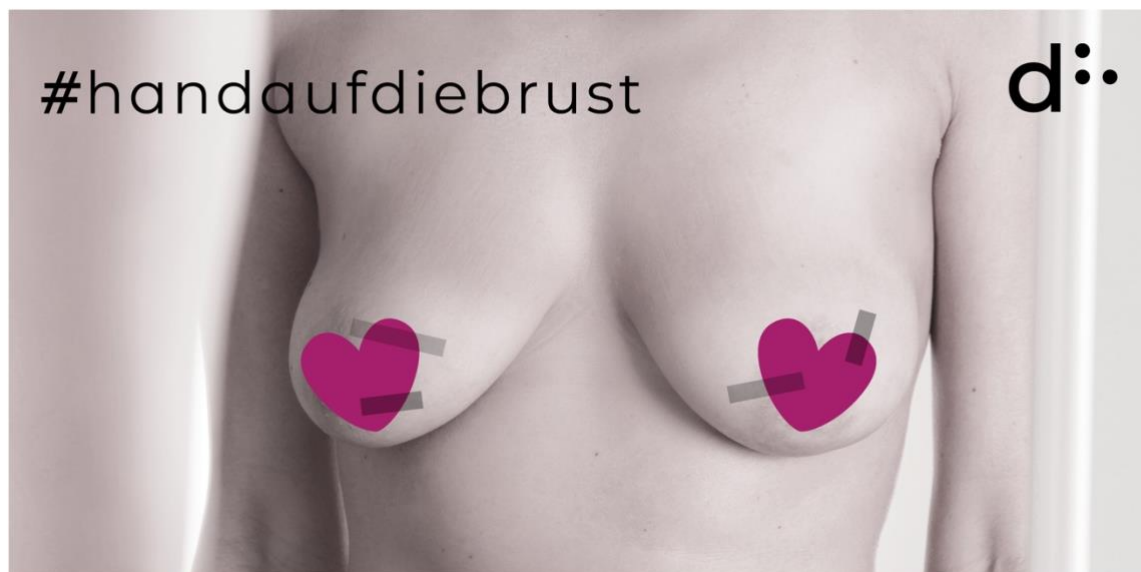




SCHRITT 1



Sehen Sie in den Spiegel: Natürlich sehen Ihre Brüste nicht völlig identisch aus, aber es gibt Abweichungen von Größe, Form, Oberflächenbeschaffenheit und der Brustwarzenregion, die speziell betrachtet werden sollten, um einen Tumor nicht zu übersehen.

SCHRITT 2



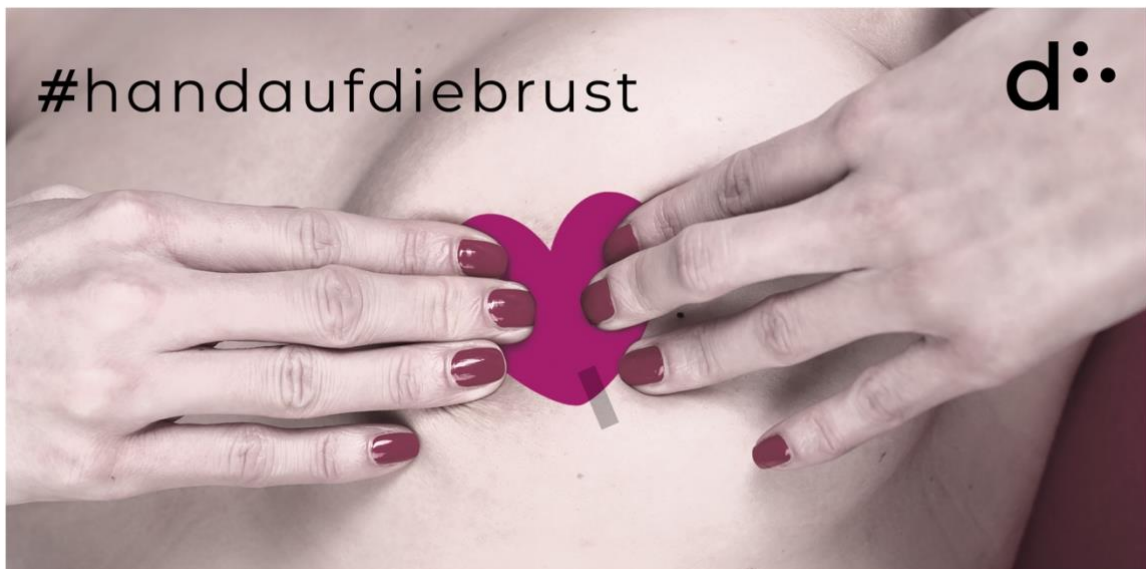
Seien Sie achtsam und streichen Sie langsam über Ihre Brust. Das Brustgewebe setzt sich aus Fett-, Drüsen- und Bindegewebe zusammen. Aber wie fühlt es sich an? Wie verteilt es sich in Ihrer Brust? Gibt es beim Ausstreichen Auffälligkeiten in der Schmerzhaftigkeit, der Temperatur und der Gewebedichte?

SCHRITT 3



Hier geht es um die quadratzentimetergenaue taktile Untersuchung des vollständigen Brustgewebes. Medizinisch-Taktile Untersucherinnen (MTUs) haben eine besondere Tasttechnik entwickelt, um das Brustgewebe in drei Tiefen zu untersuchen.

SCHRITT 4



Bösartige Tumoren befinden sich auch im Bereich hinter der Brustwarze. Dort werden sie oft übersehen, denn diese Geweberegion ist schwierig zu erreichen.

SCHRITT 5



Bei krankhaften Veränderungen vergrößern sich die zur Brust gehörenden Lymphknoten und können schmerzempfindlich und tastbar sein.

Wer sich beim Abtasten unsicher ist, kann sich bei einer [ATS \(Anleitung zur taktilen Selbstuntersuchung\)](#) in aller Ruhe von einer sehbehinderten Medizinisch Taktilen Untersucherin (MTU) anleiten lassen.