



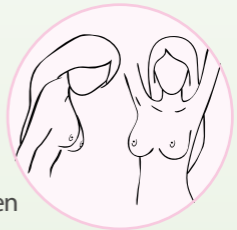
HABEN SIE DIESEN MONAT SCHON IHRE BRÜSTE SELBST UNTERSUCHT?

Der beste Zeitpunkt ist eine Woche nach Beginn der Regelblutung oder nach Eintritt der Menopause – immer am gleichen Tag im Monat.

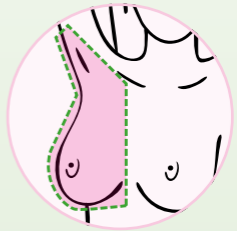
BETRACHTEN SIE IHRE BRÜSTE:

Stellen Sie sich in verschiedenen Körperhaltungen vor einen Spiegel und achten Sie auf:

- Größen- und Formveränderungen
- Hautveränderungen
- Vorwölbungen/Dellen/Einziehungen
- Einziehungen der Brustwarze

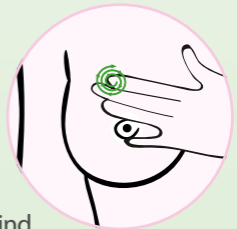


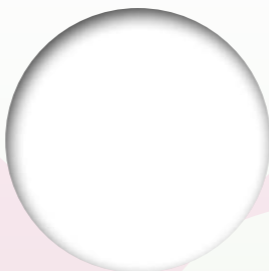
WELCHER BEREICH SOLL ABGETASTET WERDEN?



WIE TASTET MAN?

- Tasten Sie mit der rechten Hand die linke Brust und umgekehrt.
- Legen Sie die **vorderen** Abschnitte von Zeige-, Mittel- und Ringfinger flach nebeneinander. An jeder Stelle, die Sie untersuchen, bewegen Sie die Finger in drei Kreisen, die etwa so groß wie eine Münze sind.
- Knoten können in verschiedenen Tiefen der Brust entstehen. Untersuchen Sie daher mit **drei unterschiedlichen Druckstärken**.





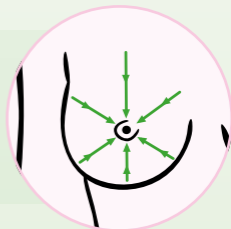
TASTEN SIE MIT DER GESCHILDERTEN METHODE DIE GESAMTE BRUST AB:

Es gibt drei verschiedene Techniken um die Brust systematisch zu untersuchen. Das Abtasten können Sie im Stehen, besser noch im Liegen vornehmen.

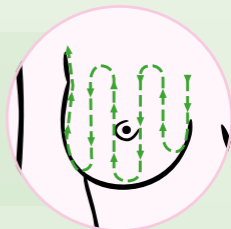
- Spiralförmig von außen nach innen bis zur Brustwarze



- Vom äußeren Rand der Brust in strahlenförmigen Bahnen zur Brustwarze



- In senkrechten Bahnen auf und ab über die ganze Brust



Vergessen Sie nicht die Achselhöhle. Eine Stelle wird besser mehrmals als keinmal untersucht.

Sollten Sie etwas Ungewöhnliches ertasten, vereinbaren Sie zeitnah einen Arzttermin.