

WEITERE INFORMATIONEN ERHÄLTST DU UNTER
www.krebsgesellschaft-rlp.de



NUTZE DEINE CHANCE

Check Dich selbst und gehe auch regelmäßig 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.

WIR SIND FÜR EUCH DA!

Die Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz
wurde 1952 in Koblenz als gemein-
nütziger Verein gegründet.

Zentrale Aufgaben sind die Aufklärung
über die Möglichkeiten der Vermeidung
bzw. Früherkennung von Krebs,
sowie die Unterstützung von an Krebs
erkrankten Menschen und ihren
Familien.

Folge uns

- [krebsgesellschaft.rlp](https://www.facebook.com/krebsgesellschaft.rlp)
- [krebsgesellschaft_rlp](https://www.instagram.com/krebsgesellschaft_rlp)
- [familienstaerken_krebs_rlp](https://www.instagram.com/familienstaerken_krebs_rlp)

Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE57 3702 0500 0007 1740 02
Empfänger: Krebsgesellschaft
Rheinland-Pfalz
Spenden sind steuerbegünstigt.

Deine
Spende
hilft!

UNSERE BERATUNGSZENTREN

Koblenz:

Löhrstr. 119 | 02 61 98 86 50
koblenz@krebbsgesellschaft-rlp.de

Kaiserslautern:

Gersweilerweg 14 a | 06 31 41 47 23 0
kaiserslautern@krebbsgesellschaft-rlp.de
Trier: Petrusstr. 29 | 06 51 40 51 51
trier@krebbsgesellschaft-rlp.de

Ludwigshafen:

Ludwigstr. 65 | 06 21 57 85 72
ludwigshafen@krebbsgesellschaft-rlp.de

Mainz:

Gärtnergasse 6 | 06 131 9 2016 09
mainz@krebbsgesellschaft-rlp.de

Herausgeber

Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e. V.
Geschäftsstelle: Löhrstraße 119
56068 Koblenz | 02 61 96 38 87 22
geschaeftsstelle@krebbsgesellschaft-rlp.de

Inhalt und Layout wurden uns freundlicherweise
vom Krebsverband Baden-Württemberg zur
Verfügung gestellt.

Design: www.kreativplus.com · Stand: 07.2026

KREBSGESELLSCHAFT
RHEINLAND-PFALZ E.V.



**NUTZE DIE
CHANCE
CHECKE DEINE
BRUST!**

ANLEITUNG ZUR SELBSTUNTERSUCHUNG

**MEHR
WISSEN
BESSER
LEBEN**

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

KREBSGESELLSCHAFT
RHEINLAND-PFALZ E.V.

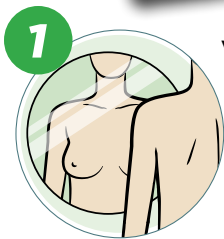


MACH DEN BRUST-CHECK!

Bester Zeitpunkt und Ort

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

**NUTZE DIE CHANCE
CHECKE DEINE BRUST!**

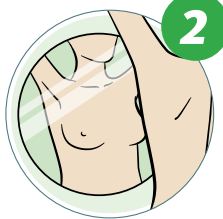


1

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.

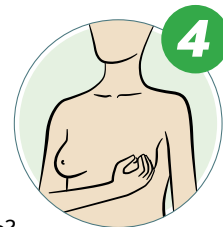


2



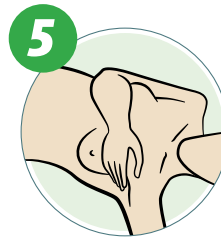
3

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.

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