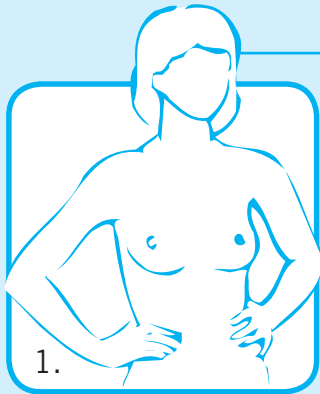


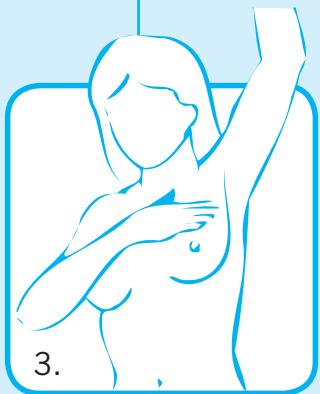
Selbstuntersuchung der Brust



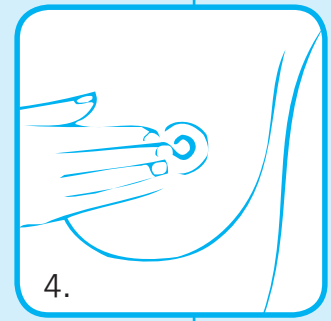
1. Schritt: Stellen Sie sich vor einen Spiegel. Legen Sie die Arme seitlich an: Haben sich Größe, Form und Haut der Brust oder die Brustwarzen verändert?



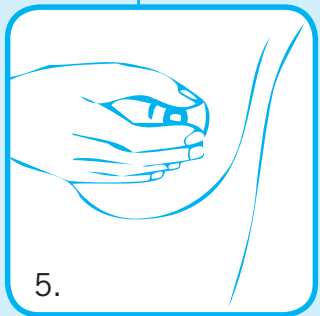
2. Schritt: Heben Sie die Arme hoch und prüfen Sie die Brüste und Brustwarzen nun noch einmal von vorne und seitlich auf mögliche Veränderungen.



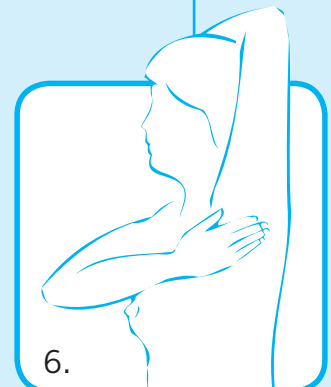
3. Schritt: Legen Sie nun die rechte Hand flach auf die linke Brust und tasten Sie diese mit allen Fingern ab. Wiederholen Sie dies mit der linken Hand an der rechten Brust.



4. Schritt: Untersuchen Sie dabei immer etwa ein Viertel der Brust sorgfältig.



5. Schritt: Drücken Sie die Brustwarze vorsichtig zwischen Daumen und Zeigefinger. Sollte dabei Flüssigkeit austreten, achten Sie auf deren Farbe und Beschaffenheit.



6. Schritt: Tasten Sie schließlich auch die beiden Achselhöhlen mit der flachen Hand ab, und achten Sie dabei auf Knotenbildungen.



7. Schritt: Wiederholen Sie alle diese Untersuchungen noch einmal im Liegen. Manche Veränderungen lassen sich erst dann bemerken. Ideal ist es dabei, halb auf dem Rücken, halb auf der Seite zu liegen.

Tasten Sie eine Veränderung, so sollten Sie unverzüglich den Arzt aufsuchen, um deren Ursachen abklären zu lassen.

