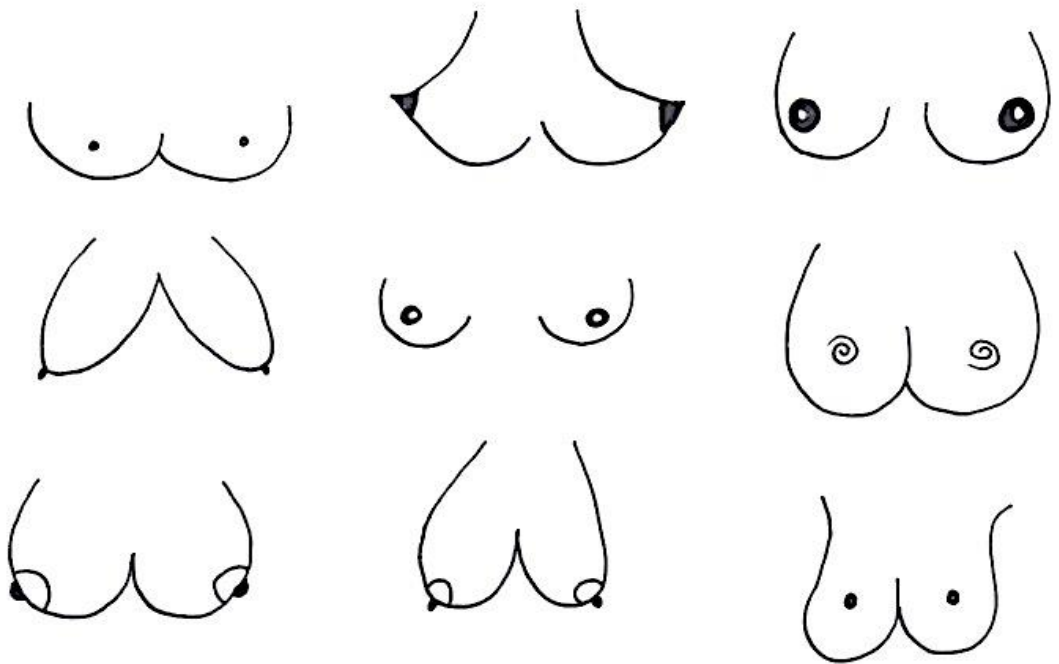


Selbst-Untersuchung der Brust

In Leichter Sprache



Seinen Körper kennen ...

Sich selbst untersuchen ...

Sich gesund fühlen ...

Inhalt

Die Brust	4
Wissen über Selbst-Untersuchung.....	6
Wann machen Sie eine Selbst-Untersuchung?	6
Warum ist eine Selbst-Untersuchung wichtig?	7
Ablauf der Selbst-Untersuchung	8
Wie machen Sie eine Selbst-Untersuchung?	8
Ablauf	9
Was tun Sie bei Auffälligkeiten?	15
Wer hat das Heft gemacht?.....	16

Die Brust

Die Brust ist ein Geschlechts-Organ.

Dieses Geschlechts-Organ haben Frauen und Männer.

Die Brust ist bei Frauen größer.

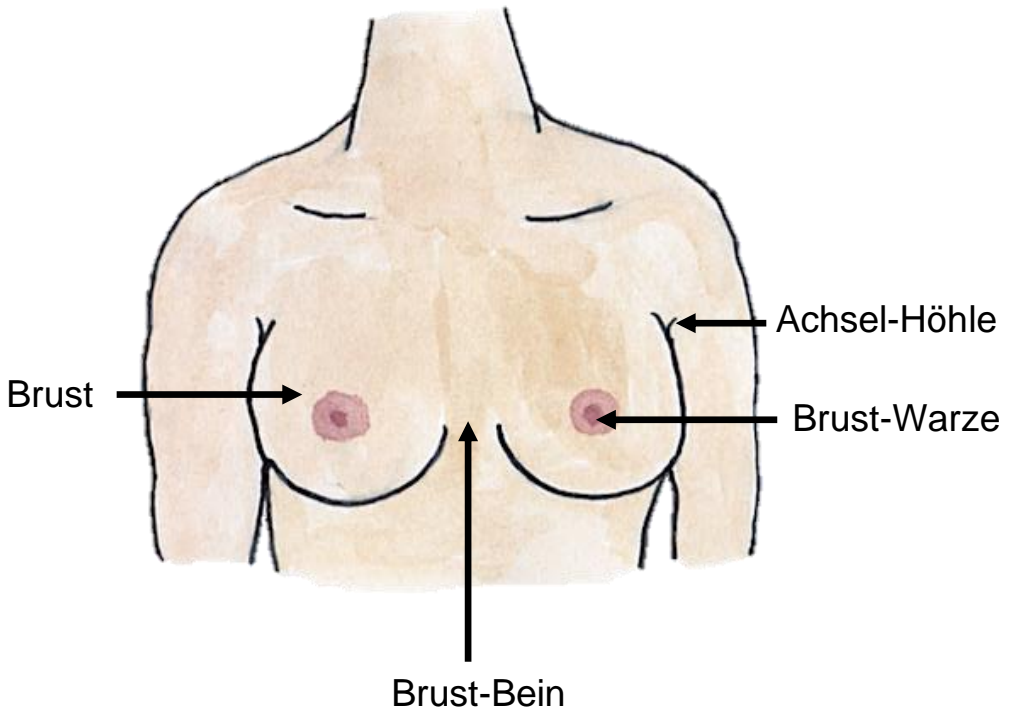
Es gibt unterschiedliche Brust-Formen und Brust-Größen.

Zwischen der Brust ist das Brust-Bein.

Auf der Brust ist die Brust-Warze.

Neben der Brust ist die Achsel-Höhle.

In der Achsel-Höhle sind Lymph-Knoten.



Wissen über Selbst-Untersuchung

Selbst-Untersuchung bedeutet:
den eigenen Körper abzutasten.
Das ist sehr einfach.
Und es geht schnell.
Dann sieht man, ob es dem Körper gut geht.
Dafür muss man seinen Körper gut kennen.

Wann machen Sie eine Selbst- Untersuchung?

Die Brust sollten Sie immer wieder
untersuchen.
Untersuchen Sie die Brust einmal im Monat.
Eine Woche nach der Regel-Blutung.
Dann ist die Brust weich.
Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit.

Warum ist eine Selbst-Untersuchung wichtig?

Manche Frauen bekommen Brust-Krebs.

Brust-Krebs ist gefährlich.

An Brust-Krebs kann man sterben.

Deshalb ist eine Selbst-Untersuchung wichtig.

Wenn Sie selbst etwas an Ihrem Körper finden,
dann kann man Ihnen schneller helfen.

Ablauf der Selbst-Untersuchung

Wie machen Sie eine Selbst- Untersuchung?

Stellen Sie sich vor einen großen Spiegel.

Der Ober-Körper ist nackt.

Die Brust ist im Spiegel gut sichtbar.

Dann können Sie die Brust gut untersuchen.

Ohne Hilfe von einer anderen Person.

Es ist ganz einfach.

Ablauf

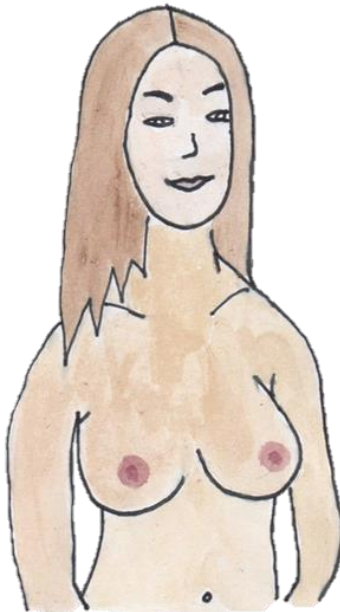
Lassen Sie die Arme hängen.

Schauen Sie sich Ihre Brust genau an.

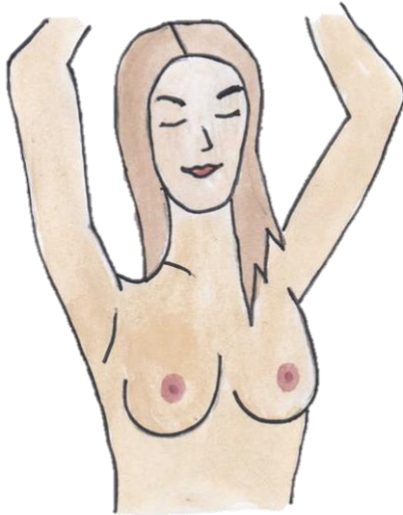
Schauen Sie auf:

Form, Haut, Brust-Warzen.

Sehen Sie eine Veränderung?



Heben Sie die Arme über den Kopf.
Dabei schauen Sie auf Ihre Brust.
Drehen Sie sich nach links.
Dann drehen Sie sich nach rechts.
Schauen Sie auf:
Form, Haut, Brust-Warzen.
Sehen Sie eine Veränderung?



Nehmen Sie die Arme wieder nach unten.

Bleiben Sie stehen.

Nehmen Sie Ihre rechte Hand-Fläche.

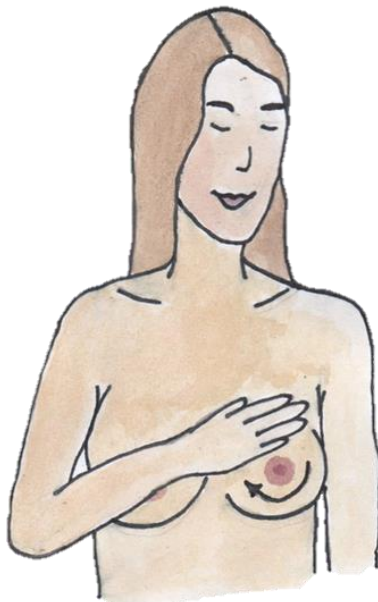
Tasten Sie die linke Brust ab.

Nehmen Sie Ihre linke Hand-Fläche.

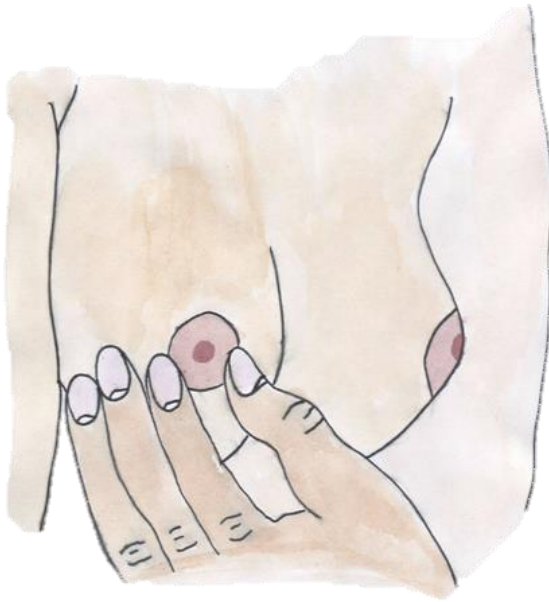
Tasten Sie die rechte Brust ab.

Spüren Sie etwas Hartes?

Oder haben Sie Schmerzen beim Tasten?



Drücken Sie vorsichtig die Brust-Warzen.
Mit Daumen und Zeige-Finger.
Kommt Flüssigkeit aus den Brust-Warzen?
Welche Farbe hat die Flüssigkeit?



Legen Sie sich hin.

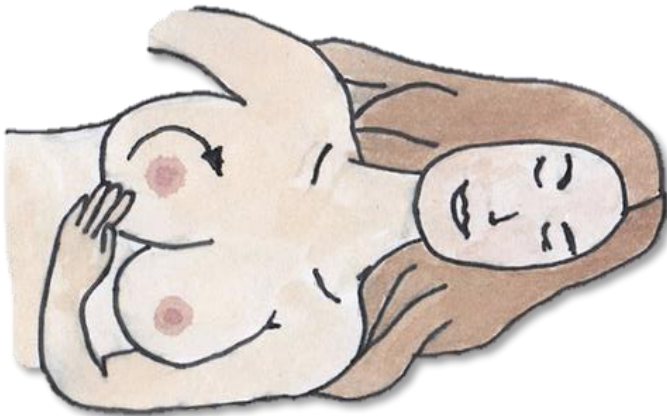
Auf den Rücken.

Tasten Sie mit der rechten Hand
noch einmal die linke Brust ab.

Dann tasten Sie mit der linken Hand
noch einmal die rechte Brust ab.

Spüren Sie etwas Hartes?

Haben Sie Schmerzen beim Tasten?



Bleiben Sie liegen.

Legen Sie den rechten Arm nach oben.

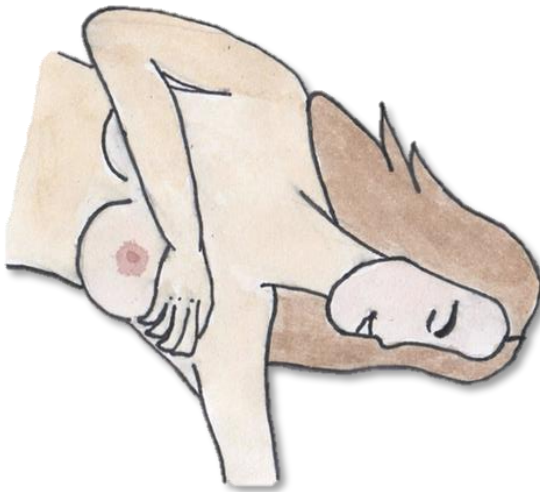
Tasten Sie mit der linken Hand
die rechte Achsel-Höhle ab.

Legen Sie den rechten Arm nach unten.

Dann legen Sie den linken Arm nach oben.

Dann tasten Sie mit der rechten Hand
die linke Achselhöhle ab.

Spüren Sie etwas Hartes?



Was tun Sie bei Auffälligkeiten?

Wenn Sie etwas Auffälliges entdecken,
machen Sie einen Arzt-Termin.

Einen Termin beim Frauen-Arzt.

Erzählen Sie Ihrem Arzt von Ihrer Brust.

Das ist wichtig!

Der Frauen-Arzt hilft Ihnen.

Wer hat das Heft gemacht?

Herausgeberin und Idee:

Michelle König

michelle.koenig@uni-erfurt.de

Zeichnungen und Gestaltung:

Michelle König

In Zusammenarbeit mit dem CJD Erfurt:

CJD Erfurt

Büro für Leichte Sprache

Große Ackerhofsgasse 15

99084 Erfurt



E-Mail: leichte-sprache@cjd-erfurt.de

Telefon: 0361- 65 88 66 87

www.büro-für-leichte-sprache.de



Prüfer für Leichte Sprache:

Gudrun Adlof

Jens Aßmus

Benjamin Bach

Sabine Juppe

Andreas Böhm

Helmut Helmschrodt

Ute Koch

Ina Möller

Andreas Wagner

Manche Informationen sind von anderen Hefen.

Diese Hefte sind Quellen.

Diese Hefte wurden benutzt:

- Die monatliche Selbstuntersuchung der Brust.
Geschrieben vom DR. KADE BESINS.
- Informationen und Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust.
Was Sie über Brustkrankungen wissen sollten.
Geschrieben vom MSD SHARP & DOHME GMBH.

Dieses Heft ist für Mädchen und Frauen.

Es ist in Leichter Sprache.

Damit alle Menschen die Informationen verstehen.

Informationen über:

- Die Brust
- Die Selbst-Untersuchung

Die Informationen finden Sie in diesem Heft.

Viel Spaß beim Lesen!
