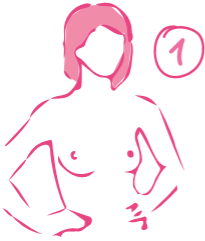


Wie  
funktioniert  
die

# Selbstuntersuchung der Brust?



Zunächst stellen Sie sich mit angelegten Armen vor einen Spiegel. **Haben sich Form, Größe oder Position der Brust verändert?**



Heben Sie dann beide Arme hoch und betrachten Sie Ihre Brüste und Brustwarzen von der Seite und von vorne. **Beobachten Sie etwas Ungewöhnliches?**



Tasten Sie mit den drei mittleren Fingern Ihrer flachen Hand die jeweils gegenüberliegende Brust mit kleinen kreisenden Bewegungen und angemessenem Druck ab. **Fühlen Sie etwas Ungewöhnliches?**



Drücken Sie jede Brustwarze vorsichtig zwischen Daumen und Zeigefinger. **Sind die Brustwarzen verändert oder tritt Flüssigkeit aus?**



Untersuchen Sie Ihre Achselhöhlen in der gleichen Art und Weise auf Veränderungen. Wiederholen Sie die Selbstuntersuchung anschließend im Liegen. **Tasten oder bemerken Sie eine Veränderung, sollten Sie sich umgehend von Ihrem Arzt untersuchen lassen.**



*Nehmen Sie sich einmal  
im Monat Zeit für die*

## **Selbstuntersuchung der Brust!**

Veränderungen an Ihrer Brust können Sie selbst erkennen, wenn Sie Ihre Brüste selbst regelmäßig abtasten.

Der beste Zeitpunkt dafür ist einige Tage nach Beginn Ihrer Periode, wenn die Brust wieder weich ist. Wenn Sie die Wechseljahre bereits hinter sich haben, wählen Sie einen beliebigen Tag im Monat aus und behalten Sie diesen möglichst bei.

Sollten Sie Veränderungen wie Druck- und Spannungsgefühle, tastbare Verdichtungen, Verhärtungen oder vergrößerte Lymphknoten spüren, muss dies noch kein Grund für eine ernsthafte Erkrankung sein.

# 90%

**der Brustveränderungen sind gutartig.**

Dennoch sollten Sie sich bei Auffälligkeiten sicherheitshalber umgehend an Ihren Arzt wenden.

**Wichtig! Die Selbstuntersuchung der Brust ist kein Ersatz für die Teilnahme an ärztlichen Früherkennungsuntersuchungen wie zum Beispiel Mammografie, kann aber eine sinnvolle Ergänzung sein.**