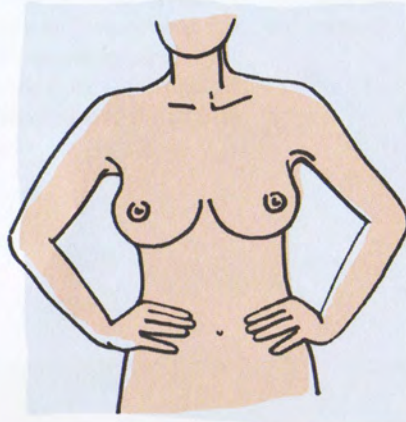


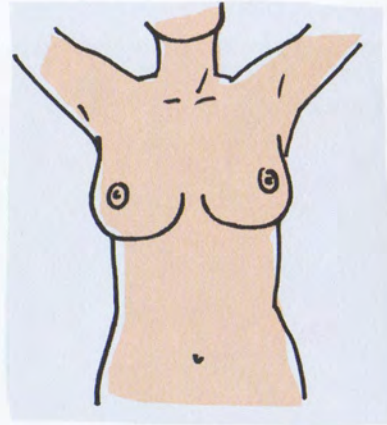
Selbstuntersuchung der Brust – wie?

Die Selbstuntersuchung der Brust kann im Stehen oder im Liegen ausgeführt werden.

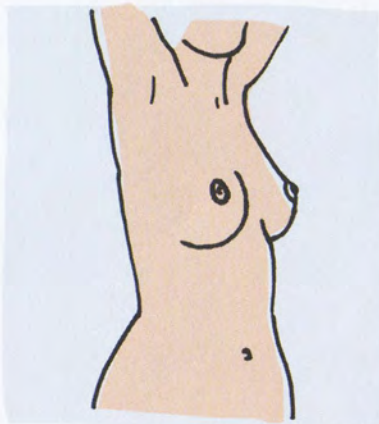
Brüste im Spiegel kontrollieren: Gibt es Hautveränderungen? Hat sich die Form der Brüste verändert? Gibt es Einziehungen oder Vorwölbungen?



1
Hände in die Hüften stemmen

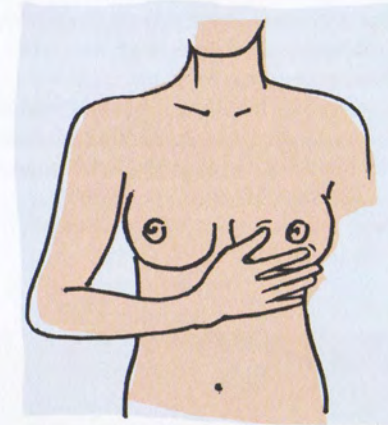


2
Hände hinter dem Kopf falten

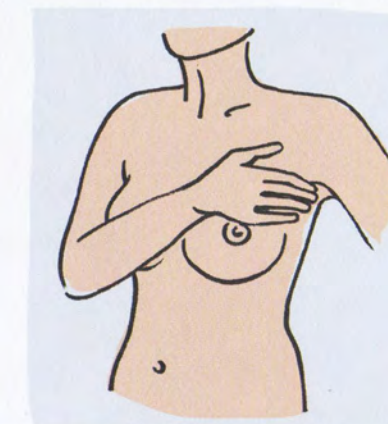


3
Hände hinter dem Kopf falten und den Körper nach links, dann nach rechts drehen

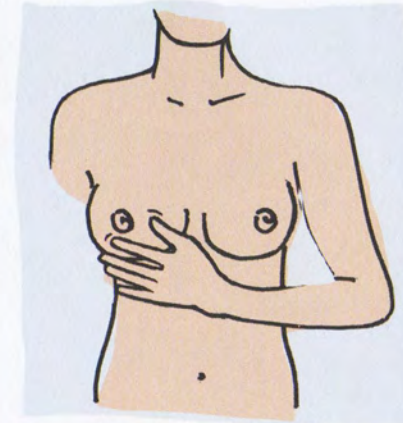
Brüste abtasten: Sind Verhärtungen oder Knoten spürbar?



4
Mit den Fingerspitzen und sanftem Druck die ganze linke Brust abtasten



5
Mit den Fingerspitzen und sanftem Druck die ganze rechte Brust abtasten



6
Mit den Fingerspitzen und sanftem Druck die rechte, dann die linke Achselhöhle abtasten