

Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust

Mit der Selbstuntersuchung Ihrer Brust lernen Sie Ihren Körper kennen und zu fühlen, was normal für Sie ist. Zu einer Selbstuntersuchung gehören das Ansehen und Abtasten Ihrer Brüste.

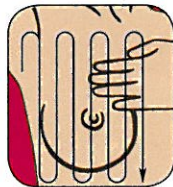
Wenn Sie Veränderungen in Ihrer Brust feststellen, informieren Sie umgehend Ihren Arzt.



1. Im Liegen

Untersuchen Sie Ihre Brust nach Veränderungen:

- Legen Sie sich auf den Rücken mit einem Kissen unter Ihrer rechten Schulter.
- Tasten Sie die gesamte rechte Brust mit den Fingerspitzen der drei mittleren Finger Ihrer linken Hand ab.
- Ziehen Sie dabei kleine Kreise mit leichtem, mittlerem und festem Druck. Die Finger bleiben dabei immer mit der Haut in Kontakt.
- Tasten Sie die Brust dann mit Auf- und Abwärtsbewegungen ab.
- Suchen Sie dabei nach Veränderungen in der Brust, ober- und unterhalb des Schlüsselbeins und in der Achselhöhle.
- Gehen Sie dann bei der linken Brust genauso vor, nur mit der rechten Hand.



Diese Schritte können während des Badens oder Duschens auf der eingeseiften Haut wiederholt werden.

2. Vor dem Spiegel

Suchen Sie nach Veränderungen der Form oder im Aussehen Ihrer Brust:

- Lassen Sie die Arme locker an den Seiten hängen.
- Heben Sie die Arme über den Kopf.
- Stützen Sie die Hände auf die Hüfte und spannen Sie dabei die Brustmuskeln an.
- Beugen Sie sich dabei nach vorne.



Studien haben gezeigt, dass die Selbstuntersuchung der Brust nicht genügt, um die Sterblichkeitsrate zu reduzieren.

KOMEN Deutschland e.V. bietet keine medizinische Beratung.