

FRÜHERKENNUNG IST #TASTSACHE



IN WENIGEN SCHRITTEN

Der monatliche Selbstcheck

Fallen Veränderungen, Verdickungen oder Knoten im Stehen oder Liegen auf, sollten diese unbedingt ärztlich untersucht werden. So geht's:

1. SPIEGELCHECK

- **Betrachtung von vorne und seitlich:** abwechselnd Arme hängen lassen, heben, in die Hüften stemmen
- **Augenmerk auf:** Formveränderungen, Asymmetrien, Einziehungen/Dellen, Rötungen, „Orangenhaut“, Schuppung, Flüssigkeitsaustritt, eingezogene Brustwarze

2. ABTASTEN IM STEHEN

-  Brustwarze leicht zwischen Daumen und Zeigefinger drücken
-  Brust bis unter die Achsel in 1-cm-Abständen sanft abtasten und jeden Punkt kreisend prüfen
-  Brust mit leichtem Druck streichend entlangfahren
-  Brustbereich mit Hand systematisch von oben nach unten und von links nach rechts abtasten

3. ABTASTEN IM LIEGEN

- **Am Rücken liegend:** Arm der zu untersuchenden Seite vom Körper abspreizen, sodass die Achselhöhle mitabgetastet werden kann
- **Danach:** Anweisungen von Schritt 2 wiederholen



RHYTHMUS

- **Mit Zyklus:** 1 x pro Monat, am besten nach der Periode
- **Ohne Zyklus:** fixer Monatstermin

HINWEIS

Selbstuntersuchung unterstützt die Wahrnehmung von Veränderungen, ersetzt aber keine ärztliche Untersuchung oder Mammografie