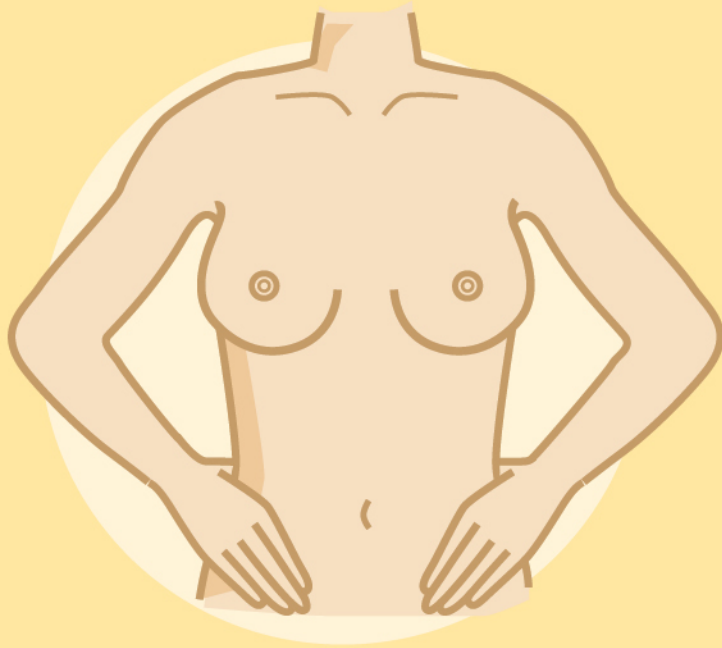


BRUSTKREBSVORSORGE

Tastanleitung zur
Selbstuntersuchung



01 Betrachten Sie die Brust im Stehen.

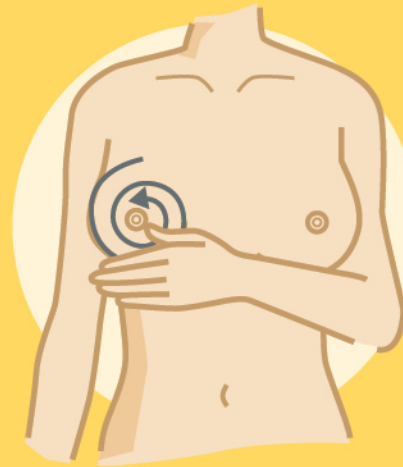
Legen Sie die Hände auf die Hüften.
Hat sich die Größe, Form oder die Lage der Brust
seit der letzten Betrachtung verändert?
Gibt es Hautrötungen oder -falten?

Heben Sie die Arme in die Höhe.

Bewegen sich beide Brüste gleichmäßig mit
nach oben und nach unten?

02 Kreisförmiges Abtasten

Tasten Sie die Brüste nacheinander
kreisförmig ab. Spüren Sie Unebenheiten,
Schmerzen oder Verhärtungen?
Wiederholen Sie das Abtasten mit
erhobenem Arm rechts und links.



03 Sternförmiges Abtasten

Tasten Sie beide Seiten sternförmig von
innen nach außen zur Brustwarze ab.
Sind die Brustwarzen eingezogen?
Tritt bei sanftem Druck Flüssigkeit aus?



04 Strahlenförmiges Abtasten

Streichen Sie mit der Handfläche von
außen nach innen über den Bereich
zwischen Achsel und Brustwarze.
Wiederholen Sie das Abtasten der Achsel
auf beiden Seiten mit hängenden Armen.

05 Abtasten der Achselhöhle

Heben Sie die Arme an.
Fahren Sie mit der Hand über die
Achselhöhle und die Lymphknoten auf
beiden Seiten. Wiederholen Sie das
Abtasten mit hängenden Armen.

gemeinsam richtung gesund!

bkk
melitta
hmr

Bleiben Sie achtsam!

Behalten Sie Ihre Gesundheit im Auge,
auch zwischen den regelmäßigen
Vorsorgeterminen in Ihrer Facharztpraxis.
Bei Fragen helfen wir Ihnen gern weiter.