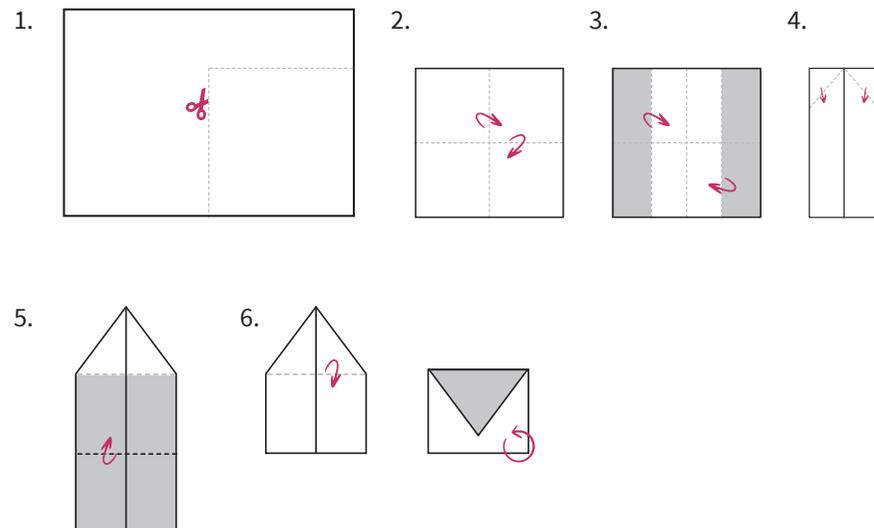


## DEIN SELBSTCHECK IM TASCHENFORMAT.

DRUCKEN, AUSSCHNEIDEN, FALTEN UND EINSTECKEN:

1. Schneide den Selbstcheck entlang der Markierung aus.
2. Falte das Blatt zweimal quer in der Mitte, und klapp es dann wieder auf.
3. Klappe nun die linke und die rechte Seite senkrecht zur Mitte hin zusammen.
4. Nun falte die oberen Ecken zu jeweils einem kleinen Dreieck nach unten zusammen.
5. Danach klappe die untere Hälfte horizontal zur Mitte zusammen.
6. Jetzt knicke die obere Spitze nach unten um.

UND VOILÀ, FERTIG IST DER SELBSTCHECK FÜR DEIN PORTEMONNAIE!



Nimm's in die eigene Hand.  
Mit dem Brustkrebs Selbstcheck.  
Nur 8 Minuten.  
Aber unendlich wichtig.

## DEIN SELBSTCHECK IM TASCHENFORMAT.

bonprix.



### SCHRITT 1

Arme hängen lassen.  
Betrachte Deinen freien Oberkörper vor dem Spiegel.

### SCHRITT 2

Hände in die Taille. Siehst Du Vorwölbungen,  
Hauteinziehungen oder Veränderungen der Brustwarze?



### SCHRITT 3

Beide Arme heben.  
Erkennst Du etwas Besonderes?

### SCHRITT 4

Achselhöhlen abtasten. Lass Deine  
Finger mit leichtem Druck kreisen.



### SCHRITT 5

Brustwarzen zusammendrücken.  
Tritt Flüssigkeit aus?

### SCHRITT 6

Brüste abtasten. Fahre mit den drei mittleren  
Fingern systematisch Deine Brust ab.  
Variiere immer mal den Druck.

Keine Veränderungen? Super! Unsicher? Keine Panik.  
Dein:e Gynäkolog:in wird helfen!

**KLEINE ROUTINE. GROSSE WIRKUNG.**