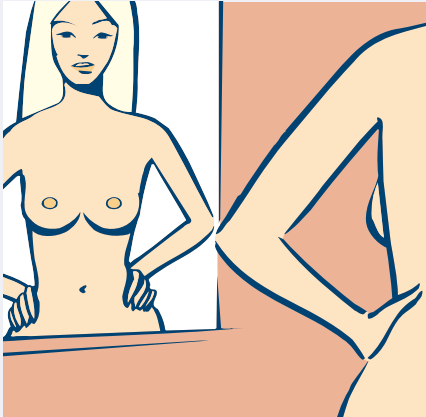


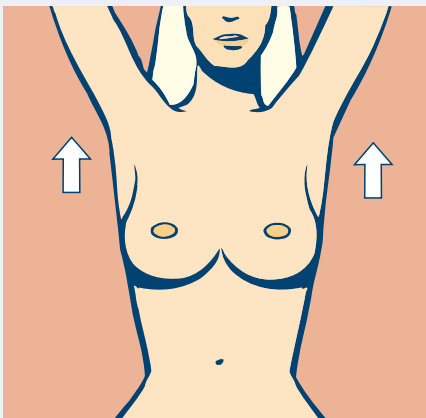
So machen Sie eine Selbstuntersuchung.

1



Stellen Sie sich vor den Spiegel, die Hände auf den Hüften. Beobachten Sie: Hat sich die Brustgröße auffallend verändert oder die Lage (höher, tiefer)? Unterscheidet sich eine Brust ungewöhnlich von der anderen?

2



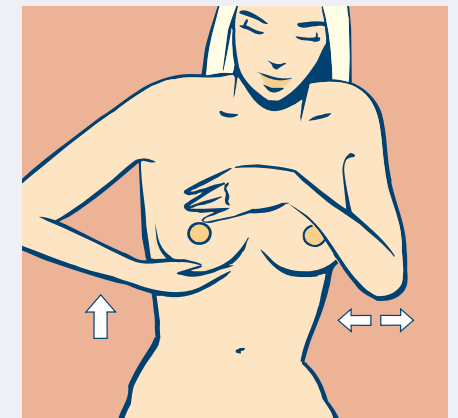
Heben Sie die Arme: Folgen Ihre Brüste der Bewegung? Ist die Höhe der Brustwarzen gleichmäßig?

3



Legen Sie sich auf den Rücken: Strecken Sie den Arm auf der Seite, die untersucht werden soll, nach hinten oder legen Sie die Hand unter den Kopf. Tasten Sie die Brust sanft mit der Handfläche, die Finger sind dabei gerade und geschlossen. Gehen Sie systematisch vor: einmal vom Brustbein zur Brustmitte, dann von außen zur Brustmitte. Dann von unten nach oben und von oben nach unten. Vergessen Sie auch nicht die mittleren Bezirke um den Warzenhof, die Achselhöhle und die Stelle zwischen Brust und Achselhöhle.

4



Im Sitzen oder Stehen: Legen Sie Ihre Hand unter die Brust und heben Sie die Brust leicht an. Fühlen Sie mit der anderen Hand die Brust streichend und tastend ab. Prüfen Sie, ob sich aus den Brustwarzen eine Absonderung herausdrücken lässt.