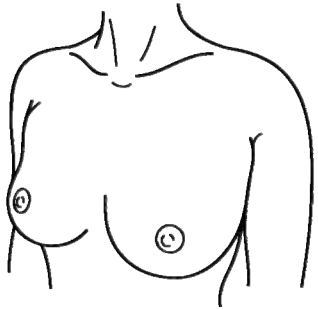
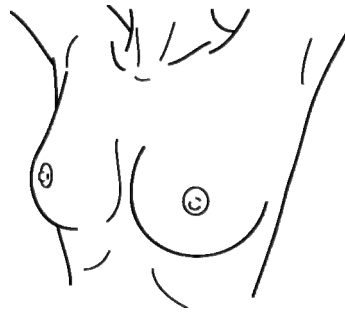


# Anleitung zur Brustselbstuntersuchung



1. Stellen Sie sich bei guter Beleuchtung vor einen Spiegel.

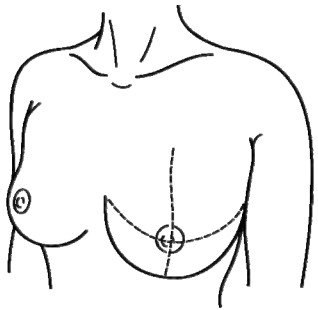
Betrachten Sie Ihre Brüste bei locker herabhängenden Armen und achten Sie dabei auf Veränderungen der Haut



2. Heben Sie die Arme mehrmals ganz langsam an. Achten Sie dabei darauf, ob Sie Einziehungen an den Brüsten entdecken.

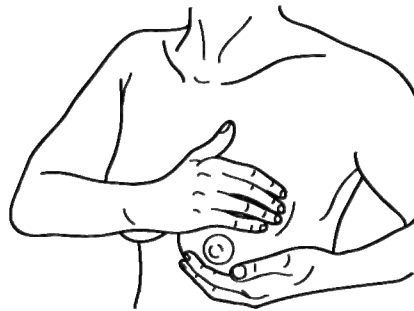


3. Achten Sie auch bei leicht nach vorne gebeugtem Oberkörper und hängenden Brüsten auf Veränderungen.



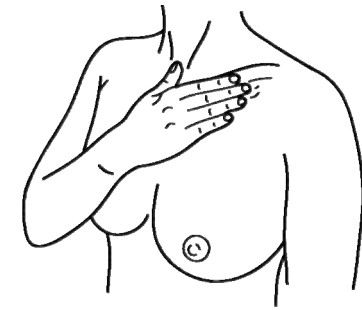
4. Teilen Sie gedanklich die Brust durch eine senkrechte und eine waagrechte Linie in vier Segmente (Quadrate).

Untersuchen Sie diese Bereiche nacheinander.



5. Mit der linken Hand wird die rechte Brust getastet und umgekehrt.

Tasten Sie mit der flach aufliegenden Hand systematisch die Brust ab.

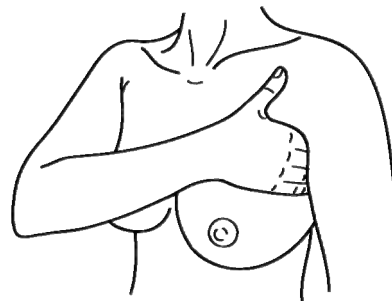


6. Nach der Brust werden deren Lymphabflusswege untersucht.

Dafür sollten Sie den Bereich um Ihre Schlüsselbeine und Ihre Achselhöhlen abtasten.



7. Um die Achselhöhle vernünftig abtasten zu können, legen Sie drei Finger der gegenüberliegenden Hand in die Achselhöhle ...



8. ... und lassen Sie den Arm ganz locker hängen.

Tasten Sie die Achselhöhle nach derben Knoten ab.



9. Abschließend sollten Sie die gesamte Tastuntersuchung noch einmal im Liegen durchführen.