

Welthrustkrebstag

- Prävention
- Abtasten
- Aufklären



Pinktober

lymphologicum®

Betrachten Sie Ihre Brust vor dem Spiegel mit am Körper anliegenden Armen und suchen Sie dabei aufmerksam nach einer kürzlich eingetretenen Veränderung des Umfangs, der Form des Aussehens der Haut oder der Brustwarzen



Heben Sie dann die Arme hoch und betrachten Sie – jeweils von vorne und von beiden Seiten – Form und Größe der Brüste. Achten Sie besonders auf Falten, Hautveränderungen oder Einziehungen der Brustwarze.

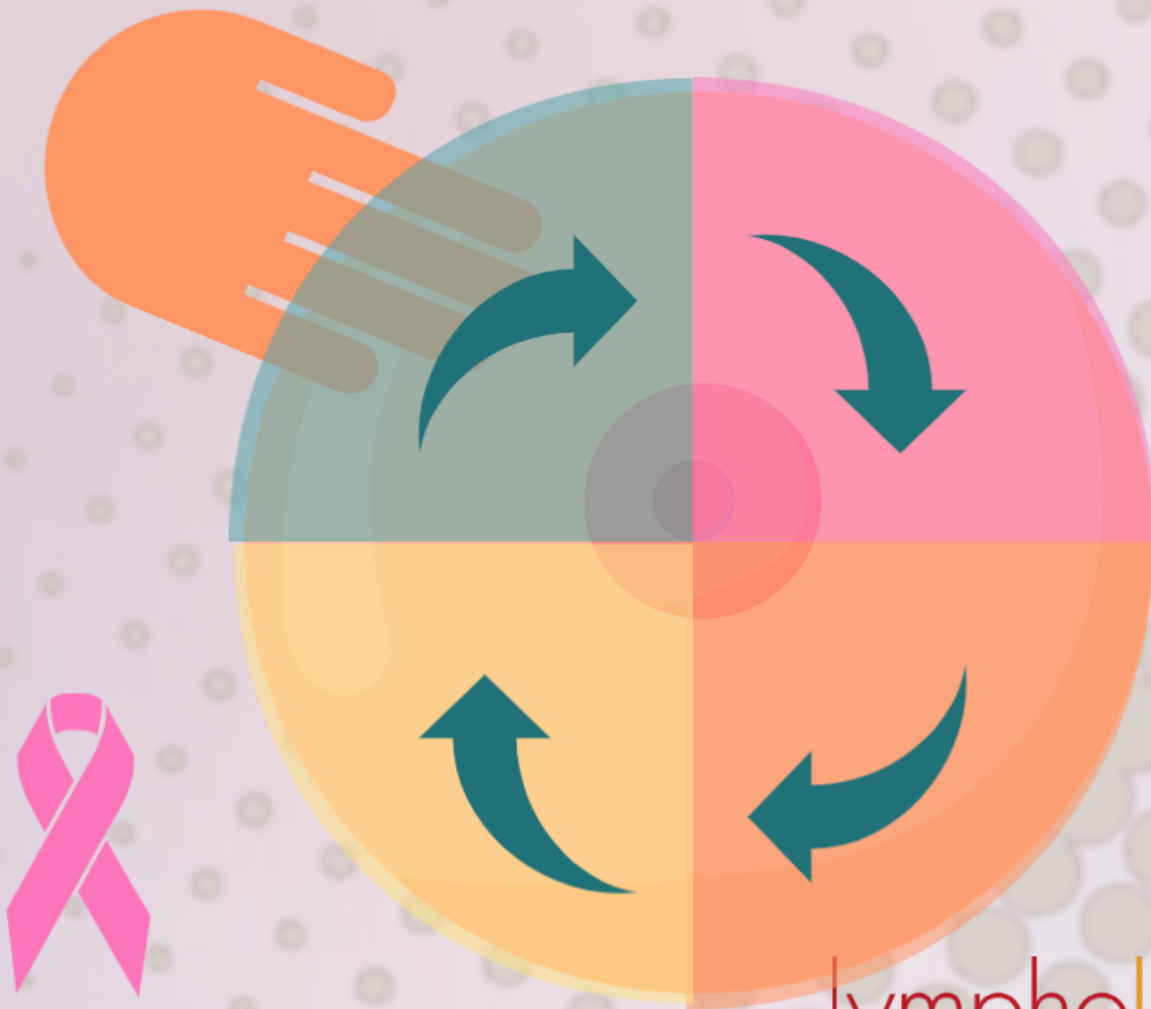
Vergleichen Sie beide Brüste und achten Sie auf neu auftretende, bisher unbekannte Unterschiede. Sehen Sie Verwölbungen oder Einziehungen der Haut? Wenden Sie sich dann nach rechts und links, um sich auch seitlich anschauen zu können



Tasten Sie dann – zunächst im Stehen – Ihre Brust mit allen Fingern der flach aufliegenden Hand ab, die rechte Brust mit der linken, die linke Brust mit der rechten Hand. Variieren Sie den Druck dabei, denn so können Sie Knoten in höheren und tieferen Schichten der Brust ertasten



Tasten Sie dabei jeweils ein Viertel der Brust sorgfältig ab. Im oberen äußeren Viertel ist die Brustdrüse bei vielen Frauen dichter




lymphologicum®

Drücken Sie dann jede Brustwarze
einzeln zwischen Daumen und
Zeigefinger. Haben sie sich verändert
oder tritt ein Sekret aus? Wenn
Flüssigkeit erscheint, achten Sie
auf die Farbe



Anschließend wiederholen Sie im Liegen -
wieder kreisförmig ein Viertel nach dem
anderen. Besonders die unteren Bereiche
der Brust können so besser untersucht
werden.

Suchen Sie mit den Fingern, ob Lymphknoten
in den Achselhöhlen tastbar sind. Sie sind
nicht außergewöhnlich. Es ist nur wichtig,
 kürzliche Schwellungen oder eine
Veränderung zu erkennen

lymphologicum®