

Selbstuntersuchung der Brust



Frauenkrebs Kommunikationsprojekt

Koordiniert durch das Europäische Institut für Frauengesundheit

<http://www.eurohealth.ie/cancom/>

Untersuchen sie Ihre Brüste - Führen Sie eine Selbstuntersuchung Ihrer Brüste durch

Es gibt zwei einfache Möglichkeiten, dies zu tun.

[Im Liegen](#) | [Vor dem Spiegel](#)

1. Im Liegen



Positionieren Sie sich mit einem Kissen unter der rechten Schulter und legen Sie Ihren rechten Arm hinter den Kopf, so dass die Brustwarze Richtung Decke zeigt. Mit den Fingerspitzen der linken Hand, die die empfindlichsten Teile der Hände sind, drücken Sie in kleinen kreisförmigen Bewegungen vorsichtig rund um Ihre rechte Brust, um Klumpen, Härte oder eine Verdickung in der Brust zu erspüren.

Stellen Sie sich Ihre Brust als Ziffernblatt einer Uhr vor. Starten Sie den Vorgang auf 12 Uhr und drücken Sie Ihre Finger sanft im Uhrzeigersinn.

Bewegen Sie sich dann einen Zentimeter nach innen und wiederholen Sie den Vorgang so lange, bis alle Teile Ihrer Brust untersucht worden sind. Um diese Prüfung zu beenden, sind mindestens vier Kreise nötig.

Wiederholen Sie diesen Vorgang auch mit der linken Brust, wobei man dies mit der rechten Hand machen muss.

Wenn Sie diesen Vorgang abgeschlossen haben, nehmen Sie Ihren rechten Arm zur Seite und fühlen Sie Ihre Achseln nach Knoten ab.

Fühlen Sie auch nach irgendwelchen Klumpen im oberen Brustbereich nach.



Kneifen Sie jede Brustwarze vorsichtig, um sicher zu stellen, dass es keine Flüssigkeit austritt oder Klumpen hinter ihnen sind. Wenn Flüssigkeit austritt, sollten Sie umgehend Ihren Arzt konsultieren. **Und denken Sie daran, nicht alle Klumpen sind krebsartig!!!!!!!**

2. Vor dem Spiegel

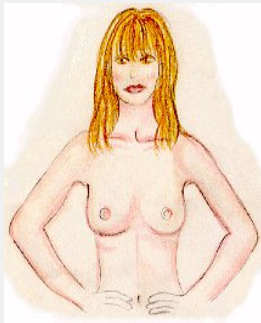
Sich bis zur Taille ausziehen und sich stehend oder sitzend vor einem Spiegel positionieren und das in einem guten Licht. Denken Sie daran, dass Sie etwas ungewöhnliches suchen, wie zum Beispiel:

- eine erst kürzlich aufgetretene äußerliche Veränderung der Brüste
- Veränderungen an der Brustwarze
- eine farbliche Veränderung der Brust und Brustwarze
- jedes Anzeichen eines Flüssigkeitsverlustes



Stehen Sie aufrecht vor dem Spiegel und sehen Sie sich Ihre Brüste sorgfältig an. Achten Sie besonders auf die Größe und Form Ihrer Brüste. Drehen Sie sich langsam von einer Seite zur anderen, so dass Sie alle Teile der Brüste sehen können.

Als nächstes legen Sie Ihre Hände auf den Kopf und schauen Sie nach Dellen oder Beulen an Ihrer Brust, besonders darunter. Dellen, die gleich in der Größe und Form sind und in beiden Brüsten auftreten, sind in der Regel harmlos.



Schließlich ruhen die Handflächen auf der Hüfte und sind fest nach unten gedrückt, dabei halten Sie die Schultern zurück, dadurch wird Ihre Brustmuskulatur gebäugt. Dadurch können Änderungen im Aussehen zu sehen sein. Durch regelmäßige Kontrolle werden Sie sehen, was bei Ihnen normal ist.

Sie können auch eine Brust-Selbstuntersuchung durchführen, während Sie unter der Dusche sind. Ihre seifigen Händen werden über Ihre nasse Haut gleiten und werden Ihnen dabei helfen, Ihre Brüste ab zu tasten. Eine Woche nach Ihrer Periode, machen Sie eine Selbstüberprüfung Ihrer Brüste. Überprüfen Sie dies jeden Monat.

Wenn Sie Ihre Periode nicht mehr bekommen sollten, merken Sie sich ein markantes datum, wie zum Beispiel den ersten jeden Monats, um dann Ihre Brust- Selbstüberprüfung durch zu führen. Wenn Sie dies vergessen haben, holen Sie dies so schnell wie möglich nach.

Denken Sie daran, die Überprüfung Ihrer Brüste können Ihnen das Leben retten!!

[Cancom Index](#) | [Zurück](#) | [Weiter](#)

• [Log Out](#)