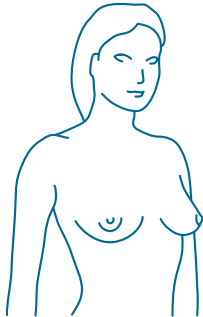


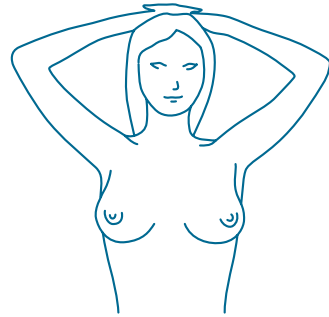
Die Brustuntersuchung

Die Selbstbeobachtung

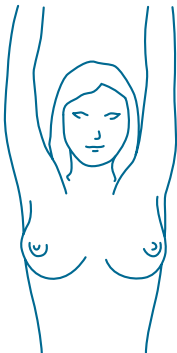
Mit freigemachtem Oberkörper setzen Sie sich bei gutem Licht vor einen Spiegel.



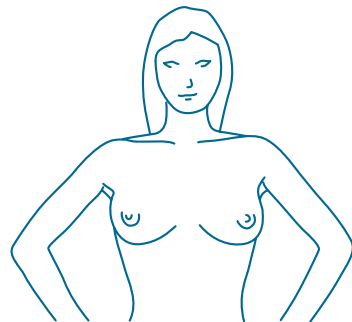
1. Betrachten: Mit den Armen an den Seiten herabhängend oder auf Ihren Hüften betrachten Sie sorgfältig Ihre Brüste. Drehen Sie sich dabei von einer Seite zur anderen. Kontrollieren Sie auch die Unterseiten.



2. Hochheben: Legen Sie die Hände auf den Kopf und suchen Sie nach ungewöhnlichen Veränderungen, besonders im Bereich der Brustwarzen.



3. Strecken: Strecken Sie Ihre Arme über Ihren Kopf und betrachten Sie sich wiederum, besonders im Bereich um die Brustwarzen.

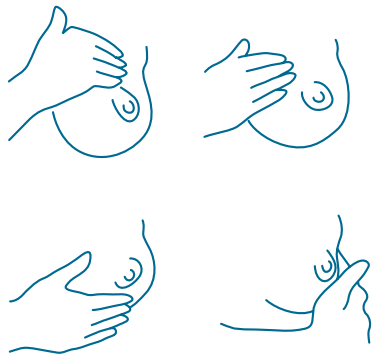
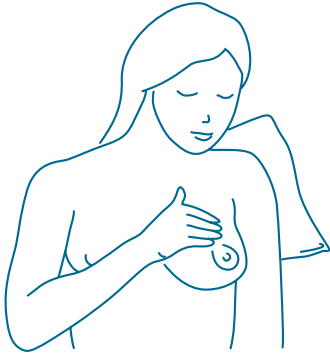


4. Drücken: Mit den Händen auf den Hüften drücken Sie die Arme nach innen, bis sich Ihre Brustmuskeln anspannen. Kontrollieren Sie sich wieder, besonders nach Grübchen auf der Haut.

Die Brustuntersuchung

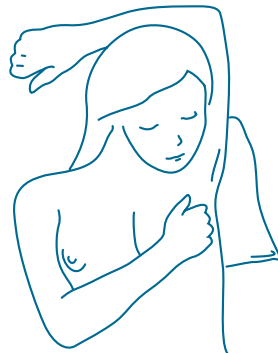
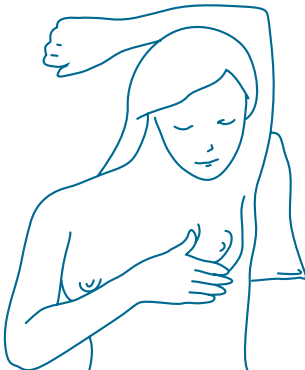
Das Abtasten

Legen Sie sich auf eine flache Liegefläche, Kopf auf einen Polster, die Schulter durch ein gefaltetes Handtuch leicht angehoben.



1. Die linke Schulter durch das Tuch leicht angehoben, tasten Sie die linke Brust mit der rechten Hand ab. Dabei halten Sie die Finger zusammen und verwenden die Fingerkuppen.

2. Drücken Sie die Brust zart, aber entschieden an den Körper. Gehen Sie dabei in einer Spiralbewegung vor und beginnen Sie Ihre Kreise bei der Brustwarze. Spüren Sie jede Stelle.



3. Legen Sie den linken Arm über den Kopf, beugen Sie dabei den Ellbogen und wiederholen Sie dabei die Abtastspirale. Beachten Sie besonders den äußeren Teil der Brust.

4. Abschließend betasten Sie den Brustbereich zur Armbeuge hin. Wiederholen Sie alle vier Schritte auf der anderen Brust. Gehen Sie sorgfältig dabei vor. Eilen Sie nicht.