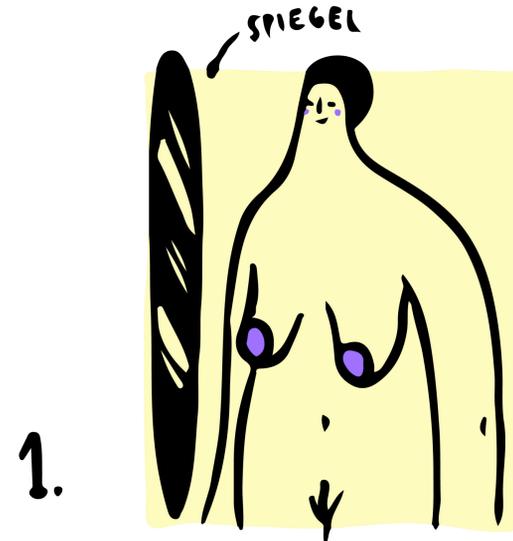
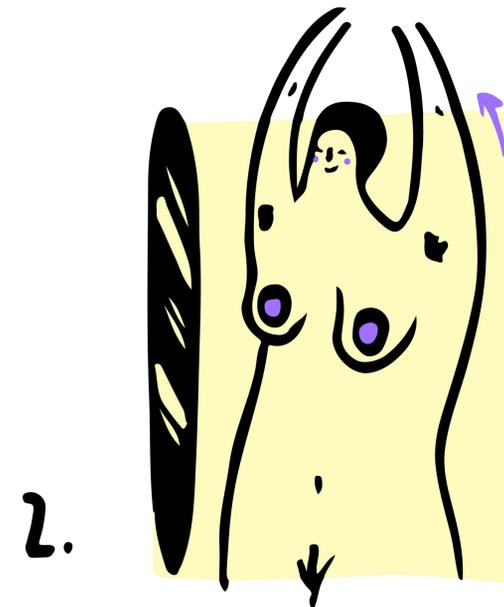


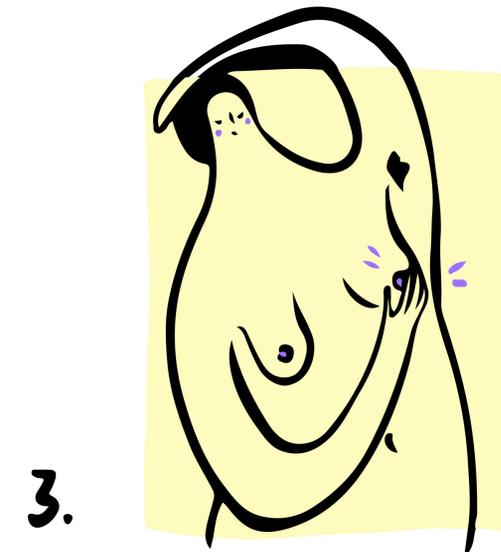
# #checkyourboobs



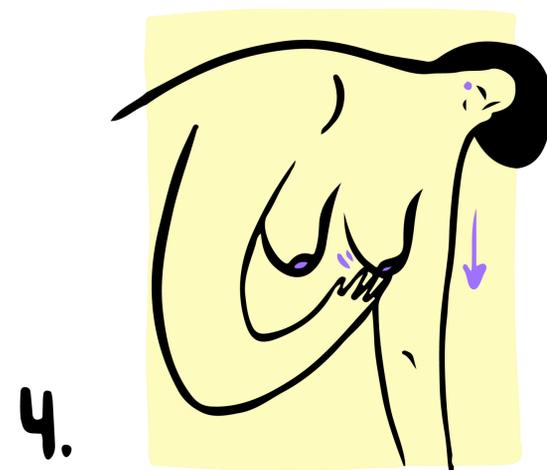
Betrachte deine Brust im Stehen vor einem Spiegel.



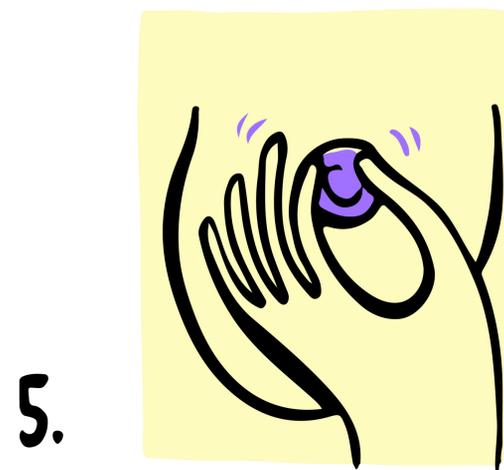
Hebe beide Arme und beobachte, wie sich deine Brust bewegt.



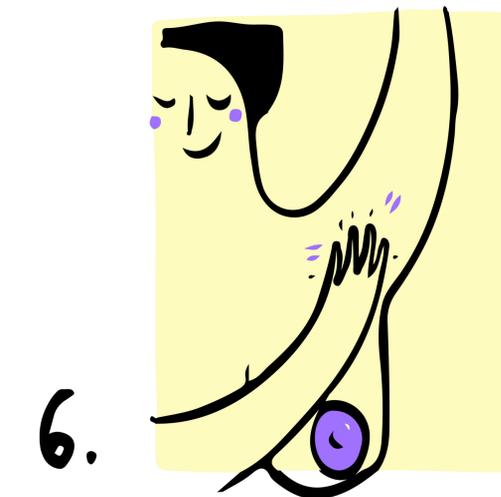
Drücke deine Brustwarze zusammen. Tritt Flüssigkeit aus?



Hebe einen Arm und taste deine Brust ab. Bemerkest du Veränderungen?



Taste genauso deine Brust im Liegen ab.



Vergiss nicht, deine Achselhöhle abzutasten.

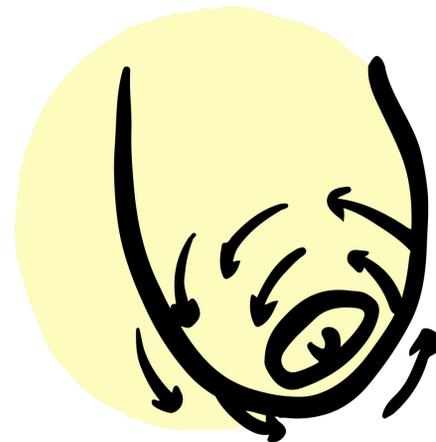
# #checkyourboobs

## RADIALE METHODE



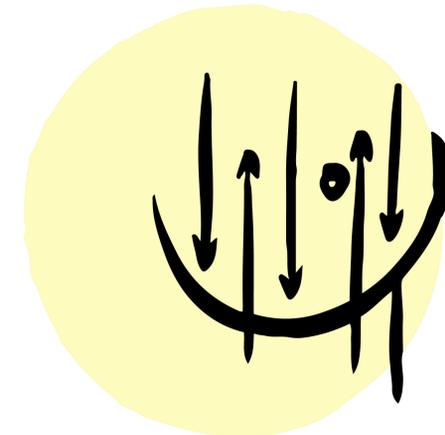
Bewege deine Finger von Brustwarze zu Brustmuskelrand und dann versetzt wieder zurück.

## SPIRALE METHODE



Taste sanft klopfend rund um die Brustwarze. Vergrößere Kreise und Abstand zur Brustwarze.

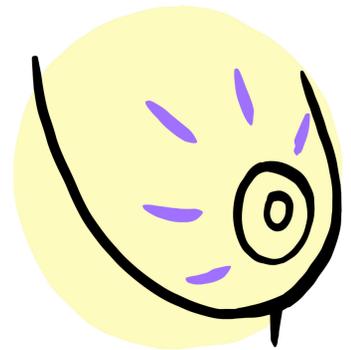
## VERTIKALE METHODE



Klopfe das Gewebe deiner Brust vorsichtig von unten nach oben und von links nach rechts ab.

# #checkyourboobs

## ANOMALIEN:



VERHÄRTUNGEN



DELLEN,  
EINGEZOGENE  
HAUSTEILEN



HAUT-  
IRRITATIONEN



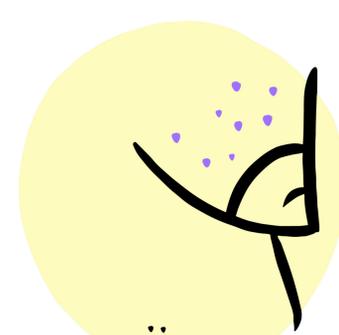
GRÖSSEN-  
DIFFERENZ/  
ASYMMETRIEN



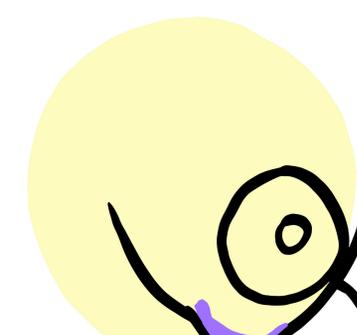
DELLEN  
AN DER BRUSTWARZE



UNGEWÖHNLICHE  
ABSONDERUNGEN



LÖCHER  
IN DER HAUT



SPÜRBARE  
KNOTEN



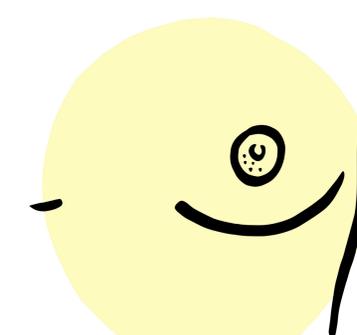
WACHSENDE  
ADERN



DUNKLE  
FLECKEN



RILLEN

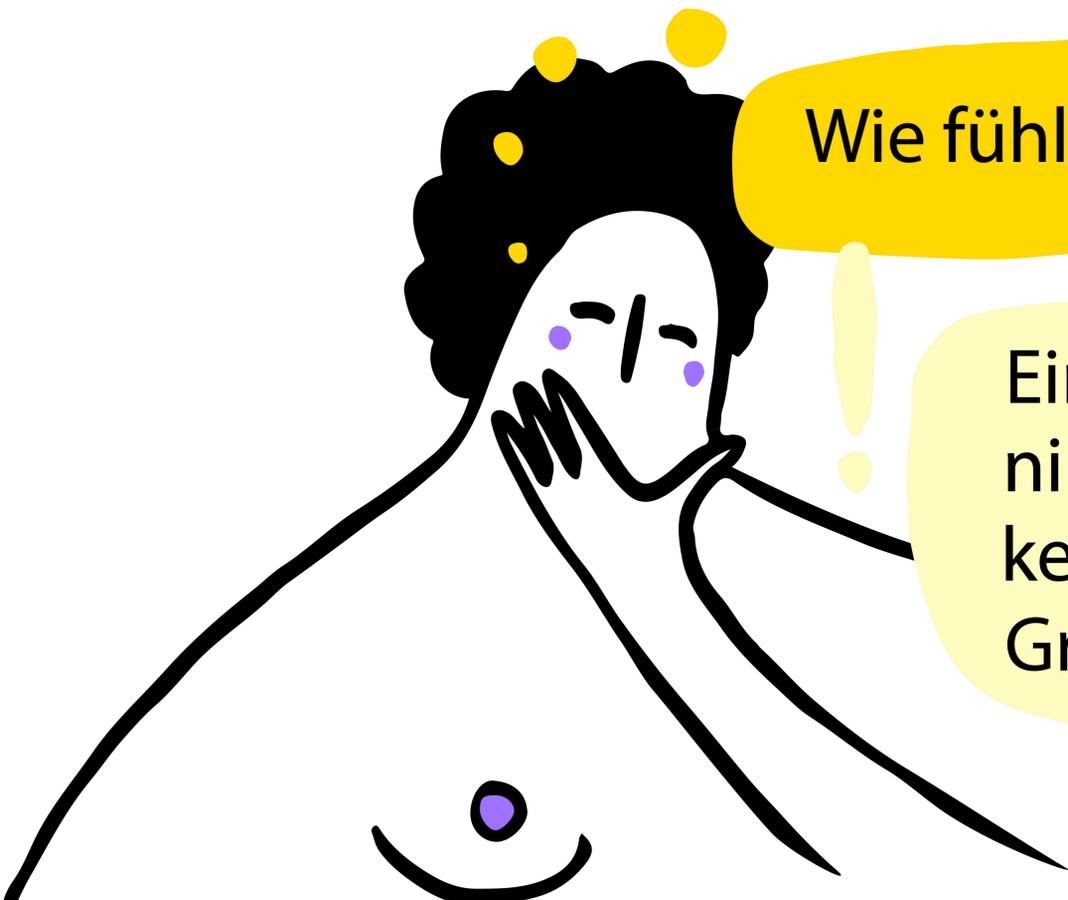


RÖTUNGEN

#checkyourboobs

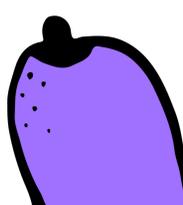
# HOW TO

## BRUST-SELBSTUNTERSUCHUNG



Wie fühlt sich eigentlich ein Brustkrebsknoten an? ?

Ein Knoten, der auf Brustkrebs hinweist, lässt sich nicht verschieben, fühlt sich fest an und verursacht meist keine Schmerzen. Dieser ist häufig erst ab einer Größe von 1-2 cm tastbar.



#checkyourboobs

! „Kurz nach deiner Periode ist der beste Zeitpunkt zur Selbstuntersuchung, da die Brust meist weicher ist.“

