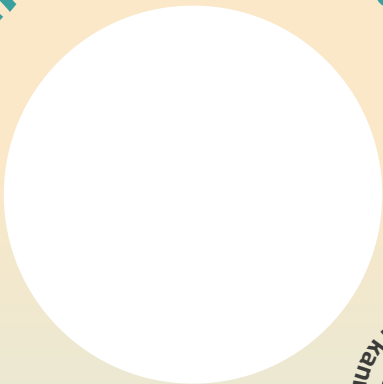


# Bodycheck gegen Brustkrebs



**BODYCHECK**  
GEGEN KREBS

## Anleitung zur Selbstuntersuchung



# Bodycheck gegen Brustkrebs



## 1.



### Brüste abtasten

Taste mit den Fingern der flachen Hand die Brüste im Uhrzeigersinn ab.

### Achsel abtasten

Taste deine Achselhöhlen ab: einmal im Stehen, einmal im Liegen.



## 2.

## 3.



### Blick in den Spiegel

Betrachte deine Brüste: Sehen sie anders aus als sonst?

### Arme hoch!

Strecke die Arme über den Kopf: Fallen dir Veränderungen an der Brust auf?



## 4.

Worauf du besonders beim Bodycheck achten solltest, erfährst du auf [www.bodycheck-gegen-krebs.de](http://www.bodycheck-gegen-krebs.de). Dort findest du auch weitere Informationen, z. B. zu möglichen Ansprechpersonen.



**Ist dir eine Veränderung aufgefallen?**

**Keine Panik!**

Das bedeutet nicht automatisch, dass du Krebs hast!