



das **BUUSEN**  
**KOLLEKTIV.**

# CHECK YOUR BUBBS

LERNE MEHR ÜBER BRUSTKREBS UND  
WIE DU DICH ABTASTEN KANNST.

# Brust raus, Hand drauf: So geht abtasten

Du bist dir unsicher, wie man sich richtig abtastet?  
Kein Problem, wir helfen dir.



- 1. Schau hin:** Betrachte deine Brüste im Spiegel – von vorne und beim Vorbeugen. Achte auf Veränderungen von Form, Haut oder Brustwarzen.



- 2. Arme hoch:** Hebe die Arme und schau von vorne und von der Seite: Siehst du Dellen, Wölbungen oder Hautveränderungen (z. B. Orangenhaut)?



- Tasten:** Mit den mittleren drei Fingern der gegenüberliegenden Hand: Taste von außen nach innen – kreisförmig, strahlenförmig oder im Muster. Variiere den Druck, um tiefere Schichten zu fühlen.



- Vergiss nicht:** Taste auch Achselhöhle, Schlüsselbeinbereich und Warzenhof ab.



- Brustwarze prüfen:** Leicht zusammen-drücken – tritt Flüssigkeit aus?



- Im Liegen wiederholen:** Lege dich auf den Rücken, Arm unter den Kopf – und taste erneut.

**Zum  
Abtastvideo**



[touchmycancer.de](https://touchmycancer.de)

**Wichtig!** Spürst du etwas Ungewöhnliches? Keine Panik! Nicht jede Veränderung ist Krebs – aber lass sie gynäkologisch abklären. Regelmäßige Checks geben Sicherheit.