



HIER FALTEN & ZUSAMMENKLEBEN

## #handaufdiebrust

IM SPIEGEL BETRACHTEN	ORIENTIERENDE ABTASTUNG	SYSTEMATISCHES DURCHTASTEN	KONTROLLE DER BRUSTWARZEN	ABTASTEN DER LYMPHREGIONEN
Gibt es Abweichungen in Größe, Form, der Haut oder der Brustwarzen im Vergleich zum letzten Mal als du dich betrachtest hast?	Durch achtsames Streichen verschaffst du dir einen ersten Tasterindruck von der Beschaffenheit deiner Brüste.	Taste systematisch die gesamte Brustregion in drei Tiefen ab. MTU können dich perfekt anleiten hierbei alles richtig zu machen.	Die Geweberegion hinter der Brustwarze ist schwierig zu erreichen, darf aber nicht vernachlässigt werden.	Zuletzt die Regionen am Schlüsselbein und in der Achselhöhle nach Auffälligkeiten abtasten.

Fühlst du dich bei den fünf Schritten der taktilen Selbstuntersuchung noch unsicher? Unsere Tastexpertinnen zeigen dir gerne, wie es geht! Mehr Informationen und eine MTU in deiner Nähe findest du unter [www.discovering-hands.de](http://www.discovering-hands.de)