




# TIPPS

für den Brust-Check





Die Selbstuntersuchung der Brust hilft Ihnen Ihren Körper kennenzulernen und eventuelle Veränderungen zu bemerken, ersetzt aber nicht die ärztliche Untersuchung!

Die beste Zeit für die Untersuchung ist vom 7.–10. Tag nach Beginn der Regel. Sollten Sie keine Regelblutung mehr haben, wählen Sie einen festen Tag im Monat aus. Führen Sie diese Untersuchung am besten sowohl im Stehen als auch im Liegen durch. Lassen Sie es sich zusätzlich von Ihrem Gynäkologen/Ihrer Gynäkologin zeigen.

Tragen Sie im folgenden Kalender Ihren festen Tag im Monat ein, an dem Sie Ihre Untersuchung durchführen.

**April 2010**

M 5 12 19 26  
 D 6 13 20 27  
 M 7 14 21 28  
 D 1 8 15 22 29  
 F 2 9 16 23 30  
 S 3 10 17 24  
 S 4 11 18 25

**Mai 2010**

M 3 10 17 24 31  
 D 4 11 18 25  
 M 5 12 19 26  
 D 6 13 20 27  
 F 7 14 21 28  
 S 1 8 15 22 29  
 S 2 9 16 23 30

**Juni 2010**

M 7 14 21 28  
 D 1 8 15 22 29  
 M 2 9 16 23 30  
 D 3 10 17 24  
 F 4 11 18 25  
 S 5 12 19 26  
 S 6 13 20 27

**Juli 2010**

M 5 12 19 26  
 D 6 13 20 27  
 M 7 14 21 28  
 D 1 8 15 22 29  
 F 2 9 16 23 30  
 S 3 10 17 24 31  
 S 4 11 18 25

**August 2010**

M 2 9 16 23 30  
 D 3 10 17 24 31  
 M 4 11 18 25  
 D 5 12 19 26  
 F 6 13 20 27  
 S 7 14 21 28  
 S 1 8 15 22 29

**September 2010**

M 6 13 20 27  
 D 7 14 21 28  
 M 1 8 15 22 29  
 D 2 9 16 23 30  
 F 3 10 17 24  
 S 4 11 18 25  
 S 5 12 19 26

**Oktober 2010**

M 4 11 18 25  
 D 5 12 19 26  
 M 6 13 20 27  
 D 7 14 21 28  
 F 1 8 15 22 29  
 S 2 9 16 23 30  
 S 3 10 17 24 31

**November 2010**

M 1 8 15 22 29  
 D 2 9 16 23 30  
 M 3 10 17 24  
 D 4 11 18 25  
 F 5 12 19 26  
 S 6 13 20 27  
 S 7 14 21 28

**Dezember 2010**

M 6 13 20 27  
 D 7 14 21 28  
 M 1 8 15 22 29  
 D 2 9 16 23 30  
 F 3 10 17 24 31  
 S 4 11 18 25  
 S 5 12 19 26

**Januar 2011**

M 3 10 17 24 31  
 D 4 11 18 25  
 M 5 12 19 26  
 D 6 13 20 27  
 F 7 14 21 28  
 S 1 8 15 22 29  
 S 2 9 16 23 30

**Februar 2011**

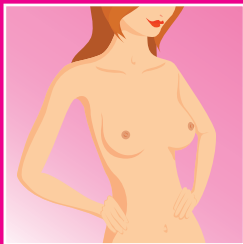
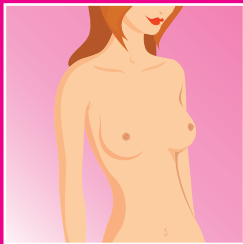
M 7 14 21 28  
 D 1 8 15 22  
 M 2 9 16 23  
 D 3 10 17 24  
 F 4 11 18 25  
 S 5 12 19 26  
 S 6 13 20 27

**März 2011**

M 7 14 21 28  
 D 1 8 15 22 29  
 M 2 9 16 23 30  
 D 3 10 17 24 31  
 F 4 11 18 25  
 S 5 12 19 26  
 S 6 13 20 27

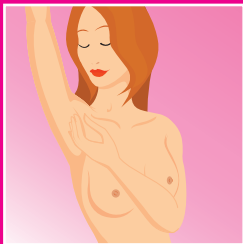
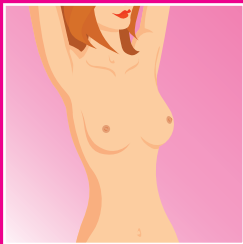
**Bundeseinheitliche Feiertage:**

Neujahr 1.1., Karfreitag 2.4., Ostern 4./5.4., Maifeiertag 1.5.,  
 Christi Himmelfahrt 13.5., Pfingsten 23./24.5.,  
 Tag der Deutschen Einheit 3.10., Weihnachten 25./26.12.



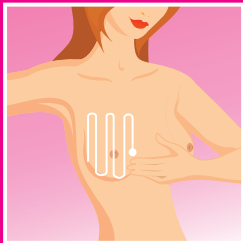
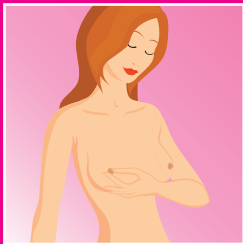
Stellen Sie sich mit herunterhängenden Armen vor den Spiegel.  
Betrachten Sie Ihre Brüste und achten Sie auf Größen- und Formveränderungen, Hautveränderungen, Vorwölbungen und Einziehung(en) der Haut oder Brustwarze.

Stützen Sie Ihre Arme links und rechts in die Taille und achten Sie wieder auf die möglichen Veränderungen.



Heben Sie nun die Arme über den Kopf und auch hinter den Kopf und wiederholen Sie die Betrachtung.

Tasten Sie mit den mittleren Fingern Ihrer Hand die Achselhöhle der gegenüberliegenden Seite auf Veränderungen ab.



Drücken Sie Ihre Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger und achten Sie darauf, ob Flüssigkeit austritt und wenn ja, in welcher Farbe, damit Sie es Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin berichten können.

Wie tasten Sie Ihre Brust ab?  
Nehmen Sie die mittleren drei Finger Ihrer Hand. Achten Sie darauf, dass Sie systematisch vorgehen und nach und nach die gesamte Brust abtasten. Sie können hierbei von links nach rechts gehen und von oben nach unten.



**Brustkrebs  
Deutschland e.V.**  
Prognose Leben

**[www.brustkrebsdeutschland.de](http://www.brustkrebsdeutschland.de)**

**Kostenlose Hotline: 0800 0 117 112**

Brustkrebs Deutschland e.V.

Charles-de-Gaulle-Straße 6 • 81737 München

Tel. (089) 41 61 98 00 • Fax (089) 41 61 98 01

[info@brustkrebsdeutschland.de](mailto:info@brustkrebsdeutschland.de)