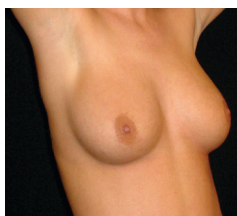


5 Minuten für Ihre Gesundheit

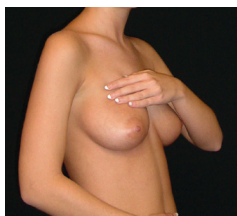
Wussten Sie schon, dass 8 von 10 Brustkrebs erkrankten Frauen den Knoten in Ihrer Brust selbst entdeckt haben? Wird Brustkrebs frühzeitig erkannt, stehen die Chancen für Heilung gut! Deshalb sollten Sie Ihre Brust **einmal im Monat** untersuchen. Und zwar: **jeden Monat!**



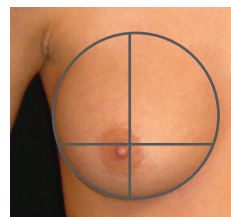
1. Stellen Sie sich vor einen Spiegel und betrachten Sie Ihre Brust. Lassen Sie die Arme locker hängen.



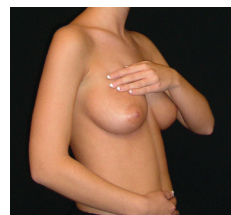
2. Heben Sie jetzt langsam Ihre Arme und verschränken Sie diese hinter Ihrem Kopf. Hat sich die Größe einer oder beider Brüste verändert? Hat sich Form, Aussehen der Haut oder der Brustwarzen verändert? Gibt es Hautrötungen (Entzündungen), Hauteinziehungen oder -verwölbungen? Stellen Sie Hautvergröbungen („Orangenhaut“) fest?



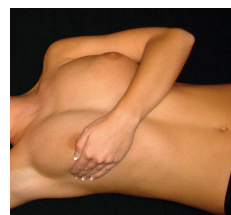
3. Nun tasten Sie mit der rechten Hand die linke Brust und umgekehrt ab. Tasten Sie mit der flach aufliegenden Hand und bewegen Sie die Finger leicht gegeneinander („Klavierspielen“)



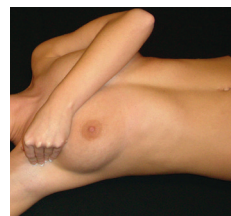
4. Teilen Sie Ihre Brust gedanklich in vier Kreissegmente („Tortenviertel“). Beginnen Sie jeweils oben außen abzutasten und dann im Uhrzeigersinn.



5. Nehmen Sie Ihre Brustwarzen zwischen Daumen und Zeigefinger und drehen Sie die Finger leicht gegeneinander. Achten Sie darauf, ob sich dabei eine Flüssigkeit (blutig, milchig oder wässrig) absondert.



6. Jetzt führen Sie die kreisförmige Abtastung der Brust noch einmal im Liegen durch (besonders die untere Brustregion lässt sich im Liegen oft besser untersuchen). Kopf flach auf den Boden, einen Arm unter den Kopf, Ihre freie andere Hand tastet die gegenüberliegende Brust.



7. Zum Schluss tasten Sie Ihre Achselhöhlen ab (im Liegen und im Stehen). Arm bis zur Hälfte heben, die andere Hand in die Achselhöhe, dann Arm locker hängen lassen. Tasten Sie vorne, hinten und vor allem oben gegen die Wand des Brustkorbes nach Knoten.

**Bei Auffälligkeiten suchen Sie bitte Ihre/n Frauenarzt/ärztin auf!
Aber: Geraten Sie nicht im Panik. Denn 4 von 5 Knoten sind gutartig!**