

Meine Superkraft:
Ich pass auf
mich auf.

Anleitung zum
Selbstabtasten



Sei deine eigene Heldin.
#CheckLikeASuperwoman

DIE.PINK.CHARITY
awareness

SCHRITT 1



Anschauen im Spiegel

- Stell dich vor den Spiegel und lege die Hände auf die Hüften.
- Schau dir deine Brüste in Ruhe an und vergleiche sie miteinander.
- Achte auf Veränderungen der Größe, der Form und der Lage der Brüste. Auch das Hautbild sowie Größe und Form der Brustwarzen sind wichtig.

SCHRITT 2



Kontrolle mit angehobenen Armen

- Hebe beide Arme über den Kopf und beobachte: Folgen deine Brüste der Bewegung gleichmäßig?
- Betrachte dich von vorn und von den Seiten.
- Achte dabei auf Dellen oder eingezogene Stellen, Schwellungen oder Erhebungen sowie eingezogene Brustwarzen.

SCHRITT 3



Abtasten im Liegen

- Lege dich auf den Rücken, so ist das Gewebe flacher und Veränderungen lassen sich besser erkennen. Lege einen Arm unter den Kopf.
- Taste mit der freien Hand die gegenüberliegende Brust ab. Mach kleine, kreisende Bewegungen mit den Fingerkuppen und achte auf Unregelmäßigkeiten, Knoten oder Verhärtungen.
- Dann wiederhole das Ganze auf der anderen Seite.

SCHRITT 4



Systematisch vorgehen

- Taste deine Brust immer nach dem gleichen Muster ab.
- Beginne am Brustbein (Mitte des Brustkorbs).
- Bewege dich dann in Bahnen von innen nach außen über die gesamte Brust.

SCHRITT 5



Brustwarzen prüfen

- Nimm die Brustwarze vorsichtig zwischen Daumen und Zeigefinger.
- Drücke leicht und achte darauf, ob Flüssigkeit austritt.

SCHRITT 6



Achseln nicht vergessen

- Taste auch die Achselhöhlen und den Bereich rund um den Warzenhof ab.
- Lege dafür die Fingerkuppen flach auf die Haut und achte besonders auf Unterschiede zwischen deiner linken und rechten Achsel.

Hinweis: Schritt 3 bis 6 kannst du auch im Stehen durchführen, z.B. beim Duschen.

1 von 8 Frauen* erkrankt im Lauf ihres Lebens an Brustkrebs. Früh erkannt, gibt es bessere Behandlungsmöglichkeiten.

Also sei deine eigene Heldin und pass auf dich auf:

Die Selbstuntersuchung ist ein wichtiger Teil der Früherkennung – und ein Moment der Selbstfürsorge, den du dir ganz bewusst nehmen kannst.

Durch regelmäßiges Abtasten lernst du deine Brust gut kennen und kannst Veränderungen früh bemerken:

- o **Wähle dafür jeden Monat einen festen Tag.**
- o Am besten in der ersten Woche nach deinem Zyklus, wenn das Gewebe am weichsten ist. Nach den Wechseljahren ist der Zeitpunkt frei wählbar.
- o Unsere kostenlose **breastcare.app** unterstützt dich dabei in vielen verschiedenen Sprachen.

Nimm dir ein paar Minuten Zeit – nur für dich. Mit ein wenig Aufmerksamkeit kannst du viel bewirken.

*Quelle: Robert Koch-Institut (RKI): Krebs in Deutschland für 2019/2020

Sei deine eigene Heldin.

#CheckLikeASuperwoman

DIE.PINK.CHARITY
awareness