Hand die Achselhöhle der gegenüberliegenden Seite auf Veränderungen ab.



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



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.



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



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.

Kostenloses Brustkrebstelefon: 0 800 0 117 112

Brustkrebs Deutschland e.V.

Lise-Meitner-Str. 7 • 85662 Hohenbrunn (bei München)

E-Mail: online@brustkrebsdeutschland.de

Web: brustkrebsdeutschland.de

YouTube: Brustkrebs Deutschland e.V. • Facebook: BrustkrebsD

Instagram: prognoseleben • LinkedIn: Brustkrebs Deutschland e.V.

Jede Spende hilft!

Unser Spendenkonto: Stadtparkasse München

IBAN: DE61 7015 0000 1001 1958 23 • BIC: SSKMDEMMXXX

