

## WIR SIND FÜR EUCH DA!

Die Hamburger Krebsgesellschaft ist ein gemeinnützig eingetragener Verein unter dem Dach der Deutschen Krebsgesellschaft. Wir setzen uns für die Verbesserung der Versorgung Krebskranker sowie die Aufklärung rund um das Thema Krebs ein.

## NUTZE DEINE CHANCE!

Mache die Selbstuntersuchung und gehe auch zur Früherkennungsuntersuchung. Ab 30 einmal im Jahr zur Abtastung der Brüste und Achselhöhlen. Ab 50 alle zwei Jahre zum Mammographie-Screening. Deine Krankenkasse übernimmt die Kosten. Weitere Infos findest Du auf [www.krebshamburg.de/frueherkennung](http://www.krebshamburg.de/frueherkennung)



## WAS WIR TUN

- Wir begleiten und unterstützen dich und deine Angehörigen im Falle einer Krebserkrankung.
- Wir informieren dich rund ums Thema Krebs.
- Wir unterstützen dich, wenn du durch die Krebserkrankung in finanzielle Not gerätst.
- Wir setzen uns in der Politik für eine optimale onkologische Versorgung ein.
- Wir vernetzen alle Partner der onkologischen Versorgung in Hamburg.
- Die Selbsthilfegruppen leisten tolle Arbeit – wir unterstützen sie dabei.

Hamburger Krebsgesellschaft e.V.  
Butenfeld 18, 22529 Hamburg  
Tel. 040 41 34 75 68-0  
[info@krebshamburg.de](mailto:info@krebshamburg.de)  
[www.krebshamburg.de](http://www.krebshamburg.de)

HamburgerKrebsgesellschaft  
 hamburger\_krebsgesellschaft

### Spendenkonten

Dt. Apotheker- und Ärztebank  
IBAN: DE17 3006 0601 0003 9593 92  
BIC: DAAEDEDXXX

Hamburger Sparkasse  
IBAN: DE09 2005 0550 1234 1313 55  
BIC: HASPDEHHXXX

*Spenden sind steuerbegünstigt.*

Inhalt und Layout wurden uns freundlicherweise vom Krebsverband Baden-Württemberg zur Verfügung gestellt.  
Design: [www.kreativplus.com](http://www.kreativplus.com) · Stand: 01/2021

 HAMBURGER  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



**NUTZE DIE  
CHANCE  
CHECKE DEINE  
BRUST!**

**ANLEITUNG ZUR SELBSTUNTERSUCHUNG**

**DURCH  
WISSEN  
ZUM LEBEN**

**» JE FRÜHER KREBS ERKANNT  
WIRD, DESTO GRÖßER IST  
DIE CHANCE AUF HEILUNG**

 HAMBURGER  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



# MACHE DEN BRUST-CHECK!

## Bester Zeitpunkt und Ort

An einem festen Termin im Monat, idealerweise eine Woche nach dem Beginn der Regelblutung.

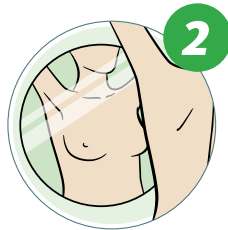
**NUTZE DIE CHANCE  
CHECKE DEINE BRUST!**



1

Vor dem Spiegel: Arme locker hängen lassen. Sind Veränderungen in der Form oder der Größe erkennbar? Hat sich die Haut oder die Brustwarze verändert?

Vor dem Spiegel: Arme über den Kopf strecken und überprüfen. Sind Veränderungen erkennbar? Stell dich seitlich zum Spiegel und wiederhole den Schritt.

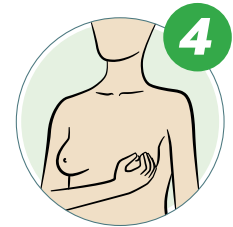


2



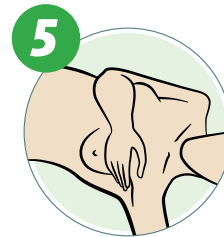
3

Taste mit allen Fingern der flachen Hand deine Brust ab. Dabei im Uhrzeigersinn vorgehen und überprüfen, ob Knoten, Verhärtungen oder empfindliche Stellen ertastet werden. Nimm dazu die rechte Hand für die linke Brust und die linke Hand für die rechte Brust.



4

Drücke die Brustwarze zusammen. Tritt dabei Flüssigkeit heraus? Wenn ja, welche Farbe und Konsistenz hat sie?



5

Taste die Achselhöhlen mit allen Fingern der flachen Hand ab. Lassen sich Veränderungen oder Verdickungen erspüren? Wiederhole diesen Schritt nochmal im Liegen.

Mache den Check regelmäßig, dann bekommst du ein Gespür dafür, wie sich Veränderungen anfühlen!  
**Solltest du etwas Ungewöhnliches ertasten, vereinbare ohne Zögern einen Arzttermin.**