

5

Wiederholen Sie das Abtasten der Brust im Liegen. Der untere Bereich der Brust kann so besser untersucht werden.



6

Tasten Sie die Achselhöhlen sowie den Bereich ober- und unterhalb des Schlüsselbeins nach Veränderungen ab.

Alles, was Ihnen neu oder beunruhigend erscheint, sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen und von ihm abklären lassen. Scheuen Sie sich auch nicht, Ihrer Meinung nach „unwichtige“ Veränderungen zu zeigen.



Die beste Zeit für eine Selbstuntersuchung ist eine Woche nach der Regel, weil die Brust dann sehr weich ist. Frauen nach den Wechseljahren merken sich am besten einen festen Tag im Monat, zum Beispiel jeden ersten Samstag im Monat.



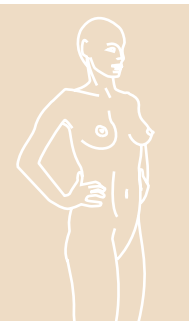
Die Selbstuntersuchung

Brustkrebs –
wie Sorge ich
vor?

UKV - Union Krankenversicherung AG
Peter-Zimmer-Straße 2
66123 Saarbrücken

Tel: 0681/844-7000
Fax: 0681/844-2509
E-Mail: service@ukv.de
Internet: www.ukv.de

Die Selbstuntersuchung – einmal monatlich



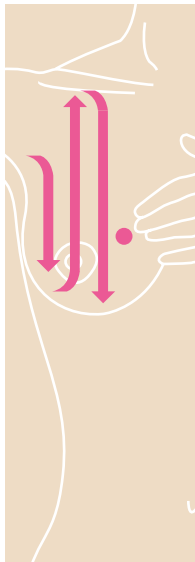
1

Stellen Sie sich vor den Spiegel und betrachten Sie Ihre Brüste – von vorne und von der Seite. Stützen Sie die Arme in die Hüften. Sehen Sie Veränderungen wie Verdickungen oder Rötungen der Haut oder erstmaliges Einziehen einer Brustwarze? Ist die eine Brust anders als die andere?



2

Heben Sie Ihre Arme und verschränken Sie sie hinter dem Kopf. Heben sich Ihre Brüste gleichmäßig und liegen die Brustwarzen auf einer Höhe?



3

A Mit der rechten Hand untersuchen Sie die linke Brust und umgekehrt.
B Tasten Sie Ihre Brust mit den Flächen Ihrer drei mittleren Finger in leicht kreisenden Bewegungen ab (etwa in der Größe eines 10-Cent-Stückes).
C Tasten Sie den kompletten Bereich Ihrer Brust systematisch ab: auf- und abwärts („Prinzip Rasenmähen“). Führen Sie diese Untersuchungen zuerst mit leichtem, dann mit mittlerem und zuletzt mit starkem Druck aus, um auch tiefer gelegene Bereiche zu fühlen.



4

A Heben Sie jede Brust mit einer Hand leicht an und streichen Sie mit der anderen Hand die Brust rundum ab.
B Prüfen Sie jede Brustwarze einzeln durch leichtes Drücken. Kommt dabei Flüssigkeit heraus? Wenn ja – welche Farbe hat sie?

Jede Brust ist anders. Machen Sie sich mit den besonderen Eigenschaften Ihrer Brust vertraut.