

Brustkrebs

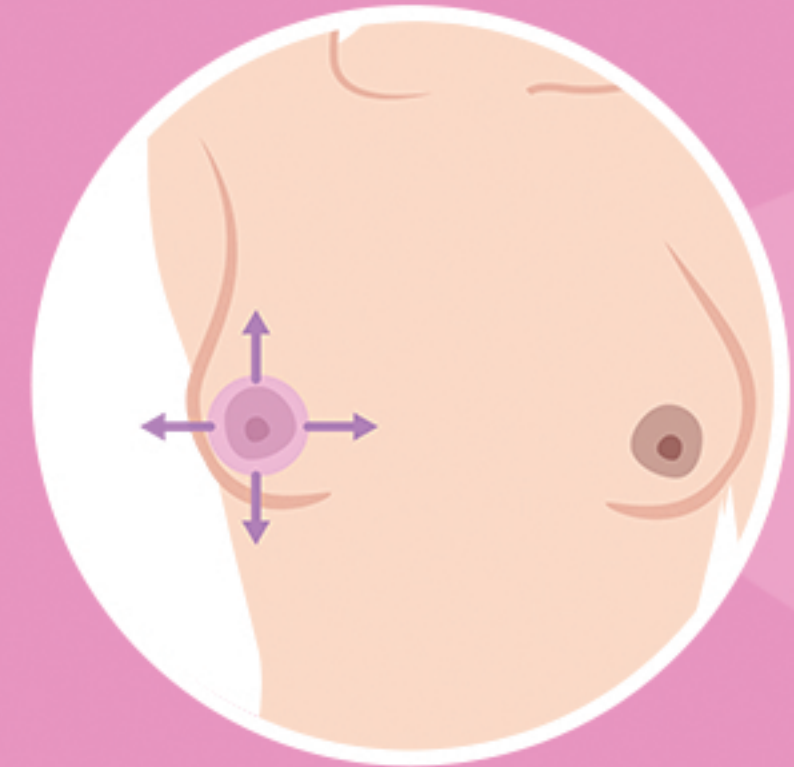
So tastest du deine Brust richtig ab



Lege die Hand hinter den Kopf, auf der du die Brust abtasten möchtest. Zum Abtasten benutzt du die andere Hand.



Mach beim Tasten eine kreisende Bewegung mit den Fingerkuppen und erhöhe den Druck mit jedem Kreis.



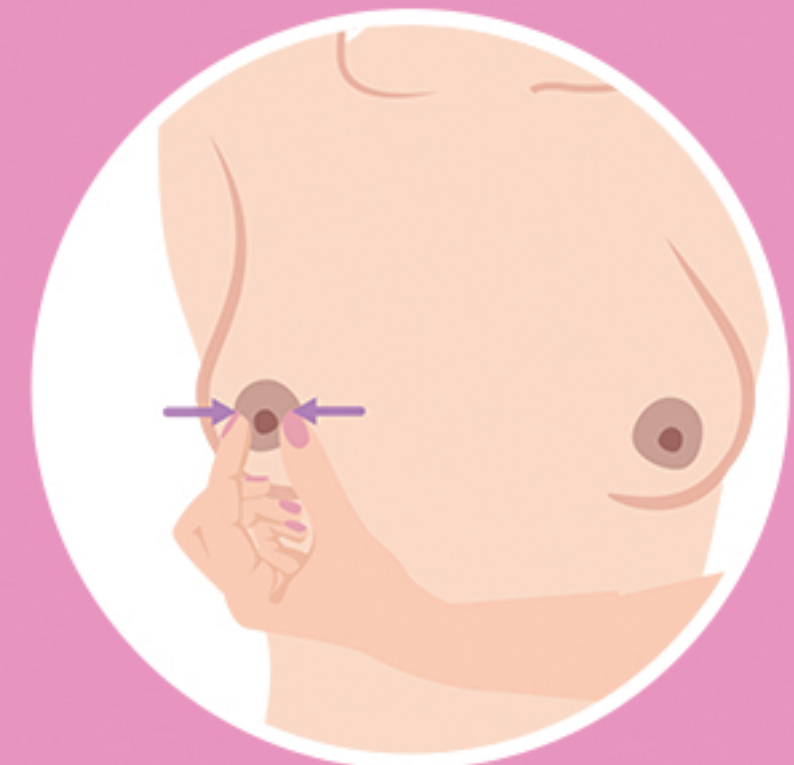
Arbeite dich von der Brustwarze ausgehend nach außen vor.



Schenke dem Ausläufer Richtung Achselhöhle besonders viel Beachtung. In diesem Bereich treten statistisch gesehen die meisten Mammakarzinome auf.



Taste auch den Bereich unter dem Schlüsselbein und deiner Achselhöhle gründlich ab.



Drücke mit dem Daumen und dem Zeigefinger jede Brustwarze einmal leicht zusammen. Tritt Flüssigkeit aus?