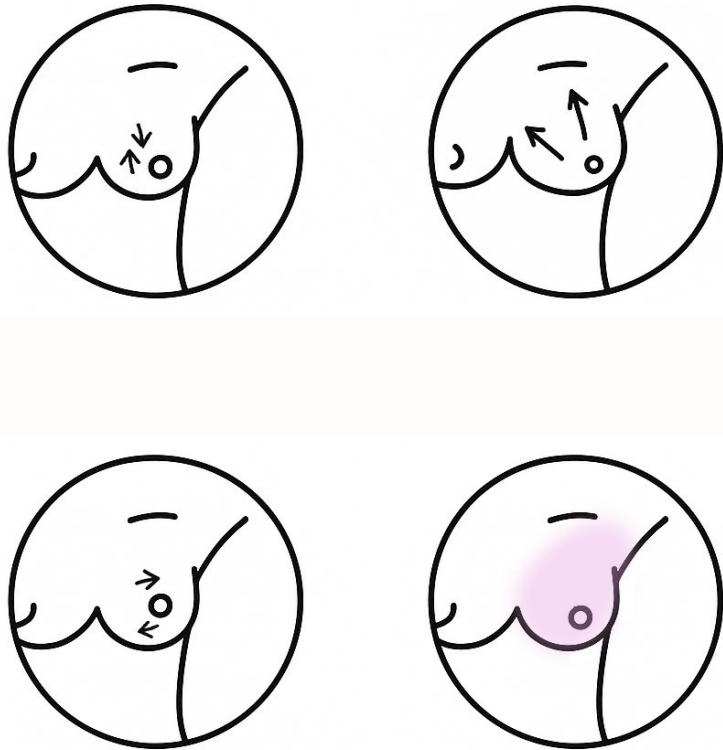


Selbstuntersuchung der Brust



1. Betrachten: Stell Dich vor den Spiegel, Arme locker, dann über den Kopf gehoben. Achte auf Form, Größe, Haut und Brustwarzen. Gibt es Einziehungen, Rötungen oder Schwellungen?

2. Abtasten im Stehen: Lege eine Hand hinter den Kopf. Mit der anderen Hand führst Du kreisende Bewegungen über die gesamte Brust – von außen nach innen und von oben nach unten bis zur Brustwarze. Achte auf Verhärtungen oder knotige Stellen. Vergiss nicht auch die Brustwarze zu drücken.

3. Abtasten im Liegen: Lege Dich auf den Rücken. Die Hand der gleichen Seite kommt wieder hinter den Kopf. Taste die Brust erneut ab.

4. Achselhöhle prüfen: Fühle sanft die Achselhöhle und den Bereich oberhalb des Schlüsselbeins ab – dort liegen wichtige Lymphknoten.

Tipp: Es gibt keine „falsche“ Methode – wichtig ist, dass Du regelmäßig tastest und Veränderungen wahrnimmst.