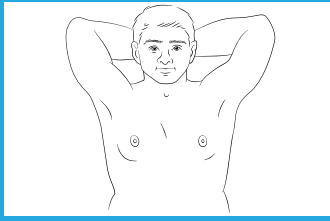
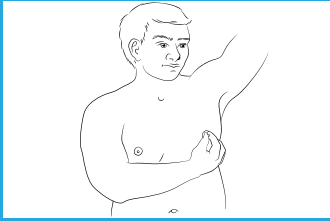


# Brust Selbst-Untersuchung für Ihn!

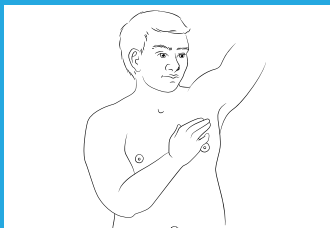
Überprüfen Sie sich jeden Monat am selben Tag.



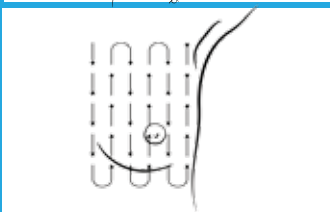
1. Überprüfen Sie Ihre Brüste vor einem Spiegel auf Symptome oder Anomalien.



2. Untersuchen Sie die Brustwarze. Die meisten Männer finden ihre Knoten unter der Brustwarze.



3. In sitzender oder stehender Position benutzen Sie die Fläche der drei Mittelfinger - untersuchen Sie mit leichtem, mittlerem und tiefem Druck. (Siehe Schritt 4 für den zu untersuchenden Bereich)



4. Die Untersuchung beginnt am Schlüsselbein und verläuft vertikal nach oben und nach unten über die gesamte Brust.



5. Legen Sie sich ins Bett, was zu einer gleichmäßigeren Verteilung Ihres Brustgewebes führt. Wiederholen Sie Schritt 3 und 4.

## Anzeichen & Symptome

- ✓ Ein schmerzloser Knoten oder eine Verdickung in Ihrem Brustgewebe.
- ✓ Veränderungen der Haut, die Ihre Brust bedecken, wie Dellenbildung, Faltenbildung, Rötung oder Schuppung.
- ✓ Veränderungen an Ihrer Brustwarze, wie Rötung oder Schuppung, oder eine Brustwarze, die sich nach innen zu drehen beginnt.
- ✓ Flüssigkeitsausstoß von Ihrer Brustwarze.