

Auf folgende Veränderungen sollten Sie Ihr Augenmerk besonders richten:

- Ungewöhnliche Vergrößerungen oder Rötungen der Brust
- Tastbare Knoten oder Verdickungen in der Brust oder in den Achselhöhlen
- Dellen oder Buckel auf der Brust
- Eine Brust hängt deutlich tiefer als die andere
- Eingezogene Brustwarzen
- Gerötete Brustwarzen oder ausgetretene Flüssigkeit
- Geschwollener Oberarm

Stellen Sie beim Betrachten und Abtasten Ihrer Brust tatsächlich eine der hier oder im Film genannten Veränderungen fest, dann heisst es:

1. Ruhe bewahren und...
2. Möglichst umgehend einen Untersuchungstermin bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt vereinbaren, weil Sie dann mit hoher Wahrscheinlichkeit von Ihren Sorgen befreit werden, denn...
3. Die meisten Brustveränderungen sind gutartig!

Sollte wirklich eine bösartige Erkrankung festgestellt werden, haben Sie bei frühzeitiger Erkennung und Behandlung gute Chancen auf eine vollständige Heilung.

Nutzen Sie Ihre Chancen!

Herausgeber:



bei der:

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
Anregungen, Kritik und Lob bitte an:
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
Dr. Elfi Rudolph
Flämische Straße 6-10 in 24103 Kiel
Tel. 04 31/9 42 94 · Fax: 04 31/9 48 71
e-mail: lv.gesundheit@t-online.de



***Einmal gesehen –
ist besser als oft gehört!
Einmal selbst probiert –
ist besser als oft gesehen!***

Der Flyer zum Film

Glückwunsch!

Sie gehören offenbar zu den Frauen, die auf sich selbst und Ihren Körper achten. Damit tun Sie viel zur Erhaltung Ihrer Gesundheit.

Sie haben dieses Faltblatt zur Hand genommen, weil Sie sich näher mit Ihrer Brust beschäftigen wollen.

Da Sie für diese Thematik aufgeschlossen sind, wissen Sie sicherlich:

- Jede krankenversicherte Frau in Deutschland hat ab dem 30. Lebensjahr **jedes Jahr** das Recht auf eine kostenlose **Untersuchung** der Brust bei einem Arzt oder einer Ärztin ihrer Wahl.
- Jede Frau sollte darüber hinaus **jeden Monat** ihre Brust **selbst untersuchen**.

Sie wollen sich gleich oder demnächst einen Film anschauen, der die Selbstuntersuchung der Brust Schritt für Schritt erklärt. Zur Ergänzung, Vertiefung und Einstimmung noch ein paar Informationen.

Zur Selbstuntersuchung gehören das genaue Betrachten und das sorgfältige Abtasten Ihrer Brust.

Der beste Zeitraum für die monatliche Selbstuntersuchung der Brust ist ca. 8-12 Tage nach Beginn der Regelblutung, da dann das Gewebe meist weich und gut abtastbar ist. Vor der Regelblutung ist bei vielen Frauen die Brust geschwollen, gespannt und schmerzempfindlich.

Auch wenn Sie keine Regelblutung mehr haben, ist ein fester Termin zur Selbstuntersuchung der Brust empfehlenswert. Sie können z.B. immer die ersten Tage des Monats wählen.

Die **Betrachtung** Ihrer Brust sollten Sie am besten in einem hellen Zimmer vor einem großen Spiegel vornehmen. Wichtig ist, die Brust sowohl mit anliegenden als auch mit über dem Kopf verschränkten Armen zu betrachten.

Beim **Abtasten** ist es wichtig, jeden Bereich Ihrer Brust und auch der Achselhöhlen zu erreichen. Der Film veranschaulicht diese gründliche Vorgehensweise sehr ausführlich. Falls das auf Sie etwas langatmig wirken sollte, lassen Sie sich davon bitte nicht abschrecken. Wenn Sie mit Ihrer Brust und den Abläufen des Betrachtens und Abtastens vertraut sind, dann brauchen Sie nur noch etwa **10 Minuten im Monat**.

10 Minuten im Monat und für das Erlernen einmalig 1-2 Stunden - das ist Ihnen Ihre Gesundheit sicher wert.