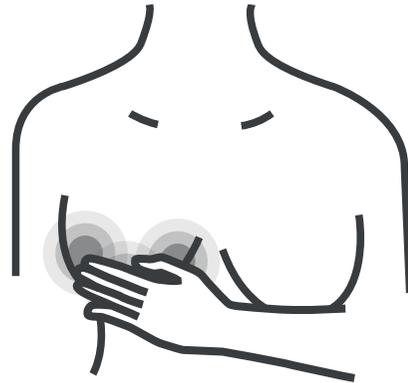


Brust abtasten – Schritt für Schritt



Schritt 1: Brustoberseite

- Stellen Sie sich aufrecht hin.
- Legen Sie die linke Hand auf den oberen äußeren Bereich der rechten Brust.
- Fahren Sie mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger in Richtung Brustwarze und üben Sie an jeder Stelle drei kleine kreisende Bewegungen aus. Starten Sie beim ersten Kreis sanft und steigern Sie den Druck zunehmend, um alle Bereiche der Brust zu erreichen.
- Machen Sie an der Brustwarze kehrt und tasten Sie auf diese Weise die gesamte obere Brust in engen Bahnen ab.
- Wiederholen Sie das Ganze anschließend bei der linken Brust.



Schritt 2: Brustunterseite

- Der untere Bereich der Brust lässt sich am Besten im Liegen abtasten. Legen Sie sich also ausgestreckt und bequem hin.
 - Legen Sie die Arme neben dem Körper ab.
- Verfahren Sie dann wie in Schritt 1 an der gesamten Brustunterseite.
- Hinweis: Statistisch gesehen bilden sich die meisten Brusttumoren entlang des Ausläufers der Brust in Richtung Achselhöhle. Widmen Sie diesem Bereich also besondere Aufmerksamkeit.



Schritt 3: Achselhöhle

- Tasten Sie Ihre Achselhöhlen im Stehen auf die in Schritt 1 beschriebene Weise ab.
- Lassen Sie den untätigen Arm dabei hängen, um den Bereich nicht anzuspannen.



Schritt 4: Brustwarzen

- Drücken Sie die Brustwarzen nacheinander sanft mit Daumen und Zeigefinger zusammen.
- Wenn Sie dabei Schmerzen verspüren oder Flüssigkeit aus der Brustwarze austritt, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.