



Früherkennung
von Brustkrebs:
Jetzt informieren



Achten Sie auf Ihren Körper

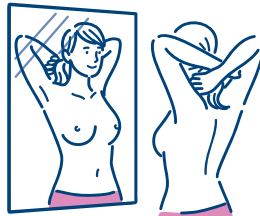
Die eigene Brust gut zu kennen, ist ein wichtiger Beitrag zur Brustgesundheit. Regelmässiges Beobachten und Abtasten kann dabei helfen, neue oder ungewohnte Veränderungen frühzeitig zu bemerken.

Einfache Tipps zur Selbstuntersuchung zu Hause

Betrachten

Stellen Sie sich vor einen Spiegel und betrachten Sie Ihre Brust mit erhobenen Armen.

Wiederholen Sie dies mit angelegten Armen.



Achten Sie auf:

- Veränderungen der Brustform oder -grösse
- Einziehungen oder Dellen der Haut
- Rötungen oder Schwellungen
- Veränderungen der Brustwarze

Tasten im Stehen

Tasten Sie die Brust mit flachen Fingern in kreisenden Bewegungen systematisch ab. Vergessen Sie die Achselhöhlen nicht.



- Verwenden Sie die Kuppen der drei mittleren Finger.
- Tasten Sie mit leichtem bis mittlerem Druck in kreisenden Bewegungen.
- Untersuchen Sie die gesamte Brust, von aussen nach innen, von oben nach unten.

Tasten im Liegen

Wiederholen Sie die Untersuchung im Liegen. So lässt sich das Brustgewebe besonders gut ertasten.



- Legen Sie ein Kissen oder ein gefaltetes Tuch unter Ihre Schulter.
- Tasten Sie wie im Stehen die gesamte Brust und die Achselhöhle ab.

Veränderungen wahrnehmen

Achten Sie auf Knoten, Verhärtungen, Einziehungen oder andere neue Veränderungen und lassen Sie diese ärztlich abklären.

Die meisten Veränderungen sind gutartig.