

## NIEDERSÄCHSISCHE KREBSGESELLSCHAFT

Die Niedersächsische Krebsgesellschaft ist ein gemeinnütziger Verein. Sie setzt sich seit über 70 Jahren für die Verbesserung der Versorgung Krebskranker sowie die Aufklärung rund um das Thema Krebs ein.

## NUTZE DEINE CHANCE

Den Selbstcheck zum Anschauen und Mitmachen sowie weitere Informationen zu Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen findest Du auf unserer Homepage.

[www.nds-krebsgesellschaft.de/check\\_dich\\_selbst.html](http://www.nds-krebsgesellschaft.de/check_dich_selbst.html)



## 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 Niedersachsen.
- Die Selbsthilfegruppen leisten tolle Arbeit – wir unterstützen sie dabei.

## Herausgeber

Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V.  
Königstraße 27  
30175 Hannover  
Tel. 0511 3 885262  
[service@nds-krebsgesellschaft.de](mailto:service@nds-krebsgesellschaft.de)  
[www.nds-krebsgesellschaft.de](http://www.nds-krebsgesellschaft.de)

## Spendenkonto

Norddeutsche Landesbank Hannover  
IBAN DE34 2505 0000 0101 0274 07  
BIC NOLADE2HXXX  
*Spenden sind steuerbegünstigt.*

NIEDERSÄCHSISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



*Wir sind da – für Menschen  
in Niedersachsen*

Inhalt und Layout wurden uns freundlicherweise vom Krebsverband Baden-Württemberg zur Verfügung gestellt.

Grafische Gestaltung: [www.kreativplus.com](http://www.kreativplus.com) - Stand 09.2022

# NUTZE DIE CHANCE CHECKE DEINE BRUST!

## ANLEITUNG ZUR SELBSTUNTERSUCHUNG

**AKTIV  
gegen  
KREBS**

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

NIEDERSÄCHSISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

*Wir sind da – für Menschen  
in Niedersachsen*

# 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!**



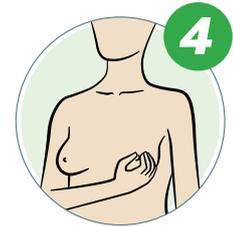
Vor dem Spiegel: Arme locker hängen lassen. Sind Veränderungen in der Form oder der Größe erkennbar? Hat sich die Haut oder die Brustwarze verändert?

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.**