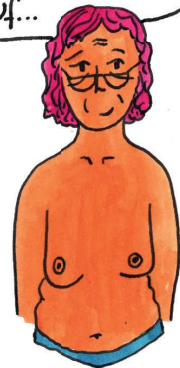




1. Such dir einen Spiegel aus, in dem du dich gut überkörperfrei angucken kannst.



2. Stell dich mit anliegenden Armen davor und verschaff dir so erstmal einen Überblick. Achte auf...



4. Hebe deine Arme über den Kopf und dreh dich auch mal zur Seite. Fällt dir etwas ungewöhnliches auf?



3.. Veränderungen deiner Brüste

Größe & Form ←
→ Hauteinziehungen
eingezogene Brustwarzen ←
→ Hautrunzelungen
Hautrötungen ←
→ ungewöhnliche Falten
Wölbungen der Haut ←

Nun zum ABTASTEN



Im oberen äußeren Viertel ist das Gewebe meist dichter, nicht wundern.

Tut dir etwas weh beim Abtasten, spürst du Verhärtungen, gibt es empfindliche Stellen?

5. Drück sanft mit Daumen und Zeigefinger deine Brustwarzen zusammen. Achte auf ungewöhnliche Flüssigkeiten (wässrig, blutig).



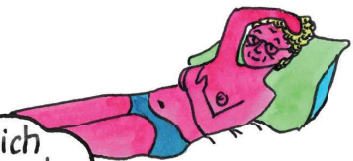
6. Linke Hand- Rechte Brust
Rechte Hand- Linke Brust
Taste in kreisförmigen Bewegungen mit allen Fingern deiner flachen Hand von außen nach innen beide Brüste ab.



Und jetzt noch ab aufs Bett und Kissen unter den Kopf...

7. ... und das ganze Programm bitte nochmal im Liegen.

8. In der Haltung kannst du auch gleich mit zurückgelegtem Arm deine Lymphknoten im Achselbereich nach Verhärtungen oder dicken Stellen abtasten.



TIPP

Als Erinnerung an die monatliche Routine kannst du diese Anleitung z.B. ins Bad hängen oder dir einmal im Monat eine entspannende Gesichtsmaske bereitlegen. Abtasten & Verwöhnen kombinieren. Der gute alte Knoten im Taschentuch tut's auch :)

Also ich stelle mir einfach einen Wecker.



Das war's schon!
Wenn du also irgendetwas komisches ertastet, gespürt oder gesehen hast, wende dich gerne an deine Frauenarztpraxis.