

So geht die Selbstuntersuchung der Brust

Deinen eigenen Körper kennst du am besten. Durch das regelmäßige Abtasten können Veränderungen zeitnah erkannt und abgeklärt werden.

1x im Monat

zusätzlich zur jährlichen gynäkologischen Untersuchung zur Früherkennung

1 Woche nach Beginn der letzten Periode

ist der ideale Zeitpunkt

Fallen **Veränderungen, Verdickungen oder Knoten** im Stehen oder Liegen auf, sollten diese **unbedingt ärztlich untersucht** werden. Aber: Keine Angst vor der Selbstuntersuchung! Nicht jeder getastete Knoten bedeutet automatisch Brustkrebs.



Was muss ich noch wissen?
Erfahre hier mehr über die Früherkennung.



Monatliche Selbstuntersuchung der Brust

So gehts!



Optische Untersuchung

Betrachte deine Brust bei guter Beleuchtung im Spiegel. Von vorne und von beiden Seiten, mit erhobenen Armen. Achte auf:

- Veränderungen in Größe oder Form
- Einziehungen, Falten, Vorwölbungen
- Verhärtungen des Gewebes
- Rötungen, Entzündungen
- Schmerzen
- Hautveränderungen

Tastuntersuchung

Untersuche mit der rechten Hand die linke Brust und umgekehrt. Lege die freie Hand zur Unterstützung unter die Brust.

- Taste mit den **flach aufliegenden Kuppen** der drei mittleren Finger deine Brust entlang, **in verschiedenen Druckstärken**.
- Gehe in Bahnen von außen nach innen, spiralförmig oder in Linien vor.
- **Drücke die Brustwarze leicht zusammen** zwischen Daumen und Zeigefinger. Achte darauf, ob Flüssigkeit austritt.

Wiederhole das Abtasten im Liegen. Strecke den Arm auf der zu untersuchenden Seite vom Körper weg, sodass du auch die Achselhöhle gut abtasten kannst.



M-DE-00019526