

Brustkrebs ist leider noch immer die häufigste Krebsart und auch die häufigste Krebstodesursache bei Frauen. Und das, obwohl die Heilungschancen eines früh erkannten Brustkrebs bei über 90 Prozent liegen.

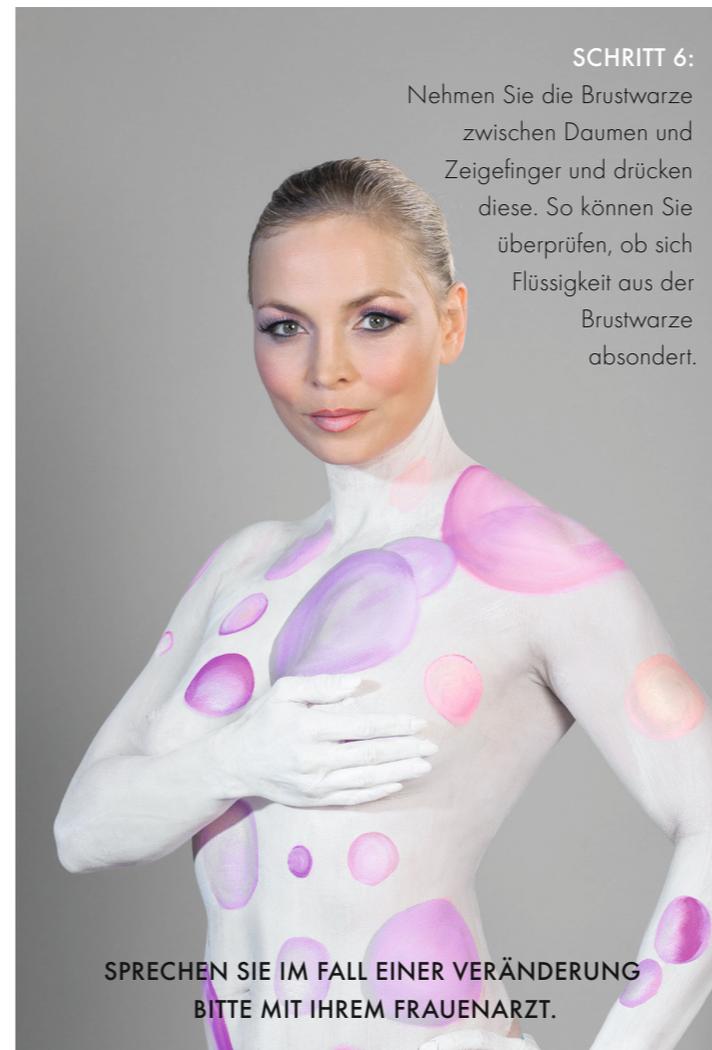
DESHALB: WERDEN SIE AKTIV UND LERNEN SIE IHRE BRUST BESSER KENNEN.

Die BMW BKK übernimmt für Versicherte ab dem 30. Lebensjahr die Kosten für eine jährliche Tastuntersuchung durch den Frauenarzt. Zudem ist es sinnvoll sich regelmäßig selbst zu untersuchen, da Sie so ein Gefühl für die eigene Brust entwickeln und Veränderungen feststellen können.

Am besten wählen Sie zum Abtasten einen festen Tag innerhalb der ersten Woche nach Ihrem Zyklus. Nach den Wechseljahren ist der Tag beliebig. Wenn Sie eine Veränderung entdecken, sprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt. Oft steckt dahinter eine harmlose Ursache. Ist der Grund für die Veränderung Brustkrebs, so sind die Heilungschancen umso größer, je früher er erkannt und behandelt wird.

www.bmwbkk.de/brustkrebsvorsorge

BMW BKK



SCHRITT 1:

Stellen Sie sich vor den Spiegel, die Hände auf den Hüften. Vergleichen Sie Ihre Brüste und achten Sie auf Veränderungen im Umfang, in der Form und in der Lage. Haben sich die Brustwarzen verändert? Hat sich die Haut verändert?



SCHRITT 2:

Heben Sie beide Arme an: Folgen die Brüste der Bewegung? Betrachten Sie sich von vorn und von den Seiten. Sehen Sie Einziehungen oder Vorwölbungen? Achten Sie auch auf Ihre Brustwarzen: Ziehen sie sich ein?



SCHRITT 3:

Tasten Sie nun Ihre Brüste ab, am besten legen Sie sich dazu auf den Rücken. Schieben Sie beispielsweise einen Arm unter den Kopf und tasten Sie mit der freien Hand die gegenüberliegende Brust systematisch mit kleinen kreisenden Bewegungen ab.



SCHRITT 4:

Es ist sinnvoll, beim Abtasten immer einem bestimmten Schema zu folgen. Beginnen Sie zum Beispiel in der Mitte des Brustkorbs, also am Brustbein, tasten Sie dann in auf- und ablaufenden Bahnen von innen nach außen die Brust ab.

