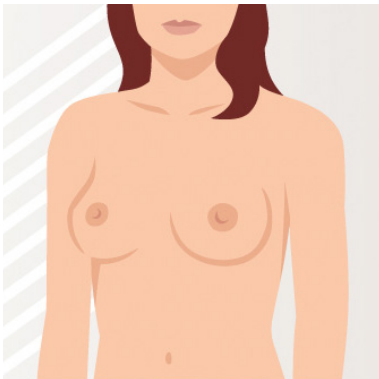
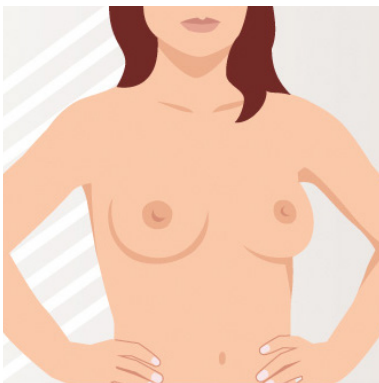


## Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust

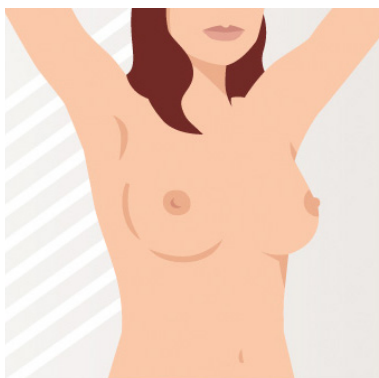


1. Stellen Sie sich mit herunterhängenden Armen vor einen Spiegel und betrachten Sie Ihre Brüste.

- Haben sich Ihre Brüste in Form oder Lage verändert?
- Ist eine Brust im Vergleich zur anderen größer geworden?
- Hängt eine Brust höher oder tiefer als bisher?
- Sehen Sie sich nun die Hautoberfläche an: Gibt es Falten oder Einziehungen?
- Haben sich Ihre Brustwarzen in Farbe oder Form verändert?

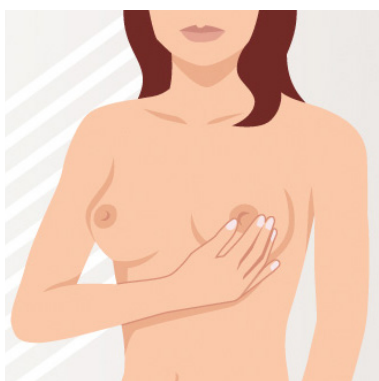


2. Fassen Sie mit Ihren Händen in Ihre Taille und überprüfen Sie in dieser Haltung erneut Ihre Brüste auf die oben genannten Veränderungen.



3. Heben Sie Ihre Arme über den Kopf und senken Sie sie wieder. Wiederholen Sie diesen Vorgang mehrere Male und betrachten Sie Ihre Brüste dabei von vorne und von jeder Seite im Spiegel.

- Bewegen sich Ihre Brüste gleichmäßig mit?
- Fallen Ihnen Verformungen, Hauteinziehungen oder -falten auf?

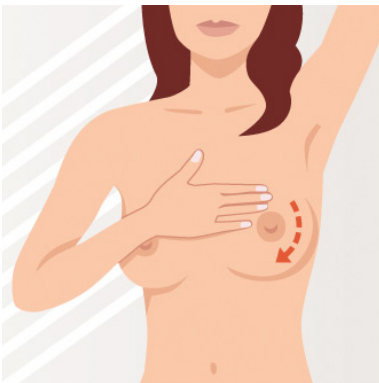


4. Untersuchen Sie nun Ihre Brustwarzen, indem Sie sie vorsichtig zwischen Daumen und Zeigefinger drücken.

- Schmerzt eine Brustwarze dabei und tritt eventuell Sekret aus?

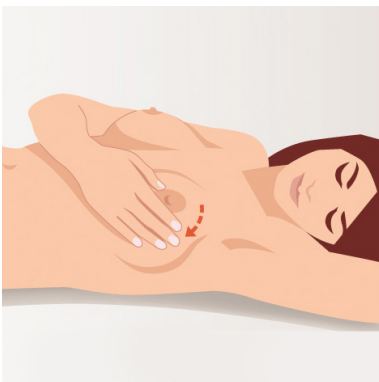


5. Tasten Sie Ihre Achselhöhlen mit dem mittleren Finger der gegenüberliegenden Hand auf mögliche Veränderungen ab.



6. Dann tasten Sie Ihre Brust mit den Kuppen der mittleren drei Finger ab. Gehen Sie bei der Untersuchung am besten systematisch vor, damit Sie garantiert alle Bereiche abdecken: entweder in Bahnen von außen nach innen zur Brustwarze hin oder spiralförmig von außen nach innen um die Brustwarze herum.

Die verschiedenen Tiefen der Brust können Sie erfühlen, indem Sie beim Abtasten unterschiedlich stark auf das Gewebe drücken.



7. Die unteren Bereiche Ihrer Brust können Sie besser im Liegen ertasten. Legen Sie sich dazu auf den Rücken und untersuchen Sie Ihre Brüste erneut wie in Schritt 6 beschrieben.

Zum Abtasten Ihrer Brust eignet sich am besten der Zeitraum zwischen dem fünften und siebten Tag nach Einsetzen Ihrer Regelblutung. Bleibt sie aus, wählen Sie einen festen Tag, beispielsweise jeden ersten eines Monats. Fallen Ihnen bei der Selbstuntersuchung eine oder mehrere der unten genannten Veränderungen auf, suchen Sie umgehend Ihren Frauenarzt auf.