



PINKRIBBON-  
DEUTSCHLAND.DE

Echt und engagiert.  
Bundesweite Aufklärungsarbeit seit 2010.

Hinfühlen statt wegsehen!

Regina Halmich unterstützt  
unsere Aktion  
„Hinfühlen statt wegsehen!“  
für mehr  
Brustkrebs-Früherkennung.

Bodypainting von Filippo ioco, fotografiert von Marguerite Oelofse

**WÄHLEN SIE ZUM ABTASTEN MONATLICH EINEN FESTEN TAG,  
AM BESTEN IN DER WOCHE NACH IHREM ZYKLUS.  
NACH DEN WECHSELJAHREN IST DER TAG BELIEBIG.**

**1**



**Stellen Sie sich vor den Spiegel, die Hände auf den Hüften.  
Vergleichen Sie Ihre Brüste und achten Sie auf Veränderungen  
im Umfang, in der Form und in der Lage.  
Haben sich die Brustwarzen oder die Haut verändert?**



Heben Sie beide Arme an: Folgen die Brüste der Bewegung?  
Betrachten Sie sich von vorn und von den Seiten.  
Sehen Sie Einziehungen oder Vorwölbungen?  
Achten Sie auch auf Ihre Brustwarzen: Ziehen sie sich ein?

**WENN SIE IHRE BRUST IMMER WIEDER  
BEWUSST WAHRNEHMEN, BEMERKEN SIE  
EVENTUELLE VERÄNDERUNGEN AM BESTEN.**



**Tasten Sie nun Ihre Brüste ab. Sie können sich dazu auch auf den Rücken legen und einen Arm unter den Kopf nehmen. Tasten Sie mit der freien Hand die jeweils gegenüberliegende Brust systematisch mit kleinen kreisenden Bewegungen ab.**



Es ist sinnvoll, beim Abtasten immer einem bestimmten Schema zu folgen. Beginnen Sie zum Beispiel am Brustbein und tasten Sie dann in auf- und ablaufenden Bahnen von innen nach außen die jeweilige Brust ab.



Denken Sie daran, auch das Dekolleté, die Achselhöhlen sowie die mittleren Bereiche um den Warzenhof abzutasten. Legen Sie dabei am besten die Fingerkuppen flach auf.

**SPRECHEN SIE IM FALL EINER VERÄNDERUNG  
BITTE MIT IHRER FRAUENÄRZTIN ODER  
IHREM FRAUENARZT.**

**6**



**Nehmen Sie die Brustwarze zwischen Daumen und  
Zeigefinger und drücken diese. So können Sie  
überprüfen, ob sich Flüssigkeit aus der Brustwarze absondert.**

## Wir schaffen seit dem Jahr 2010 Aufmerksamkeit für mehr Brustkrebs-Früherkennung in Deutschland.

Wir klären darüber auf, welche Möglichkeiten es hierfür gibt und welche Chancen dies birgt. Wir informieren über die Bausteine einer möglichst gesunden Lebensweise und wie diese dabei helfen können, das eigene Erkrankungsrisiko zu reduzieren.

### Ganzjährig und bundesweit.

Unser Slogan lautet: „Hinfühlen statt wegsehen!“

Die Überlebensrate bei Brustkrebs beträgt 83 Prozent (bezogen auf 10 Jahre). Grundlage für die mögliche Heilung ist unter anderem die frühe Erkennung. Unsere Arbeit basiert auf der Unterstützung unzähliger engagierter Menschen und starker Unternehmenspartnerschaften.



[www.pinkribbon-deutschland.de](http://www.pinkribbon-deutschland.de)

Brustkrebs-Früherkennung kann Leben retten.

Partner:



PRIMARK

Co-Partner:

hunkemöller

Förderer:



RAFFAELLO  
ROSSI

Katjes



## Wir wissen: Gemeinsam geht es besser.

Spenden unterstützen gezielt Betroffene und die Menschen in ihrem Umfeld. Daher heißt der gemeinnützige Partner von Pink Ribbon Deutschland:

because  
*bettertogether*



[www.because-bettertogether.org](http://www.because-bettertogether.org)

Krebs. Damit lebst du nicht alleine.