

# DER RICHTIGE GRIFF KANN LEBEN RETTEN.



Jede achte Frau wird im Laufe ihres Lebens mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert.

**PINK RIBBON SCHWEIZ** setzt sich seit 2007 für die Früherkennung ein und möchte den Betroffenen mit diversen Solidaritäts-Events Kraft geben.

[www.pink-ribbon.ch](http://www.pink-ribbon.ch)

# ANLEITUNG ZUR SELBSTABTASTUNG

Führen Sie die Untersuchung jeden Monat durch, am besten einige Tage nach Ihrer Regelblutung.



## SPIEGEL-CHECK

Kontrollieren Sie Ihre Brust vor dem Spiegel auf Veränderungen wie Hauteinziehungen, Hautwölbungen oder Hautfalten. Prüfen Sie, ob sich die Position der Brustwarze verändert hat (dazu gehört auch eine eingezogene Brustwarze) und achten Sie auf Rötungen, wunde Haut, Hautausschlag und Schwellungen.



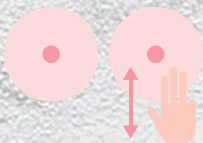
## FLÜSSIGKEITSAUSTRITT ÜBERPRÜFEN

Heben Sie Ihre Arme und drücken Sie die Brustwarzen vorsichtig zusammen. Achten Sie dabei auf austretende Flüssigkeit.



## KREISFÖRMIG ABTASTEN

Untersuchen Sie Ihre Brüste nun im Liegen. Legen Sie dafür die drei mittleren Finger der Hand flach zusammen und üben Sie sanften Druck aus. Beginnen Sie mit kreisförmigen Bewegungen an der Brustwarze und untersuchen Sie die Brust in grösser werdenden Kreisen.



## VERTIKAL ABTASTEN

Blieben Sie liegen und tasten Sie nun die Brust mit geradlinigen Bewegungen vertikal von oben nach unten ab. Erhöhen Sie den Druck, um das tiefer liegende Gewebe in Richtung Brustkorb abzutasten.

Informieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie Auffälligkeiten bemerken.