



Haben Sie diesen Monat schon Ihre Brüste selbst untersucht?

Der beste Zeitpunkt ist 1 Woche nach Beginn der Regelblutung oder nach Ausbleiben der Regelblutung am jeweils gleichen Tag im Monat

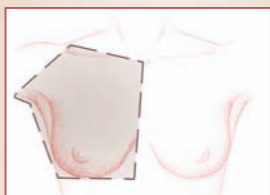
Betrachten Sie Ihre Brüste:

schaun Sie nach

- Größen- und Formveränderungen
- Vorwölbungen/Einziehungen
- Hautveränderungen
- Einziehungen der Brustwarze

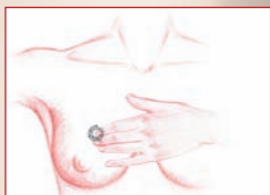


Welcher Bereich soll abgetastet werden?



Wie tastet man?

- mit der rechten Hand die linke Brust und umgekehrt
- legen Sie die **vorderen** Abschnitte von Zeige-, Mittel- und Ringfinger flach nebeneinander. An jeder Stelle, die Sie untersuchen, bewegen Sie die Finger in drei Kreisen, die etwa so groß wie eine Münze sind
- Knoten können in verschiedenen Tiefen der Brust entstehen.



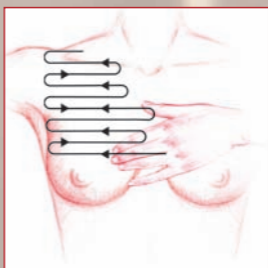
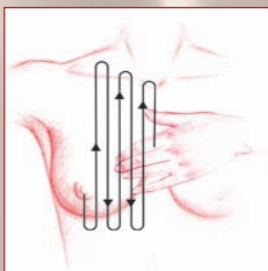
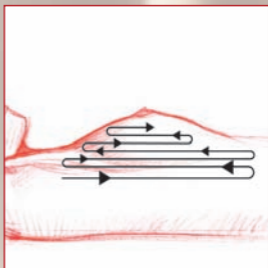
- Untersuchen Sie deshalb mit **drei unterschiedlichen Druckstärken**



4 von 5 Knoten sind gutartig

Die Selbstuntersuchung im Liegen:

- Die äußeren Brustanteile lassen sich am besten in Halbseitenlage abtasten.
- Beginnen Sie die Untersuchung in der Mitte der Achselhöhle und tasten Sie auf- und abwärts in dicht aneinander liegenden parallelen Bahnen (vergleichbar mit „Rasenmähen“), eine Stelle der Brust wird eher mehrmals, als keinmal untersucht.
- Sind Sie mit Ihrer Untersuchung bei der Brustwarze angelangt, drehen Sie sich vollständig in Rückenlage zurück und fahren Sie mit der Untersuchung fort.
- Zum Schluss untersuchen Sie die Regionen ober- und unterhalb des Schlüsselbeins in waagerechten Bahnen.



**Bei Auffälligkeiten suchen Sie bitte
Ihren Frauenarzt auf.**