

KREBSVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG e.V.

Der Krebsverband Baden-Württemberg besteht seit 1973 und ist als Landeskrebsgesellschaft ein Bestandteil der Deutschen Krebsgesellschaft.



www.krebsverband-bw.de/mehr-wissen-besser-leben/frueherkennung

NUTZE DEINE CHANCE

Weitere Informationen zur Selbstuntersuchung sowie zu Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen findest du auf unserer Homepage.

WAS WIR TUN

- Wir begleiten und unterstützen Dich und Deine Angehörigen im Falle einer Krebserkrankung
- Wir informieren Dich rund ums Thema Krebs
- Wir unterstützen Dich, wenn Du durch die Krebserkrankung in finanzielle Not gerätst
- Wir fördern Deinen Austausch in Selbsthilfegruppen
- Wir setzen uns in der Politik für eine optimale onkologische Versorgung ein
- Wir vernetzen alle Partner der onkologischen Versorgung in Baden-Württemberg
- Die Selbsthilfegruppen leisten tolle Arbeit – wir unterstützen sie dabei.

Besuche uns für weitere Informationen im Internet.
www.krebsverband-bw.de

Herausgeber

Krebsverband
Baden-Württemberg e.V.
Adalbert-Stifter-Straße 105
70437 Stuttgart
Tel. 0711 848-10770
Fax 0711 848-10779
info@krebsverband-bw.de
www.krebsverband-bw.de

Spendenkonto

Landesbank Baden-Württemberg
BIC: SOLADEST600
IBAN: DE97 6005 0101 0001 0139 00
Spenden sind steuerbegünstigt

KREBSVERBAND
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.



Grafische Gestaltung: www.ireathplus.com · Stand 06.2020



NUTZE DIE CHANCE CHECKE DEINE BRUST!

ANLEITUNG ZUR SELBSTUNTERSUCHUNG

MEHR
WISSEN
BESSER
LEBEN



**JE FRÜHER KREBS ERKANNT
WIRD, DESTO GRÖßER IST
DIE CHANCE AUF HEILUNG**

KREBSVERBAND
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

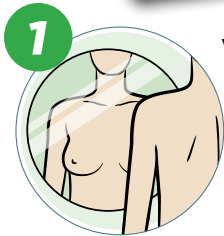


MACH DEN BRUST-CHECK!

Bester Zeitpunkt und Ort

An einem festen Termin im Monat, idealerweise eine Woche nach dem Beginn der Regelblutung.

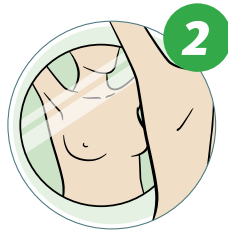
**NUTZE DIE CHANCE
CHECKE DEINE BRUST!**



1

Vor dem Spiegel: Arme locker hängen lassen. Sind Veränderungen in der Form oder der Größe erkennbar? Hat sich die Haut oder die Brustwarze verändert?

Vor dem Spiegel: Arme über den Kopf strecken und überprüfen: sind Veränderungen erkennbar? Stell Dich seitlich zum Spiegel und wiederhole den Schritt.

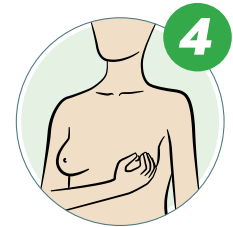


2



3

Taste mit allen Fingern der flachen Hand Deine Brust ab. Dabei im Uhrzeigersinn vorgehen und überprüfen, ob Knoten, Verhärtungen oder empfindliche Stellen ertastet werden. Nimm dazu die rechte Hand für die linke Brust und die linke Hand für die rechte Brust.



4

Drücke die Brustwarze zusammen. Tritt dabei Flüssigkeit heraus? Wenn ja, welche Farbe und Konsistenz hat sie?



5

Taste die Achselhöhlen mit allen Fingern der flachen Hand ab. Lassen sich Veränderungen oder Verdickungen erspüren? Wiederhole diesen Schritt nochmal im Liegen.

Mach den Check regelmäßig, dann bekommst Du ein Gespür dafür, wie sich Veränderungen anfühlen!
Solltest Du etwas Ungewöhnliches ertasten, vereinbare ohne Zögern einen Arzttermin.