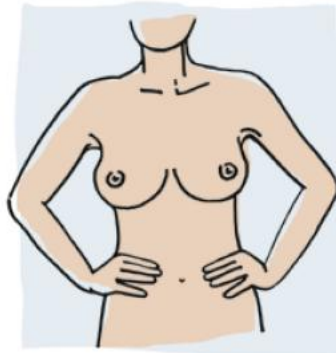


## Selbstuntersuchung der Brust – wie?

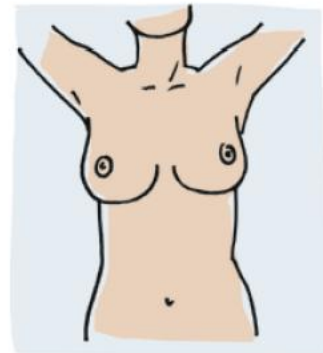
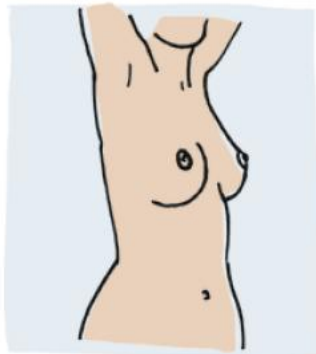
Die Selbstuntersuchung der Brust kann im Stehen oder im Liegen ausgeführt werden.

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



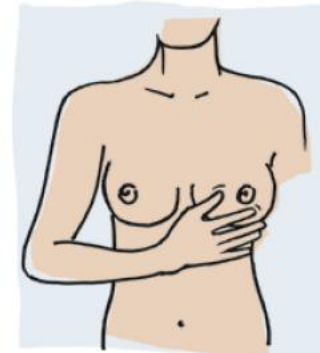
**1**  
Hände in die Hüften stemmen

**2**  
Hände hinter dem Kopf falten



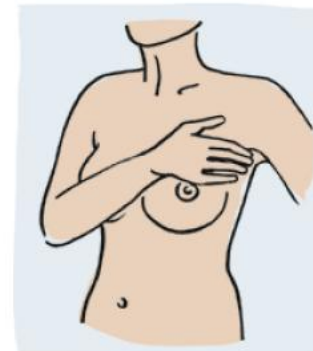
**3**  
Hände hinter dem Kopf falten und den Körper nach links, dann nach rechts drehen

**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

