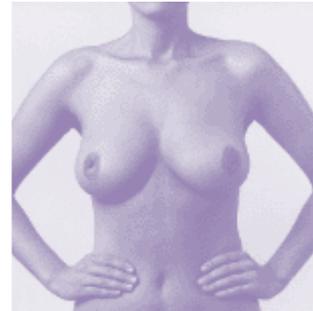




Brust abtasten

In den Spiegel blicken

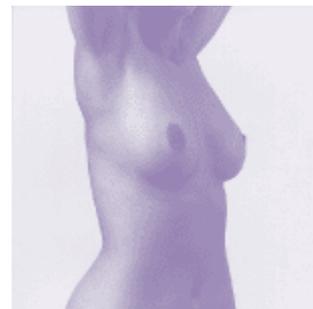
Hände in die Hüften stemmen.
Beobachten: Sind Form, Farbe, Grösse der Brust wie immer?



Hände hinter dem Kopf falten.
Beobachten: Sind Form, Farbe, Grösse der Brust wie immer?

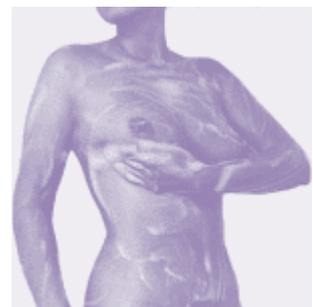


Hände hinter dem Kopf falten, Körper nach links drehen,
Körper nach rechts drehen.
Beobachten: Sind Form, Farbe, Grösse der Brust wie immer?



Abtasten

Ein bisschen Körpercrème – unter der Dusche die Seife – eignet sich dazu, das Abtasten feinfühlig und präziser zu machen.



Im Bett, beim Duschen oder in der Badewanne

Ganze rechte und linke Brust mit den Fingerspitzen massieren und abtasten: Gibt es deutlich spürbare Knötchen?



Auf dem Rücken liegen

Mit den Fingerspitzen in der rechten und in der linken Achselhöhle sanft drücken und abtasten: Gibt es grössere spürbare Knötchen?



Zum Abtasten der Brust sind drei Methoden geeignet: sternförmig von aussen nach innen, einkreisend von aussen bis zur Brustwarze oder im Zickzack auf und ab.

