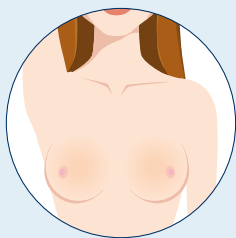
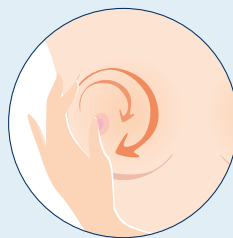


Sicher fühlen – so geht's:



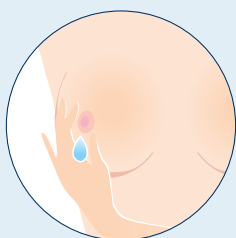
1

Die Brüste vor einem Spiegel betrachten. Auch die Arme heben und beobachten, ob ungewohnte Hautfalten, -einziehungen oder -vorwölbungen auffallen.



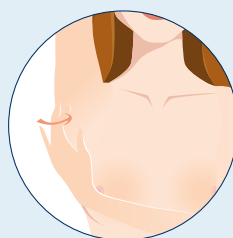
3

Die Brüste mit flach aufgesetzten Fingern im Uhrzeigersinn abtasten. Auf Verhärtungen, Knoten und schmerzhafte Stellen achten. Danach die Brüste sternförmig von außen zur Brustwarze hin abtasten.



2

Die Brustwarze mit zwei Fingern drücken. Tritt Flüssigkeit aus der Brustwarze aus? Welche Farbe hat die Flüssigkeit?



4

Auch die Achselhöhlen sowohl mit herabhängendem als auch mit angehobenem Arm abtasten.

Auffälligkeiten gecheckt?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Veränderungen der Brustgröße oder -form | <input type="checkbox"/> Verändertes Bewegungsmuster bei Auf- und Abbewegung der Arme |
| <input type="checkbox"/> Veränderungen der Brüste im Seitenvergleich (Asymmetrie) | <input type="checkbox"/> Einziehung, Entrundung oder Ekzem an der Brustwarze |
| <input type="checkbox"/> Knoten in der Brust oder in der Achselhöhle | <input type="checkbox"/> Flüssigkeitsaustritt aus der Brustwarze (blutige oder grünliche Färbung) |
| <input type="checkbox"/> Verhärtete Bereiche an der Brust | <input type="checkbox"/> Hautschuppung |
| <input type="checkbox"/> Vorwölbung oder Verdickung des Brustgewebes | |
| <input type="checkbox"/> Dellen oder Hauteinziehungen | |
| <input type="checkbox"/> Anhaltende Rötung an der Brust | |

Wenn Sie eine oder mehrere dieser Auffälligkeiten wahrnehmen, wenden Sie sich umgehend an Ihren Hausarzt oder Gynäkologen.