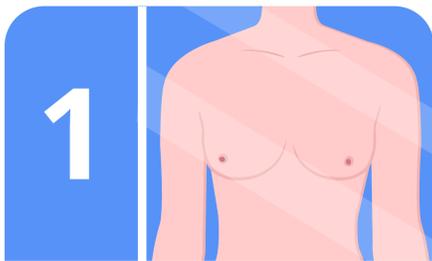


# Die Brust richtig abtasten

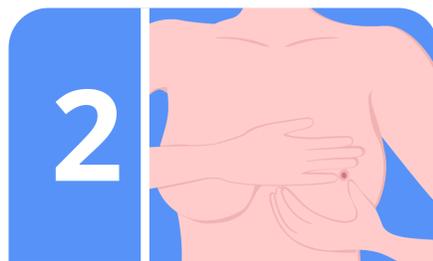


## Einmal im Monat: So einfach geht's



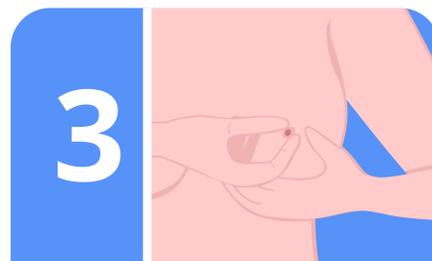
1

Beide Brüste im Spiegel **aufmerksam betrachten** – sowohl mit herunterhängenden als auch mit über den Kopf gestreckten Armen



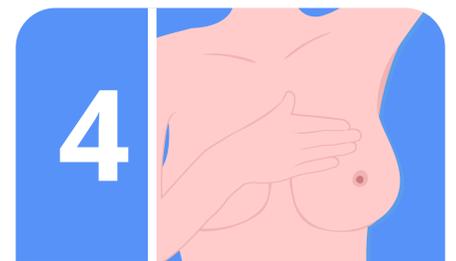
2

Die Brust mit einer Hand stabilisieren und mit den 3 mittleren Fingern der anderen Hand in **kreisförmigen Bewegungen abtasten**.



3

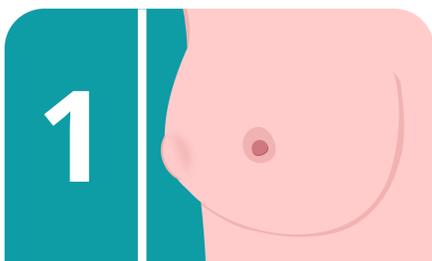
Die **Brustwarzen betasten** und leicht drücken.



4

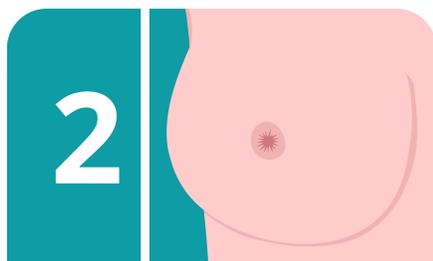
Hinlegen und den linken Arm nach hinten strecken: die **linke Brust und Achselhöhle abtasten**. Dann auf der rechten Seite wiederholen.

## Danach sollten Sie Ausschau halten



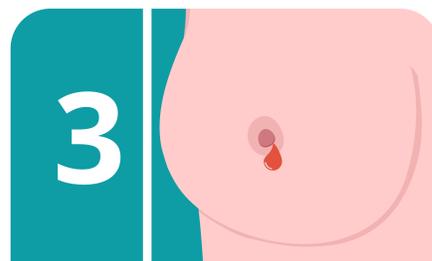
1

Knoten in der Brust oder Gewebeerdichtungen



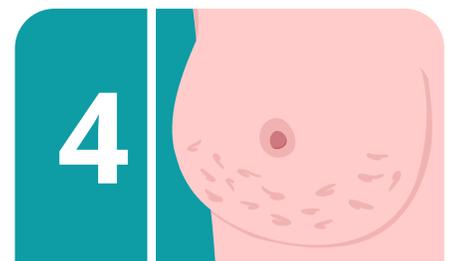
2

eingezogene oder eingesunkene Brustwarzen



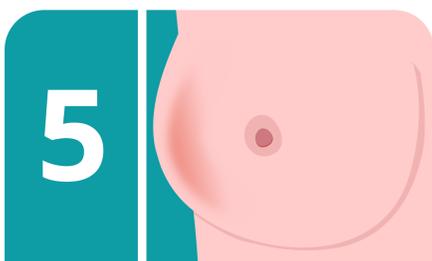
3

blutiges oder klares Sekret, das aus einer Brustwarze austritt



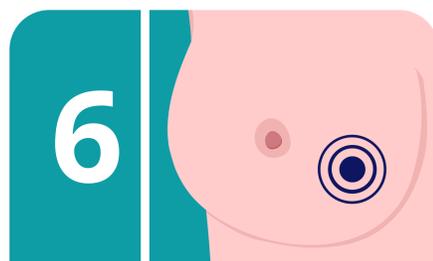
4

große Poren oder Dellen



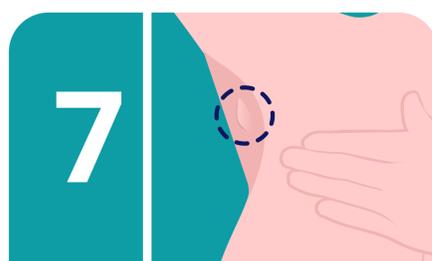
5

Entzündungen



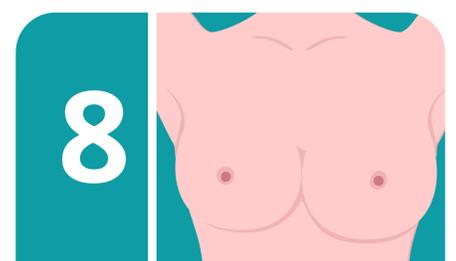
6

Schmerzen



7

Schwellungen der Lymphknoten oder Achselhöhlen



8

Veränderungen bei der Form oder Größe der Brust

Falls Sie solche oder ähnliche Symptome bemerken, wenden Sie sich bitte an einen Arzt.

Bei Fragen oder Unsicherheiten helfen wir Ihnen gerne weiter – entweder ganz einfach über Ihr Patientenkonto oder telefonisch unter +49 (0)40 874069-56.