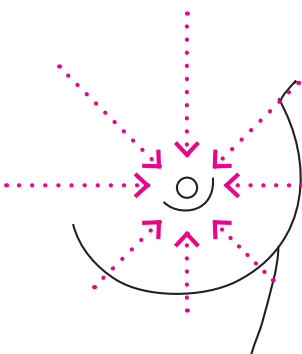


Betrachten Sie Ihre Brüste zunächst vor dem Spiegel. Achten Sie auf:

- Veränderungen in Größe oder Form
- Vorwölbungen, Einbuchtungen oder Falten
- Veränderungen der Haut
- Rötungen oder Veränderung der Brustwarze

Die Brust reicht vom Schlüsselbein bis zur Umschlagfalte der Brust und von der Seite bis zur Mitte des Oberkörpers.

Betrachten Sie sich in verschiedenen Positionen, mit herunter hängenden Armen, mit hoch gestreckten Armen und vorn über gebeugt mit in die Hüften gestemmt Armen.



Sie können im Stehen oder im Liegen abtasten. Wenn es Ihnen angenehmer ist, benutzen Sie eine Creme oder ein Gel.

- Tasten Sie mit der rechten Hand die linke Brust ab und umgekehrt.
- Benutzen Sie zum Tasten die Kuppen von Ring,- Mittel- und Zeigefinger und wenden Sie verschiedene Druckstärken an.
- Beginnen sie mit dem oberen, äußeren Viertel der Brust und gehen Sie in Spiralen oder Linien von außen nach innen vor.
- Drücken Sie leicht mit zwei Fingern die Brustwarze zusammen. Es sollte keine Flüssigkeit austreten.

