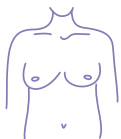


BRUST

Selbst- untersuchung



Stelle Dich mit
hängenden Armen
vor den Spiegel



Strecke Deine Arme
nach oben und
achte auf etwas
Ungewöhnliches



Strecke als nächstes
nur einen Arm nach
oben

BEMERKST DU
HAUTVERÄNDERUNGEN,
FALTEN, GRÜBCHEN,
ODER AUSFLUSS?



Führe 3 Finger
der anderen Hand zu
Deiner Brust



Taste Deine Brust
kreisförmig ab



Taste hoch bis zum
Schlüsselbein, dann
unter die Achselhöhle
bis zur Brust

ERST MIT LEICHEM,
MITTLEREM UND DANN
FESTEM DRUCK

FÜHLST DU KNOTEN
ODER VERHÄRTETE
STELLEN?



Taste um Deine
Brustwarze, drücke
sie leicht mit Daumen
und Zeigefinger



Beginne erneut
mit der anderen Brust

WENN DU ETWAS
UNGEWÖHNLICHES
BEMERKST,
GEHE
UMGEHEND ZU
DEINER
FRAUENÄRZTIN
ODER DEINEM
FRAUENARZT

TRITT FLÜSSIGKEIT
AUS?

oncotype dx®

Breast Recurrence Score



DENK AN *Dich und Deine Liebsten*

WAS IST EINE SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST?

Sie ist eine Früherkennungsmaßnahme, bei der Du Deine Brüste sowohl physisch als auch visuell untersuchst, um Anzeichen von Brustkrebs festzustellen. Die Mammographie und klinische Untersuchung der Brust sind zwar die genauesten Methoden zur Früherkennung von Brustkrebs, die Selbstuntersuchung ist aber sehr wichtig, um sich mit Deinen Brüsten vertraut zu machen.

WARUM SOLLTEST DU DEINE BRÜSTE UNTERSUCHEN?

Jede Frau kann Brustkrebs bekommen. Deshalb solltest Du Deine Brüste regelmäßig auf mögliche Anzeichen von Brustkrebs untersuchen. Durch das regelmäßige Abtasten bekommst Du ein Gefühl dafür, was sich bei Dir normal anfühlt bzw. aussieht. Dadurch kannst Du Veränderungen leichter erkennen, die ein Anzeichen für Brustkrebs sein können.

WIE OFT SOLLTEST DU DEINE BRÜSTE UNTERSUCHEN?

Erwachsene Frauen sollten mindestens einmal im Monat Ihre Brüste abtasten. Wenn Du noch Deine Periode hast, am besten einige Tage danach. Frauen nach der Menopause sollten die Untersuchung jeden Monat am selben Tag durchzuführen. Wenn Du weißt, wie sich Deine Brüste während des Menstruationszyklus und in verschiedenen Lebensphasen anfühlen, kannst Du Veränderungen besser erkennen.

Es dauert nur wenige Minuten und kann leicht in die tägliche Routine eingebaut werden, z. B. im Bad nach dem Aufstehen, abends vor dem Schlafengehen oder beim Duschen. Wenn Du beim Abtasten Veränderungen feststellst, solltest Du Deine Frauenärztin oder Deinen Frauenarzt aufsuchen.

EXACT SCIENCES VERPFLICHTUNG

Als führender Anbieter von Tests zur Früherkennung und Diagnose von Krebs setzt sich Exact Sciences dafür ein, den Kampf gegen Krebs durch Prävention und Früherkennung voranzutreiben. Deshalb freuen wir uns, Dir diese Karte zur Selbstuntersuchung der Brust als einfaches, aber wirkungsvolles Hilfsmittel zur Früherkennung von Brustkrebs zur Verfügung zu stellen. Gemeinsam können wir dazu beitragen, das Leben derer zu verbessern, die uns am Herzen liegen.



**EXACT
SCIENCES**

© 2025 Genomic Health, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Oncotype DX, Oncotype DX Breast Recurrence Score und Recurrence Score sind Marken von Genomic Health, Inc., einer hundertprozentigen Tochtergesellschaft von Exact Sciences Corporation. Exact Sciences ist eine Marke der Exact Sciences Corporation.

EXS15414_0325_DE_D

