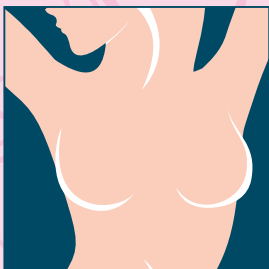


BRUSTSELBST-UNTERSUCHUNG

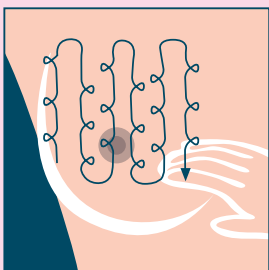
Wie untersucht man?

1. Vor dem Spiegel stehend



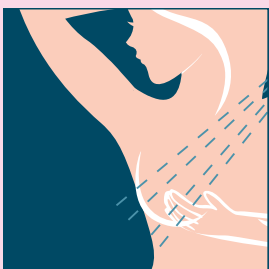
Sehen Sie Ihre Brust an und kontrollieren Sie Größe und Form der Brüste, Veränderungen der Haut und der Brustwarzen. Heben Sie die Arme hoch über den Kopf, die Brüste müssen der Bewegung folgen, die Brustwarzen gleich hoch stehen. Diese Bewegung macht man frontal, seitlich rechts und seitlich links. Dann stemmt man die Hände fest in die Hüften und schaut die Brüste wieder von allen Seiten an.

2. Untersuchung im Liegen



Rücken eventuell über einem Kissen nach hinten durchbiegen. Arm der Seite, die untersucht werden soll, stark nach oben hinten heben. Die flach auf der Brustwand aufliegende Brust mit den aneinanderliegenden Fingerflächen der gegenseitigen Hand ringsum abtasten. Den mittleren Bezirk um den Warzenhof nicht vergessen. Beachten Sie bitte besonders, ob sich unter der Haut Teile der Brust nur schwer verschieben lassen.

3. Untersuchung unter der Dusche



Heben Sie den Arm der zu untersuchenden Seite an. Fühlen Sie Ihre Brust mit aneinander liegenden Fingern Ihrer anderen Hand streichelnd tastend ab, ohne einen Bereich auszulassen. Als Abschluss untersuchen Sie auch Ihre Achselhöhlen, um die Lymphdrüsen zu kontrollieren.