

**0800 0 117 112**  
Kostenloses Brustkrebstelefon

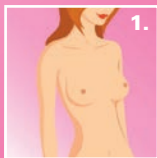


Brustkrebs  
Deutschland e.V.  
Prognose Leben

## Tipps für den Brust-Check

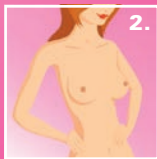
Die Selbstuntersuchung der Brust hilft Ihnen, Ihren Körper kennenzulernen und eventuelle Veränderungen zu bemerken, ersetzt aber nicht die ärztliche Untersuchung!

Lassen Sie sich die Selbstuntersuchung von Ihrem Gynäkologen/ Ihrer Gynäkologin zeigen. 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.



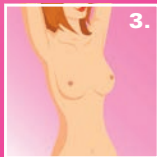
**1.** Stellen Sie sich mit herunterhängenden Armen vor den Spiegel.

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.

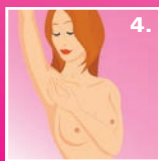
Mit freundlicher Unterstützung von

**bonprix.**

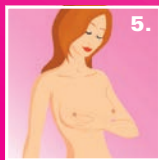


## Was könnten Anzeichen für eine Brustkrebserkrankung sein?

- Eine ungewöhnliche Vergrößerung einer oder beider Brüste.
- Veränderung der Form einer oder beider Brüste.
- Eine ungewöhnliche Rötung der Brust (auch ein vermeintlicher Ausschlag sollte abgeklärt werden).
- Hauteinziehungen, auch beim Heben des Arms.
- Dellen, Vorwölbungen, Buckel oder Beulen auf der Brust.
- Gerötete und/oder eingezogene Brustwarzen, aus denen eventuell Flüssigkeit austritt.
- Blutiges Sekret aus einer oder beiden Brustwarzen.
- Ein schmerzloser, tastbarer Knoten in der Brust und/oder in der Achselhöhle.
- Hautveränderungen, die an dicke Orangenschalen erinnern.
- Ein geschwollener (Ober-)arm.



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



**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.**



**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.**