



Du

hast es

in der Hand!

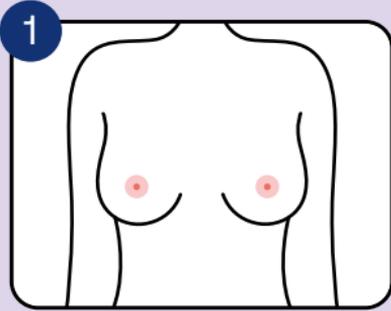


Pronova  
BKK

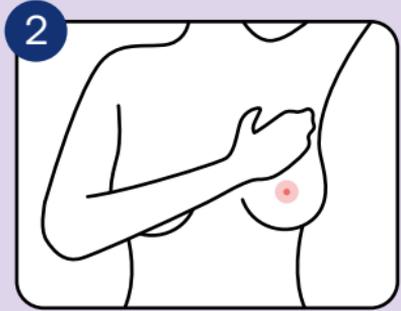
## Brustkrebs vorbeugen:

1 von 8 Frauen erkrankt in ihrem Leben an Brustkrebs. Damit ist es die häufigste Krebserkrankung bei Frauen – die gefährlichste aber nicht. Denn rechtzeitig erkannt und behandelt, ist Brustkrebs (Mammakarzinom) meist heilbar.

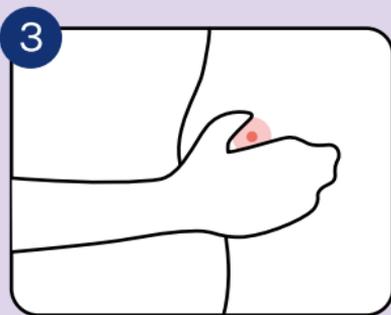
### So tastest du deine Brust ab:



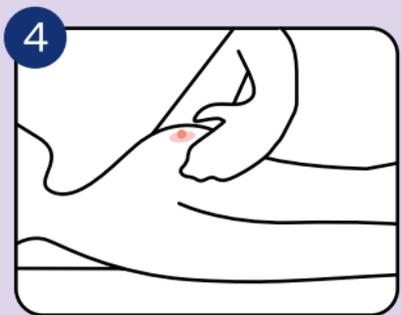
Ein guter Zeitpunkt zum Abtasten der Brust ist 1 Woche nach Beginn der letzten Periode. Das Brustgewebe ist dann besonders weich und Veränderungen lassen sich gut ertasten.



Platziere einen Arm hinter deinen Kopf, damit deine Brust gestreckt ist. Mit den mittleren 3 Fingern der anderen Hand fährst du nun in Linienbewegungen über deine Brust.



Auch das Austreten von Flüssigkeiten oder Absonderungen solltest du im Blick behalten: Drücke dazu deine Brustwarzen zusammen.



Taste zum Schluss deine Brust auch einmal im Liegen ab. Auch die Lymphknoten in der Achselhöhle lassen sich in der Position gut kontrollieren.

Pronova BKK  
67082 Ludwigshafen

[pronovabkk.de](https://www.pronovabkk.de)

Mehr zur Frauengesundheit? Einfach QR-Code scannen.

