

## SAARLÄNDISCHE KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Die Saarländische Krebsgesellschaft e.V. bietet an 9 Standorten im Saarland persönliche Beratung, Begleitung und vielfältige Projekte für an Krebs erkrankte Menschen und ihre Familien.

### 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 Informationen zur Selbstuntersuchung sowie zu Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen findest Du auf unserer Website: <https://www.krebsgesellschaft-saar.de/praevention/>



### WAS WIR TUN

Wir sind da, wenn plötzlich alles anders ist. Unser Informations- und Aufklärungsangebot umfasst:

- Kostenfreie Beratung für Krebspatient\*innen und ihre Angehörigen
- Psychoonkologische Begleitung und sozialrechtliche Unterstützung für alle Betroffenen
- Kursangebote, Fach- und Patientenveranstaltungen
- Projekt Regenbogen: Besondere Angebote für Kinder krebskranker Eltern

### Herausgeber

Saarländische Krebsgesellschaft e.V.  
Bruchwiesenstraße 15  
66111 Saarbrücken  
Tel: +49 681 309 88 100  
[info@krebsgesellschaft-saar.de](mailto:info@krebsgesellschaft-saar.de)  
[www.krebsgesellschaft-saar.de](http://www.krebsgesellschaft-saar.de)

### Spendenkonto

Saarländische Krebsgesellschaft e.V.  
Kreissparkasse St. Wendel  
IBAN: DE89 5925 1020 0120 1168 01  
BIC: SALADE51WND  
*Spenden sind steuerbegünstigt*

 SAARLÄNDISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT e.V.

Besuche uns für weitere  
Infos im Internet:  
[www.krebsgesellschaft-saar.de](http://www.krebsgesellschaft-saar.de)

Grafische Gestaltung: [www.kreativplus.com](http://www.kreativplus.com) · Stand 07.2023



**NUTZE DIE  
CHANCE  
CHECKE DEINE  
BRUST!**

**ANLEITUNG ZUR SELBSTUNTERSUCHUNG**

**MEHR  
WISSEN  
BESSER  
LEBEN**

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

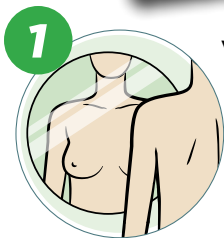
 SAARLÄNDISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT e.V.

# MACH DEN BRUST-CHECK!

## Bester Zeitpunkt und Ort

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

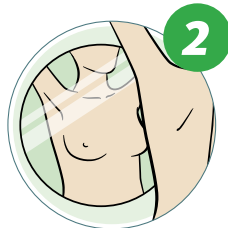
**NUTZE DIE CHANCE  
CHECKE DEINE BRUST!**



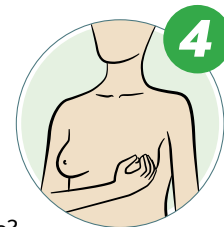
Vor dem Spiegel: Arme locker hängen lassen. Sind Veränderungen in der Form oder der Größe erkennbar? Hat sich die Haut oder die Brustwarze verändert?

Vor dem Spiegel: Arme über den Kopf strecken und überprüfen: sind Veränderungen erkennbar? Stell

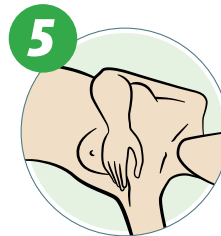
Dich seitlich zum Spiegel und wiederhole den Schritt.



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.



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



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

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