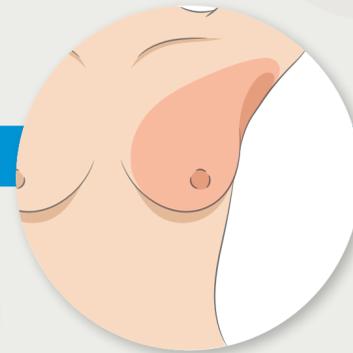


DIE BRUST RICHTIG ABTASTEN

MONAT

M	D	M	D	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

TASTEN SIE EINMAL IM MONAT IHRE BRÜSTE AB, AUCH NACH DER MENOPAUSE. BEI FRAUEN MIT PERIODE AM BESTEN JEWELS 2 BIS 3 TAGE NACH BEGINN.



HEBEN SIE DEN ARM UND UNTERSUCHEN SIE BRUST UND ACHSELHÖHLE ...



... WIE AUCH IHRE BRUSTFALTE NACH VERÄNDERUNGEN.



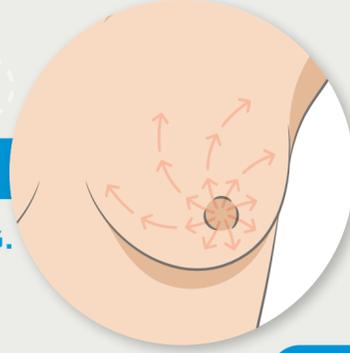
BENUTZEN SIE ZUM ABTASTEN IHRE FINGERSPITZEN UND MASSAGEÖL ODER DUSCHGEL.



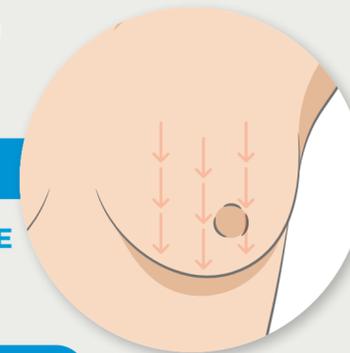
UNTERSUCHEN SIE IHRE BRUST IM SPIEGEL NACH KNOTEN ODER GRÜBCHEN ...



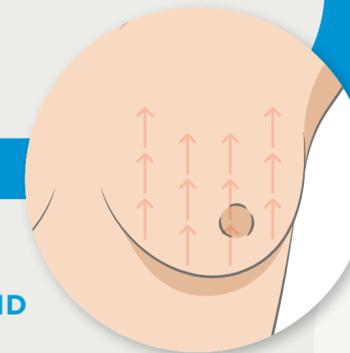
... UND KREISFÖRMIG.



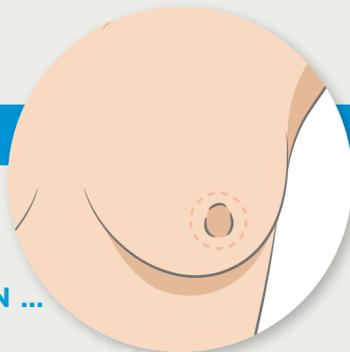
... VON DER BRUSTWARZE NACH AUSSEN ...



TASTEN SIE IHRE BRUST VON UNTEN NACH OBEN AB, UND UMGEKEHRT ...



... NACH RÖTUNGEN ODER ANDEREN HAUTVERÄNDERUNGEN ...



... UND NACH MÖGLICHEN VERÄNDERUNGEN DER BRUSTWARZEN.

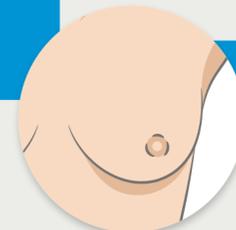
DIE HÄUFIGSTEN SYMPTOME VON BRUSTKREBS SIND:



DELLEN IN DER BRUST



SICHTBARES GESCHWULST



EINGEZOGENE BRUSTWARZE



BLUTARTIGES SEKRET AUS DER BRUSTWARZE



VERÄNDERUNGEN DER HAUTBESCHAFFENHEIT



FARBVERÄNDERUNG DER BRUSTWARZENHÖFE

FALLS SIE EINE SOLCHE VERÄNDERUNG BEMERKEN, KONSULTIEREN SIE IHREN GYNÄKOLOGEN.

