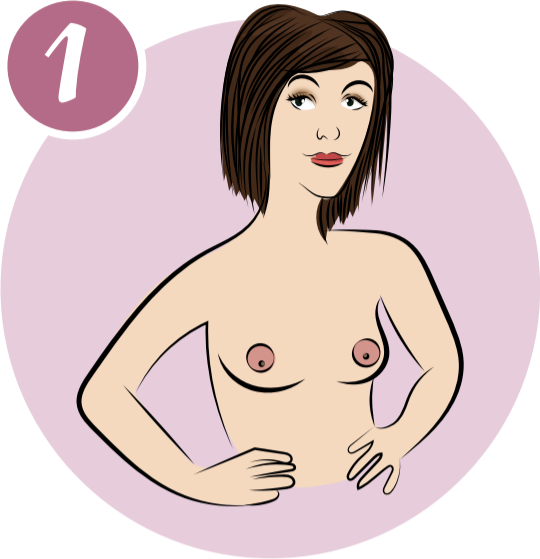


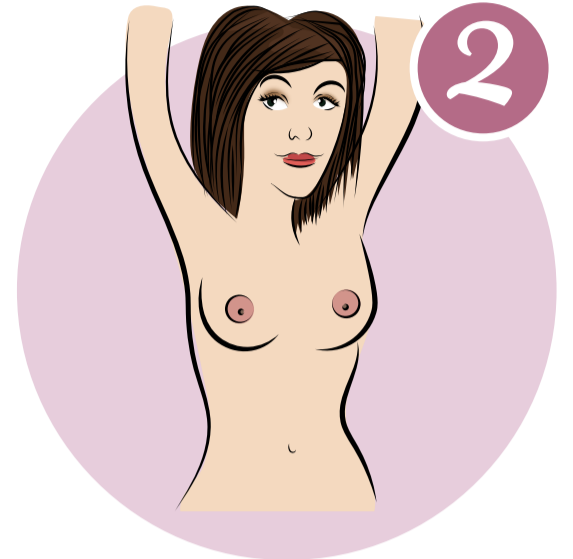
# SELBSTUNTERSUCHUNG der Brust



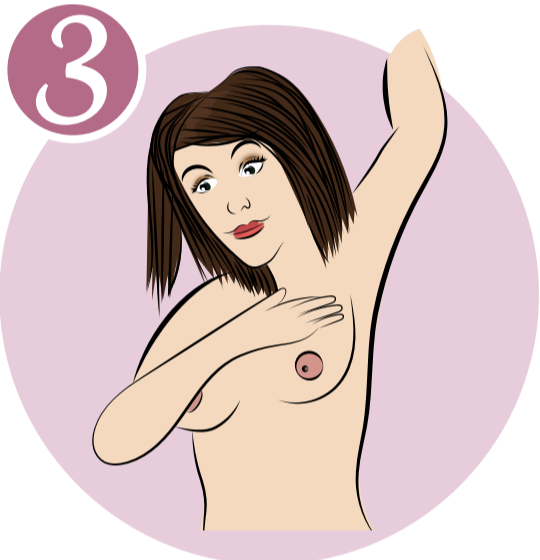
Trotz Früherkennung ist Brustkrebs die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Bei der jährlichen Vorsorgeuntersuchung tastet der Frauenarzt die Brust ab, um Veränderungen frühzeitig feststellen zu können. Dennoch ist es wichtig, die Brust selbst abzutasten, um mögliche Veränderungen so früh wie möglich erkennen und behandeln zu können. Je früher die Diagnose gestellt wird, desto besser sind die Heilungschancen.



1. Stelle dich am besten vor einen Spiegel und lege deine Arme seitlich an. Bemerkest du Veränderungen in Form von Größe, Form und Haut der Brust oder haben sich deine Brustwarzen verändert?



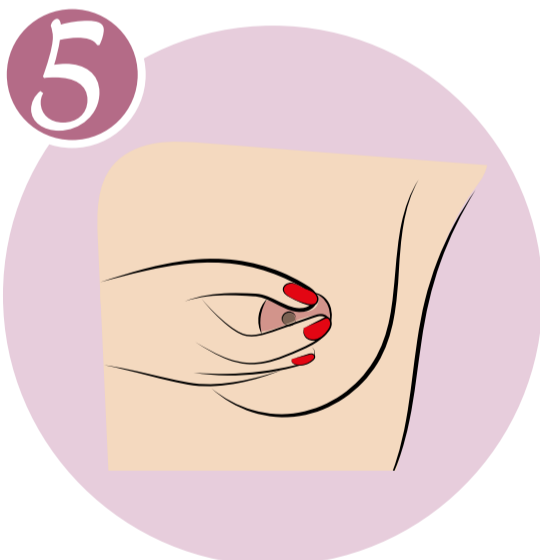
2. Hebe die Arme hoch und prüfe deine Brüste und Brustwarzen erneut von vorne und der Seite auf mögliche Veränderungen.



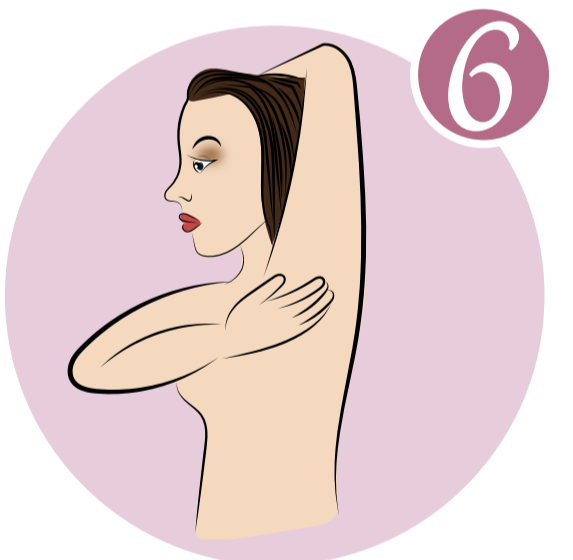
3. Lege nun deine Hand flach auf die linke Brust und taste diese mit den Fingern ab. Wiederhole diesen Vorgang erneut an deiner rechten Brust.



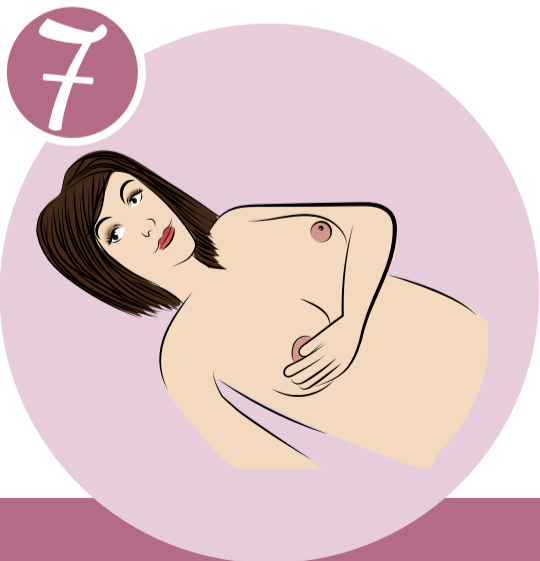
4. Untersuche immer etwa ein Viertel deiner Brust sehr sorgfältig.



5. Drücke die Brustwarzen vorsichtig zwischen Daumen und Zeigefinger zusammen. Tritt hierbei Flüssigkeit aus, achte auf deren Farbe und Konsistenz.



6. Taste nun deine Achselhöhlen mit der flachen Hand ab und achte hierbei auf mögliche Knoten.



7. Wiederhole all diese Untersuchungen noch einmal im Liegen. Hierzu kannst du dich z. B. bequem auf dein Bett legen und in halber Seiten- bzw. Rückenlage deine Brüste abtasten. Manche Veränderungen lassen sich so am besten erkennen.

**! Hast du eine Veränderung bemerkt? Kontaktiere unverzüglich deine Frauenärztin und lasse die Ursachen hierfür abklären.**

