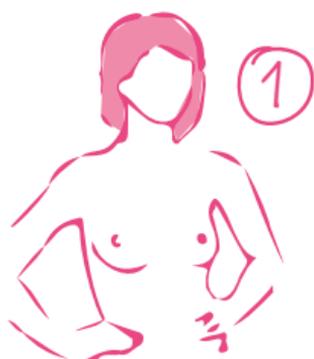


Wie funktioniert die



## Selbstuntersuchung der Brust?



①

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



②

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



③

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?**



④

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



⑤

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.**

DE-23752/19 710677