BODYCHECK
GEGEN KREBS

BODYCHECK GEGEN BRUSTKREBS

ANLEITUNG ZUM SELBSTCHECK

WER? WANN? WIE?

Du hast es in der Hand!

Je früher Krebs erkannt wird, desto besser. Werde Profi für deinen eigenen Körper und finde kleine Veränderungen so früh wie möglich.

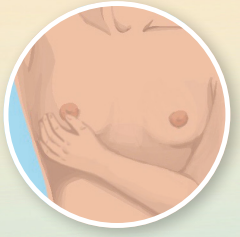
Ein Projekt der:
Thüringische Krebsgesellschaft e.V.
Am Alten Güterbahnhof 5, 07743 Jena
www.thueringische-krebsgesellschaft.de

Thüringische Krebsgesellschaft e.V.
Gemeinsam gegen Krebs

Freistaat Thüringen
Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie

Gefördert vom TMASGFF
Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie.

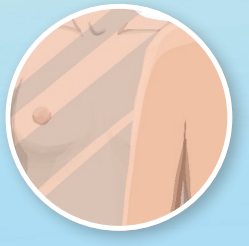
Mit der Hand abtasten:



1 Beginne mit dem Abtasten deiner Brüste: Nimm die linke Hand für die rechte Brust und die rechte Hand für die linke Brust. Taste mit den Fingern der flachen Hand die Brüste im Uhrzeigersinn ab. Kannst du Knötchen, Verhärtungen oder empfindliche Stellen spüren?

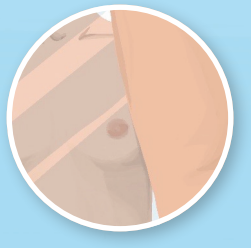
2 Taste auch deine Achselhöhlen mit den Fingern der flachen Hand ab – einmal im Stehen, einmal im Liegen. Spürst du hier Veränderungen oder Verdickungen?

Vor dem Spiegel ansehen:



3 Betrachte deine Brüste als nächstes vor dem Spiegel, sieh sie dabei von vorn und von den Seiten an: Sehen deine Brüste anders aus als sonst? Siehst du zum Beispiel Veränderungen in der Größe oder Form der Brüste oder der Brustwarzen?

4 Strecke nun am Schluss die Arme über den Kopf: Fallen dir in dieser Position Hautveränderungen an der Brust auf? Zum Beispiel Falten oder Wölbungen?



Mache den Check regelmäßig,

dann erhältst du ein Gespür dafür, wenn sich etwas verändert.

BODYCHECK GEGEN KREBS

WER?

Alle Menschen, egal wie groß die Brust ist – Brustgewebe haben wir alle.

WANN?

Einmal im Monat, für Personen mit Periode idealerweise eine Woche nach Beginn der Periode.

WIE?

Am besten nach einer warmen Dusche und teilweise vor dem Spiegel.

Ist dir eine Veränderung aufgefallen? KEINE PANIK.

Das bedeutet nicht automatisch, dass du Krebs hast! Aufgrund hormoneller Schwankungen kann es ein Leben lang zu natürlichen Veränderungen im Brustgewebe kommen. Das ist zum Beispiel in der Pubertät, während der Periode oder in Schwangerschaft und Stillzeit der Fall und kann auch durch hormonelle Verhütungsmittel, wie die Pille, hervorgerufen werden.

Sprich mit deinen Eltern oder anderen Bezugspersonen. Um sicher zu gehen, solltest du aber unbedingt ärztlichen Rat einholen.

Mache einen Termin bei einer gynäkologischen Praxis in deiner Nähe. Alternativ kannst du dich auch in deiner allgemeinmedizinischen oder deiner kinder- und jugendmedizinischen Praxis untersuchen und beraten lassen.

www.bodycheck-gegen-krebs.de

Interessante Videos zu dem Thema sowie weitere Infos findest du auf unserer Homepage: