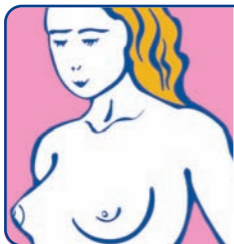


# Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust

wasserfest



**1** Stellen Sie sich vor den Spiegel und betrachten Sie mit am Körper anliegenden Armen Ihre Brüste. Achten Sie besonders auf Veränderungen der Form, des Umfangs und des Aussehens der Haut oder der Brustwarzen, die Ihnen erstmalig auffallen.



**2** Als nächstes beachten Sie Form und Größe der Brüste (jede Brust von Vorne und von der Seite) mit nach oben gehaltenen Armen. Besonders wichtig ist es, auf neu aufgetretene oder einseitige Falten, Vorwölbungen, Hauteinziehungen, Hautveränderungen der Brüste oder Brustwarzen zu achten.



**3** Anschließend tasten Sie im Stehen mit allen Fingern der flachliegenden Hand Ihre Brüste ab. Die rechte Brust mit der linken Hand und die linke Brust mit der rechten Hand. Tasten Sie jeweils abwechselnd ein Viertel der Brust ab. Die Brustdrüse ist im oberen äußeren Viertel bei den meisten Frauen dichter.



Onkologie

# Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust



**4** Drücken Sie jetzt jede Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger. Sollte Flüssigkeit austreten, achten Sie auf die Farbe.



**5** Dann wiederholen Sie das kreisförmige Abtasten der Brüste im Liegen. Tasten Sie jeweils ein Viertel der Brust mit den Fingern ab. So kann man den unteren Bereich der Brüste besser untersuchen.



**6** Immer noch im Liegen untersuchen Sie mit den Fingern, ob in den Achselhöhlen Lymphknoten tastbar sind. Dies ist nicht außergewöhnlich. Aber wichtig dabei ist zu erkennen, ob sie erst kürzlich aufgetreten sind oder sich verändert haben.

Sie sollten diese Selbstuntersuchung monatlich, am besten einige Tage nach der Blutung, durchführen. Wenn Sie Veränderungen an der Brust bemerken, besteht jedoch kein Grund zur Beunruhigung, da die meisten Veränderungen gutartig sind. Sie sollten jedoch Ihren Arzt darüber unterrichten.

**HEXAL AG Onkologie**

Industriestraße 25 • 83607 Holzkirchen • Email: [service@hexal.de](mailto:service@hexal.de)  
Tel.: 0800/4392571 • Fax: 0800/4392505 • <http://www.hexal.de>