

## Selbst untersuchen – Brustkrebs früher erkennen.

### Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt berät Sie gerne!

Wenn Sie bei der regelmäßigen Selbstuntersuchung Ihrer Brust Auffälligkeiten oder Veränderungen feststellen, sollten Sie sofort Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt aufsuchen. Berichten Sie, was Ihnen aufgefallen ist. Die meisten Veränderungen sind gutartig, aber Sicherheit bringt nur die medizinische Abklärung. Deshalb zögern Sie nicht, es geht um Ihre Gesundheit!

Die Druckfassung kann bestellt werden:

- im Internet: [www.mgepa.nrw.de/publikationen](http://www.mgepa.nrw.de/publikationen)
- telefonisch: **Nordrhein-Westfalen** direkt  
01803 100 110\*  
\*9 Cent/Minute aus dem dt. Festnetz  
Mobilfunk max. 0,42 €/Minute

Bitte die Veröffentlichungsnummer **017** angeben.

© 2011/MGEPA 017

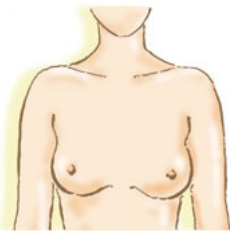


**SICHER FÜHLEN**  
Konzertierte Aktion gegen Brustkrebs  
in Nordrhein-Westfalen



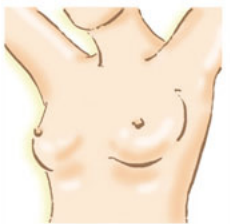
**Krebsgesellschaft  
Nordrhein-Westfalen e.V.**

## Ganz einfach: Selbstuntersuchung der Brust



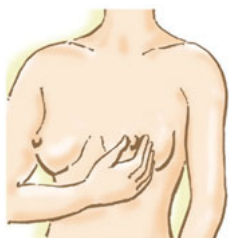
1

Stellen Sie sich mit anliegenden Armen vor den Spiegel. Achten Sie auf Veränderungen der Brust, des Umfangs, der Form oder des Aussehens der Haut.



2

Heben Sie beide Arme an. Bewegen sich Ihre Brüste mit? Betrachten Sie sich von vorn und den Seiten. Sehen Sie Hautfalten, -einziehungen oder -vorwölbungen? Vergleichen Sie Ihre Brüste. Gibt es Veränderungen?



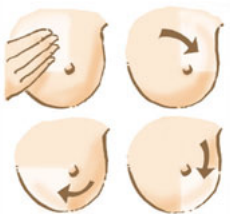
3

Drücken Sie jede Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger. Sollte Flüssigkeit erscheinen, achten Sie auf die Farbe.



4

Tasten Sie mit allen Fingern der flachen Hand im Uhrzeigersinn. Die rechte Brust mit der linken Hand, die linke mit der rechten Hand.



5

Tasten Sie jeweils ein Viertel der Brust ab. Im oberen äußeren Viertel ist das Gewebe meist dichter. Bemerken Sie Verhärtungen, Knötchen oder besonders empfindliche Stellen?



6

Tasten Sie Ihre Brust im Liegen mit anliegendem Arm auf dieselbe Weise ab.



7

Tasten Sie Ihre Achselhöhle bei herabgelassenem Arm und erhobenem Arm ab. Stellen Sie Veränderungen oder Verdickungen fest?



SICHER FÜHLEN

Konzertierte Aktion gegen Brustkrebs  
in Nordrhein-Westfalen