

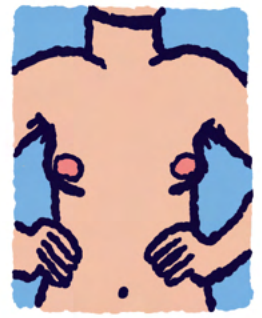
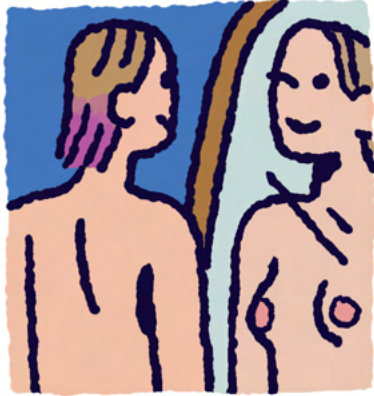
OUR*BODIES COMICS VON POLTERINK

RICHTIGES BRUSTABTASTEN

ÜBRIGENS:
PRÄVENTION VON BRUST-
KREBS IST FÜR ALLE
GESCHLECHTER WICHTIG!

UND SO
GEHT'S!

ERSTMAL EIN BLICKTEST IM SPIEGEL. HEB DIE ARME, LASS SIE HÄNGEN, STEMME SIE IN DIE SEITE. SO KANNST DU SCHON MAL VERFORMUNGEN ODER VERFÄRBUNGEN ERKENNEN.



WORAUF
ACHTEN?



VERFÄRBUNGEN



UNEVENHEITEN



FLÜSSIGKEITEN



SCHMERZEN

ARBEITE DICH VON AUßEN NACH INNEN ZUR BRUSTWARZE VOR, DABEI IST ES EGAL OB DU VON OBEN NACH UNTEN ODER KREISFÖRMIG ABTASTEST.

DRÜCK DIE BRUSTWARZEN ZUSAMMEN, UM ZU SEHEN OB FLÜSSIGKEITEN AUSTRETEN. VERGISS NICHT DIE ACHSELHÖHLEN AUCH ABZUTASTEN!



TIPPS:



VERSUCH IMMER AUF DIE GLEICHE ART UND WEISE ABZUTASTEN. SO KANNST DU VERÄNDERUNGEN BESSER BEMERKEN.



AM BESTEN MACHST DU DAS ABTASTEN IMMER ZUR GLEICHEN ZEIT. FALLS DU EINE PERIODE HAST, WÄRE KURZ NACH DEM EINTRETEN DAVON EIN GUTER ZEITPUNKT.

UND WIEDER GESCHAFFT! DAS REGELMÄßIGE ABTASTEN DER BRUST KANN LEBEN RETTEN! ALSO NÄCHSTES MONAT GLEICH WIEDER!

