

WIR SIND FÜR EUCH DA!

Die Thüringische Krebsgesellschaft ist ein gemeinnützig eingetragener Verein. Sie setzt sich seit 30 Jahren für die Verbesserung der Versorgung Krebskranker in ganz Thüringen sowie die Aufklärung rund um das Thema Krebs ein.

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 Infos auf www.thueringische-krebsgesellschaft.de/frueherkennung.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 Thüringen.
- Die Selbsthilfegruppen leisten tolle Arbeit – wir unterstützen sie dabei.

Thüringische Krebsgesellschaft e.V.
Am Alten Güterbahnhof 5
D-07743 Jena
☎ 03641 33 69 86
info@thueringische-krebsgesellschaft.de
www.thueringische-krebsgesellschaft.de

📘 Thüringische.Krebsgesellschaft
🐦 thuring_krebs
📷 thuringer_krebsgesellschaft

Spendenkonto

Sparkasse Jena-Saale-Holzland
IBAN: DE88 8305 3030 0000 2013 67
BIC: HELADEF1JEN

Spenden sind steuerbegünstigt.

Inhalt und Layout wurden uns freundlicherweise vom Krebsverband Baden-Württemberg zur Verfügung gestellt.
Design: www.kreativplus.com · Stand: 05.2021

THÜRINGISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.
Gemeinsam gegen Krebs

NUTZE DIE CHANCE CHECKE DEINE BRUST!

ANLEITUNG ZUR SELBSTUNTERSUCHUNG

Gemeinsam gegen Krebs

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

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

THÜRINGISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

MACHE DEN BRUST-CHECK!

Bester Zeitpunkt und Ort

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

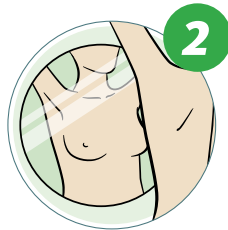
**NUTZE DIE CHANCE
CHECKE DEINE BRUST!**



1

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.

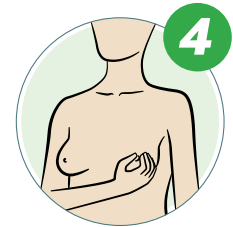


2



3

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.



4

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



5

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

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