

# CHECK IT BEFORE IT'S REMOVED

EINE INITIATIVE ZUR BRUSTKREBSSENSIBILISIERUNG

## Jetzt ist es Zeit zu handeln. Das Brustcheck-Tutorial.



### 1. Vergleiche deine Brüste.

Stell dich dazu vor den Spiegel. Hände auf den Hüften. Vergleiche deine Brüste und achte auf Veränderungen in Umfang, Form und Lage. Achte auch auf Veränderungen der Brustwarzen oder der Haut.



### 2. Wie bewegen sie sich?

Hebe beide Arme an. Betrachte dich von vorn und von den Seiten. Folgen die Brüste der Bewegung?



### 3. Schau dir deine Brustwarzen an.

Achte auch auf deine Brustwarzen. Ziehen sie sich ein?



### 4. Taste deine Brüste ab.

Taste deine Brüste ab, am besten lege dich dazu auf den Rücken. Schiebe beispielsweise einen Arm unter den Kopf und taste mit der freien Hand die gegenüberliegende Brust systematisch mit kleinen kreisenden Bewegungen ab. Beginne in der Mitte des Brustkorbs am Brustbein und taste in auf- und ablaufenden Bahnen von innen nach außen die Brust ab. Denke auch daran, die mittleren Bereiche um den Warzenhof abzutasten. Lege dabei am besten die Fingerkuppen flach auf.



### 5. Taste die Achselhöhlen ab.

Taste auch deine Achselhöhlen ab.



### 6. Drücke deine Brustwarze.

Nimm deine Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger und drücke diese. So kannst du überprüfen, ob sich Flüssigkeit aus der Brustwarze absondert.



### Hast du etwas Ungewöhnliches bemerkt?

Sprich im Fall einer Veränderung bitte grundsätzlich mit deinem Frauenarzt. Am besten wählst du zum Abtasten einen festen Tag in der ersten Woche nach deinem Zyklus.