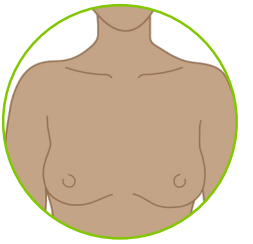
Krebsgesellschaft
Nordrhein-Westfalen e.V.

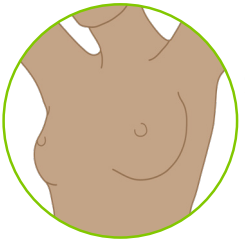
Nimm's in die Hand!

Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust
Und so geht‘s:

Zeitpunkt zum Tasten:
1 bis 2 Wochen nach Beginn der Regelblutung



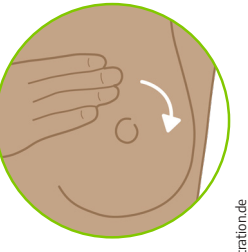
1. Vor dem Duschen/Spiegel
Hat sich die Brust in Form oder Umfang verändert? Gibt es Hautveränderungen? Auch auf die Brustwarzen achten.



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

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

4. Im nächsten Schritt
beide Brüste mit allen Fingern abtasten. Jeweils die Hand der anderen Seite verwenden.



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 Fachärztin oder dem Facharzt suchen. Die meisten Veränderungen sind gutartig, aber Sicherheit bringt nur die medizinische Abklärung. Deshalb nicht zögern.

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

© Krebsgesellschaft NRW e.V. 2026 | Bildquelle: www.irschei-illustration.de