Krebsgesellschaft
Nordrhein-Westfalen e.V.

Krebs ausschalten.
Sicher fühlen!

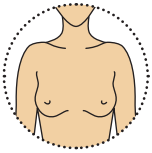
Anleitung
zur Selbstuntersuchung der Brust

Foto: © iStock / KatarzynaBialasiewicz

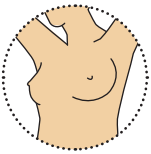
FOLGE UNS AUF:

Und so geht's:

Zeitpunkt zum Tasten
1 bis 2 Wochen nach Beginn der Regelblutung

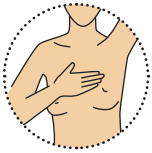


1. Vor dem Duschen/Spiegel
Hat sich die Brust in ihrer Form oder im Umfang verändert? Gibt es Hautveränderungen?



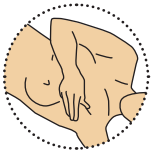
2. Mit hochgestreckten Armen:
Sind Veränderungen wie Hautfalten, Hauteinziehungen oder Wölbungen zu sehen?

3. Erscheint eine Flüssigkeit
durch Drücken der Brustwarze, die andersfarbig ist als »weiß«?



4. Im nächsten Schritt beide Brüste mit allen Fingern der flachen Hand abtasten – die rechte Brust mit der linken Hand, die linke Brust mit der rechten Hand.

5. Im Uhrzeigersinn vorgehen –
jeweils ein Viertel der Brust abtasten. Gibt es Verhärtungen, Knötchen oder empfindliche Stellen?



6. Nach dem Duschen
In Rückenlage die Arme nach unten und oben heben. Sind Veränderungen oder Verdickungen zu spüren? Auch die Achselhöhlen abtasten.

WICHTIG ZU WISSEN

Wenn bei der regelmäßigen Selbstuntersuchung Veränderungen auffallen, bitte zeitnah das Gespräch mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt suchen. Die meisten Veränderungen sind gutartig, aber Sicherheit bringt nur die medizinische Abklärung. Deshalb nicht zögern.

© 2021 Krebsgesellschaft NRW

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.
Volmerswerther Str. 20, 40221 Düsseldorf, www.krebsgesellschaft-nrw.de

Hilf mit einer Spende:
Stadtsparkasse Düsseldorf, IBAN: DE63 3005 0110 0010 1514 88
Betreff: Wissen zum Leben