

Je früher Brustkrebs erkannt wird, desto höher sind die Heilungschancen.
Darum fang am besten gleich mit der monatlichen Selbstuntersuchung an.
Worauf du dabei achten solltest, zeigt dir unsere Abtastanleitung.

1



Stell dich oberkörperfrei
mit hängenden Armen vor
den Spiegel.

2



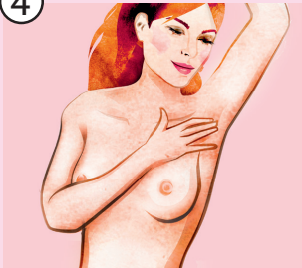
Stütze die Hände in die Taille.
Siehst du Vorwölbungen,
Hautseinziehungen oder
Veränderungen der Brustwarze?

3



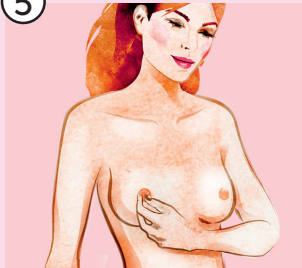
Jetzt die Hände hoch.
Erkennst du etwas
Besonderes?

4



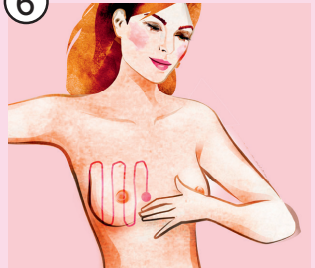
Taste deine Achselhöhlen ab.
Mit leichtem Druck
und kreisenden Bewegungen.

5



Drück deine Brustwarzen
zusammen. Tritt Flüssigkeit aus?
Wenn ja, sollte das geklärt
werden.

6



Taste beide Brüste mit deinen
drei mittleren Fingern ab.
Fahre mit unterschiedlichem
Druck deine gesamte Brust ab.

Sind dir bei der Untersuchung keine Veränderungen aufgefallen? Super!
Unsicher? Keine Panik! Ein Besuch bei deinem Gynäkologen wird helfen. Und vergiss
nicht: Nimm auch die jährliche Vorsorgeuntersuchung beim Gynäkologen wahr.

Hier erfährst du mehr:
bonprix.de/pinkcollection und brustkrebsdeutschland.de

Eine Initiative von: