

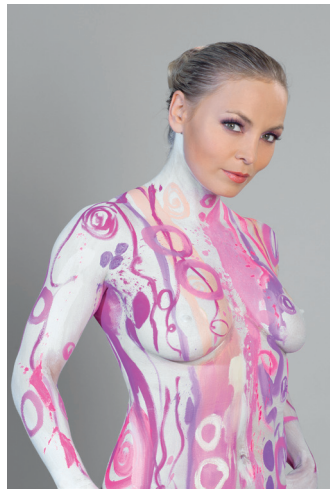
HINFÜHLEN STATT WEGSEHEN

für mehr Früherkennung von Brustkrebs

Wenn Sie Ihre Brust immer wieder bewusst wahrnehmen,
bemerken Sie Veränderungen am besten:

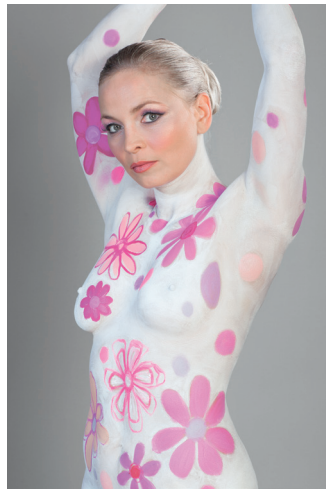
Schritt 1:

Stellen Sie sich vor den Spiegel,
die Hände auf den Hüften.
Vergleichen Sie Ihre Brüste und
achten Sie auf Veränderungen im
Umfang, in der Form und in der
Lage. Haben sich die Brustwarzen
verändert? Hat sich die Haut
verändert?



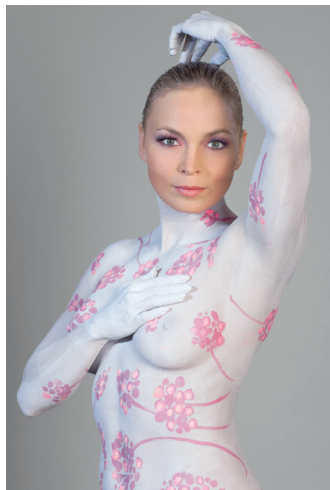
Schritt 2:

Heben Sie beide Arme an:
Folgen die Brüste der Bewegung?
Betrachten Sie sich von vorn
und von den Seiten. Sehen Sie
Einziehungen oder Vorwölbungen?
Achten Sie auch auf Ihre Brust-
warzen: Ziehen sie sich ein?



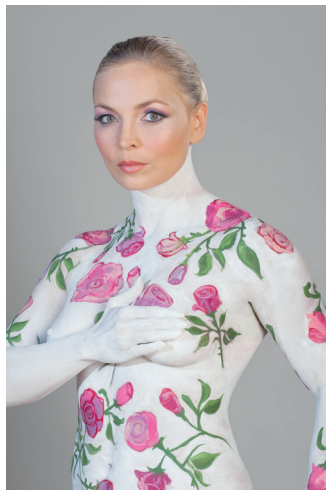
Schritt 3:

Tasten Sie nun Ihre Brüste ab,
am besten legen Sie sich dazu
auf den Rücken. Schieben Sie
beispielsweise einen Arm unter den
Kopf und tasten Sie mit der freien
Hand die gegenüberliegende Brust
systematisch mit kleinen kreisenden
Bewegungen ab.



Schritt 4:

Es ist sinnvoll, beim Abtasten immer
einem bestimmten Schema zu
folgen. Beginnen Sie zum Beispiel
in der Mitte des Brustkorbs, also
am Brustbein, tasten Sie dann in
auf- und ablaufenden Bahnen von
innen nach außen die Brust ab.



Schritt 5:

Denken Sie daran, auch die Achsel-
höhlen und die mittleren Bereiche
um den Warzenhof abzutasten.



Schritt 6:

Nehmen Sie die Brustwarze
zwischen Daumen und Zeigefinger
und drücken diese. So können Sie
überprüfen, ob sich Flüssigkeit aus
der Brustwarze absondert.



Sprechen Sie bei Veränderungen in jedem Fall mit Ihrem Frauenarzt.
Holen Sie immer eine zweite Meinung ein.
Kompetente Ansprechpartner finden Sie auch bei **discovering hands®**
www.discovering-hands.de

