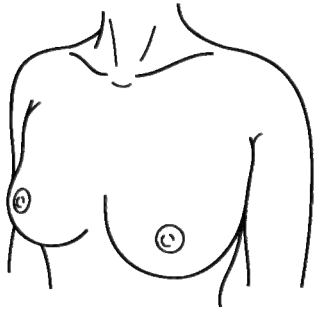
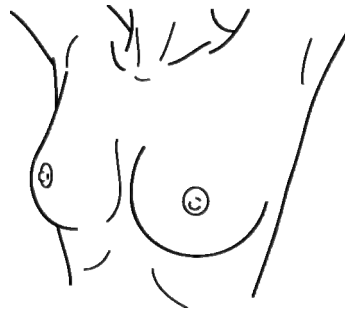


# Anleitung zur Brustselbstuntersuchung



**1.** Stellen Sie sich bei guter Beleuchtung vor einen Spiegel.

Betrachten Sie Ihre Brüste bei locker herabhängenden Armen und achten Sie dabei auf Veränderungen der Haut

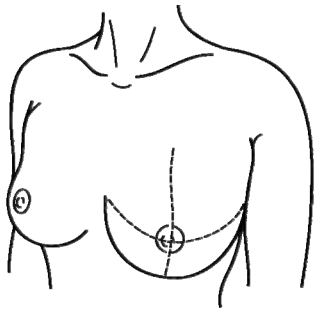


**2.** Heben Sie die Arme mehrmals ganz langsam an.

Achten Sie dabei darauf, ob Sie Einziehungen an den Brüsten entdecken.

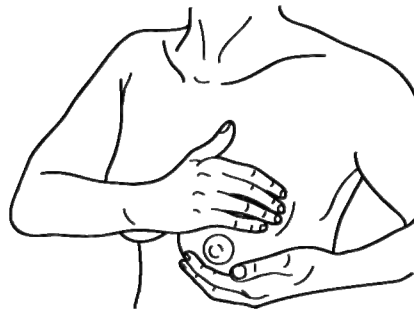


**3.** Achten Sie auch bei leicht nach vorne gebeugtem Oberkörper und hängenden Brüsten auf Veränderungen.



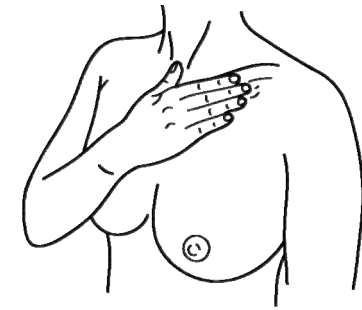
**4.** Teilen Sie gedanklich die Brust durch eine senkrechte und eine waagrechte Linie in vier Segmente (Quadranten).

Untersuchen Sie diese Segmente nacheinander.



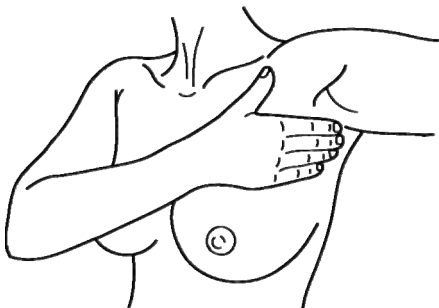
**5.** Mit der linken Hand wird die rechte Brust getastet und umgekehrt.

Tasten Sie mit der flach aufliegenden Hand systematisch die Brust ab.

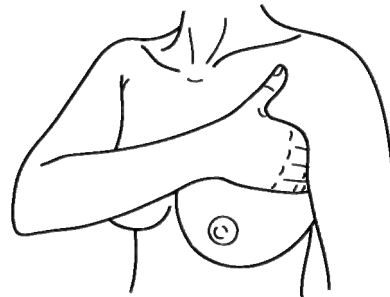


**6.** Nach der Brust werden deren Lymphabflusswege untersucht.

Dafür sollten Sie den Bereich um Ihre Schlüsselbeine und Ihre Achselhöhlen abtasten.



**7.** Um die Achselhöhle vernünftig abtasten zu können, legen Sie drei Finger der gegenüberliegenden Hand in die Achselhöhle ...



**8.** ... und lassen Sie den Arm ganz locker hängen.

Tasten Sie die Achselhöhle nach derben Knoten ab.



**9.** Abschließend sollten Sie die gesamte Tastuntersuchung noch einmal im Liegen durchführen.