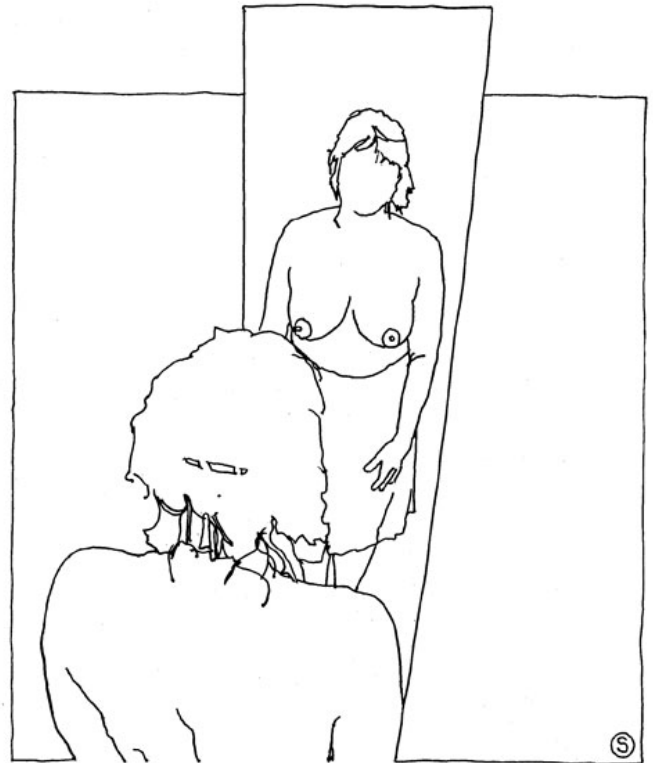


Brust-Selbstuntersuchung

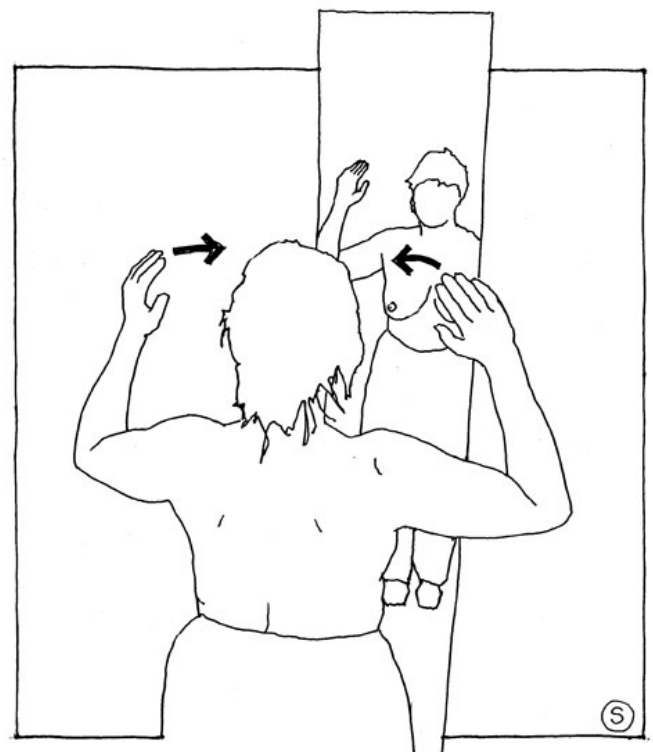
Stellen Sie sich vor einen Spiegel mit locker herabhängenden Armen.

Vergleichen Sie Ihre beide Brüste. Keine Auffälligkeiten?

Keine trockene Stelle, keine Rötung oder Verfärbung?



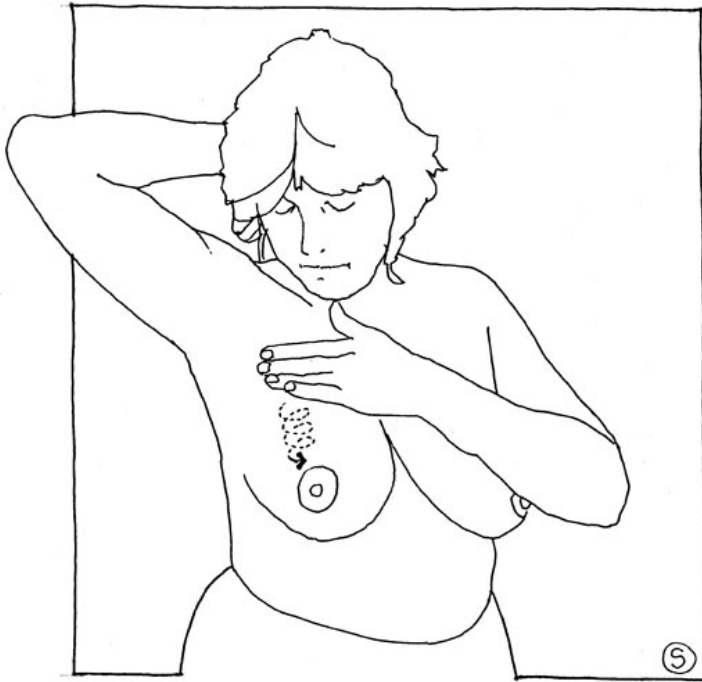
Ziehen Sie an Ihren Brustwarzen und achten Sie darauf, ob etwas Flüssigkeit herauskommt.



Sie stehen noch immer vor dem Spiegel. Heben Sie jetzt die Arme ganz langsam hoch.

Achten Sie vor allem auf Ihre Brüste. Kommen sie beide gut mit nach oben?

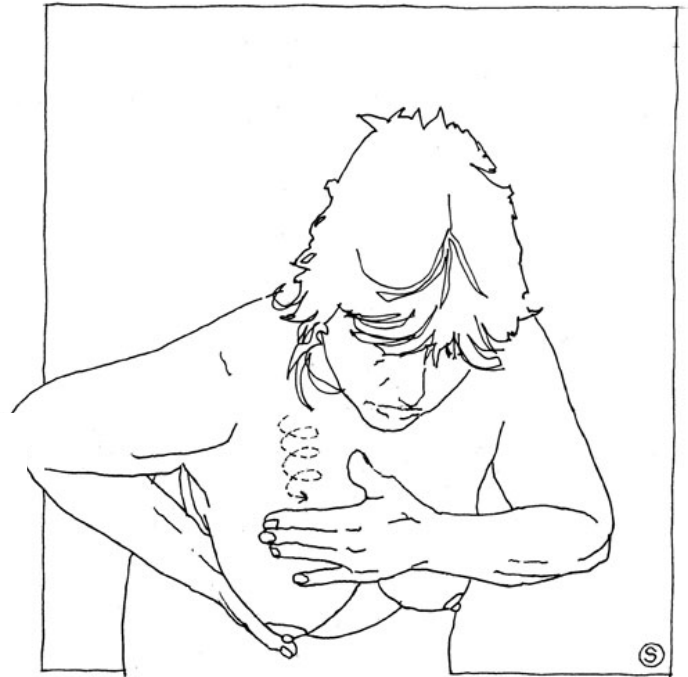
Zieht sich die Haut an anderen Stellen ein?



Heben Sie zunächst den rechten Arm hoch. Untersuchen Sie mit Ihrer linken Hand Ihre rechte Brust.

Tasten Sie mit geschlossener Hand und mit gestreckten Fingern die ganze Brust ab. Beginnen Sie jeweils oben außen und bewegen Sie Ihre Finger in Kreisbewegungen zur Brustwarze hin.

Wiederholen Sie danach dasselbe mit Ihrer linken Brust und Ihrer rechten Hand.



Beugen Sie sich nach vorn und unterstützen Sie mit Ihrer rechten Hand Ihre rechte Brust. Tasten und drehen Sie mit dem Zeigefinger Ihrer rechten Hand. Danach das Gleiche auch auf der anderen Seite.



Beugen Sie sich nach vorn. Lassen Sie Ihren linken Arm locker hängen. Tasten Sie mit ihrer rechten Hand gut hoch bis in die Achselhöhle und strecken Sie dabei Ihre Finger. Wiederholen Sie das Gleiche bei der anderen Achselhöhle mit Ihrer linken Hand.

Viel Erfolg bei Ihrer Selbstuntersuchung!

Wenn Sie etwas Auffälliges gesehen oder gespürt haben, zeigen Sie es Ihrem Hausarzt. Er wird Sie weiter untersuchen. Vielleicht haben Sie eine Zyste, einen harmlosen und gutartigen Knoten. Der Arzt kann ganz genau ertasten, ob ein Knoten tatsächlich eine Zyste ist. Vielleicht haben Sie einfach „knotige Brüste“, eine so genannte Masteopathie.

Medizinisch sinnvoll wäre dann eine jährliche Untersuchung beim Hausarzt. Wenn der Arzt seine Zweifel hat, wird er Sie in eine Klinik überweisen, wo eine Röntgen-oder eine Ultraschalluntersuchung gemacht wird. Die Röntgenuntersuchung der weiblichen Brust wird Mammographie genannt. Ultraschalluntersuchungen sind Ihnen wahrscheinlich noch von der Schwangerschaft bekannt.