

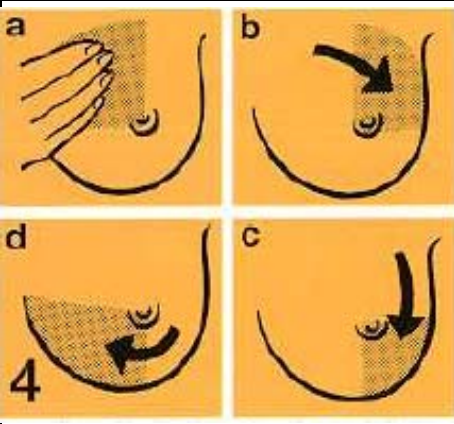
# Selbstuntersuchung der Brust



**Betrachten** Sie vor dem Spiegel mit am Körper anliegenden Armen Ihre Brust und suchen Sie dabei aufmerksam nach einer **kürzlich** eingetretenen **Veränderung** des Umfangs, der Form, des Aussehens der Haut oder Brustwarzen.

**Heben** Sie dann die Arme hoch und **betrachten** Sie – jeweils von vorne und von beiden Seiten - Form und Größe der Brüste. **Achten** Sie besonders **auf Falten, Vorwölbungen** oder **Hauteinziehungen** oder **Einziehungen der Brustwarze**. **Vergleichen** Sie beide Brüste und **achten** Sie auf die **neu** auftretende, **bisher** unbekannte **Unterschiede**.

**Tasten** Sie dann - zunächst **im Stehen** - Ihre Brust mit allen Fingern der flach aufliegenden Hand ab, die rechte Brust mit der linken, die linke Brust mit der rechten Hand.



**Tasten** Sie dabei jeweils ein Viertel der Brust sorgfältig ab. Im oberen äußeren Viertel ist die Brustdrüse bei den meisten Frauen dichter.

Dann **drücken** Sie jede **Brustwarze** einzeln zwischen Daumen und Zeigefinger. Wenn **Flüssigkeit** erscheint, achten Sie auf die Farbe und lassen Sie es **mikroskopisch** untersuchen und abklären (anrufen!).

Anschließend wiederholen Sie das **Abtasten** der Brust - **im Liegen** – wieder **kreisförmig** ein Viertel nach dem anderen. Besonders die unteren Bereiche der Brust können so noch besser untersucht werden.



**Wiederholen** Sie diese Selbstuntersuchung **monatlich**. **Sollten** Ihnen **Knoten, Sekret** oder irgendwelche anderen **Veränderungen auffallen**, berichten Sie bitte uns oder Ihrem Frauenarzt darüber. **Brustkrebs** ist die **häufigste** Krebserkrankung bei Frauen. Die Selbstuntersuchung der Brust ist wichtig für die **Früherkennung**.

Möchten Sie auch Ihre Brust untersuchen, oder untersuchen lassen? **Rufen Sie uns, oder Ihrem Frauenarzt an.**

Suchen Sie mit den Fingern, ob **Lymphknoten** in den **Achselhöhlen** tastbar sind.

**Auf Wieder-Schauen!**

