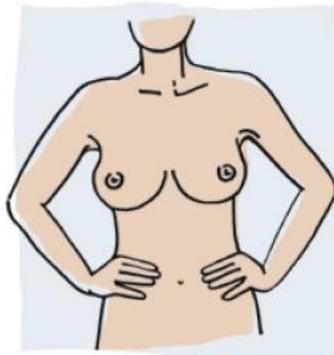


Selbstuntersuchung der Brust – wie?

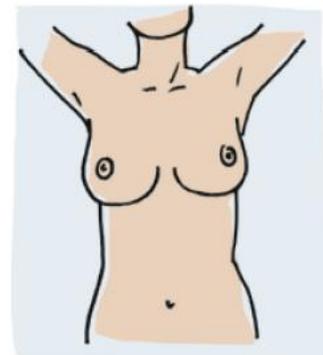
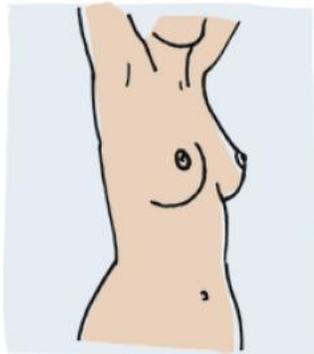
Die Selbstuntersuchung der Brust kann im Stehen oder im Liegen ausgeführt werden.

Brüste im Spiegel kontrollieren: Gibt es Hautveränderungen? Hat sich die Form der Brüste verändert? Gibt es Einziehungen oder Vorwölbungen?



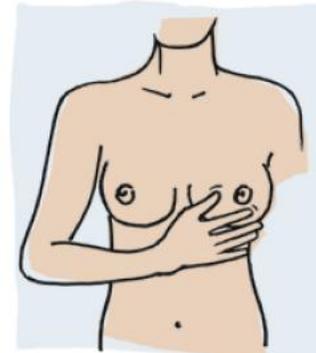
1
Hände in die Hüften stemmen

2
Hände hinter dem Kopf falten



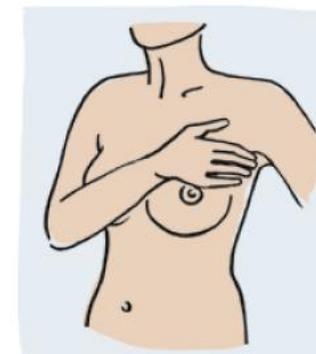
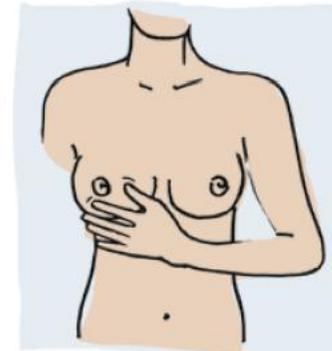
3
Hände hinter dem Kopf falten und den Körper nach links, dann nach rechts drehen

Brüste abtasten: Sind Verhärtungen oder Knoten spürbar?



4
Mit den Fingerspitzen und sanftem Druck die ganze linke Brust abtasten

5
Mit den Fingerspitzen und sanftem Druck die ganze rechte Brust abtasten



6
Mit den Fingerspitzen und sanftem Druck die rechte, dann die linke Achselhöhle abtasten