

## Die Selbstuntersuchung der Brust

Die Brust sollte jeden Monat *nach* der Periode untersucht werden. Dabei werden zunächst im Spiegel die Form der Brust und die Hautbeschaffenheit betrachtet. Zum Abtasten wird der gleichseitige Arm hinter den Kopf gelegt und die Brust mit der Gegenhand abgetastet. Durch Einseifen der Haut oder durch Benützung einer Hautlotio lässt sich die Brustdrüse besser spüren. Mittels kreisenden, massierenden Bewegungen kann die Brust spiralförmig von der Brustwarze beginnend abgetastet werden. Zum Schluss werden die Achselhöhlen ebenfalls untersucht.



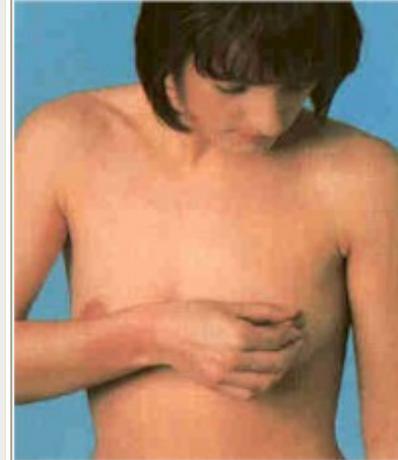
**1.** Betrachten Sie Ihre Brust vor dem Spiegel und achten Sie auf Veränderungen in Form und Größe sowie auf die Beschaffenheit der Haut (Orangenhaut, Vorwölbungen, Einziehungen)



**2.** Tasten Sie mit den Fingern der flach aufliegenden Gegenhand ab und benützen Sie eine Körperlotion oder Seife, damit die Finger besser über die Brust gleiten.



**3.** Nachdem Sie die ganze Brust von Innen nach Außen mit kreisenden, massierenden Bewegungen abgetastet haben, sollten Sie auch die Achselhöhlen sorgfältig untersuchen. Achten Sie dort auf kleine, erbsengroße Lymphknoten.



**4.** Zum Schluss werden die Brustwarze und das darunterliegende Gewebe untersucht. Drücken Sie die Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger aus und achten Sie ob Flüssigkeit austritt. Ist dies der Fall merken Sie sich die Farbe (milchig, gelblich oder blutig) und melden Sie Ihre Beobachtung umgehend Ihrem Arzt.