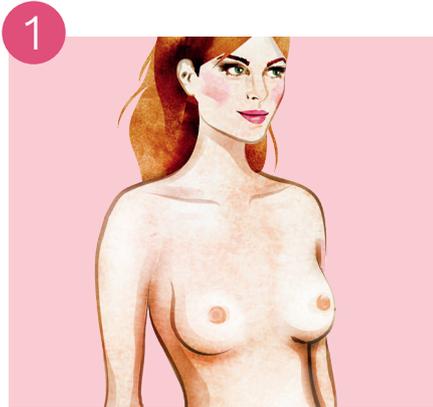


So schnell kannst Du Dich abtasten.

Je früher Brustkrebs erkannt wird, desto höher sind die Heilungschancen. Darum fang am besten gleich mit der monatlichen Selbstuntersuchung an. Worauf Du dabei achten solltest, zeigt Dir unsere Abtastanleitung.



1
Stell Dich oberkörperfrei mit hängenden Armen vor den Spiegel.



2
Stütze die Hände in die Taille. Siehst Du Vorwölbungen, Hauteinziehungen oder Veränderungen der Brustwarze?



3
Jetzt die Hände hoch. Erkennst Du etwas Besonderes?



4
Taste Deine Achselhöhlen ab. Mit leichtem Druck und kreisenden Bewegungen.



5
Drück Deine Brustwarzen zusammen. Tritt Flüssigkeit aus? Wenn ja, sollte das geklärt werden.



6
Taste beide Brüste mit Deinen drei mittleren Fingern ab. Fahre mit unterschiedlichem Druck Deine gesamte Brust ab.

Sind Dir bei der Untersuchung keine Veränderungen aufgefallen? Super! Unsicher? Keine Panik! Ein Besuch bei Deinem Gynäkologen wird helfen. Und vergiss nicht: Nimm auch die jährliche Vorsorgeuntersuchung beim Gynäkologen wahr.

Eine Initiative von

**bon
prix**
it's me!

und



**Brustkrebs
Deutschland e.V.**
Prognose Leben