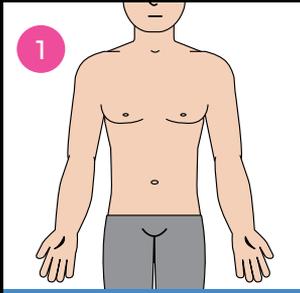


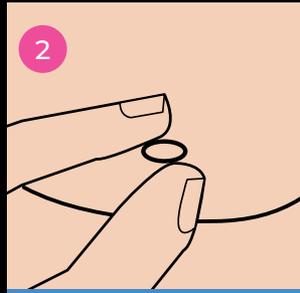


## Selbstuntersuchung der Brust für Männer



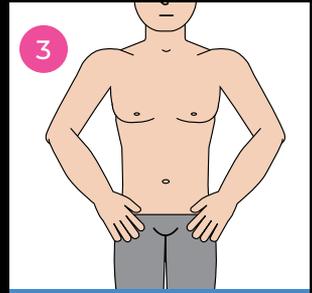
1

Überprüfen Sie Ihre Brüste vor einem Spiegel auf alles, was für Sie ungewöhnlich erscheint – wie etwa Veränderungen in Größe oder Form; oder Hautveränderungen wie Grübchen, Falten, Rötungen oder Schuppenbildung.



2

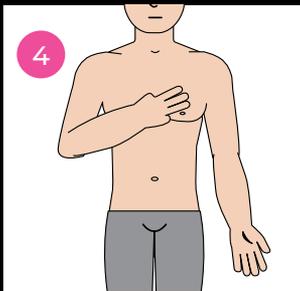
Untersuchen Sie Ihre Brustwarzen genau. Überprüfen Sie ob Ausfluss oder Einziehungen vorliegen. Drücken Sie sanft auf Ihre Brustwarzen, um zu kontrollieren, dass keine Blutungen oder Ausfluss bestehen.



3

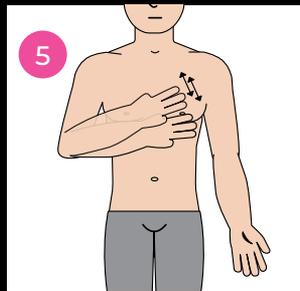
Legen Sie Ihre Hände auf die Hüften. Beugen Sie sich nach vorne und hinten – achten Sie dabei auf Veränderungen an den Brüsten.

Als nächstes heben Sie Ihre Arme und achten Sie erneut auf Veränderungen.



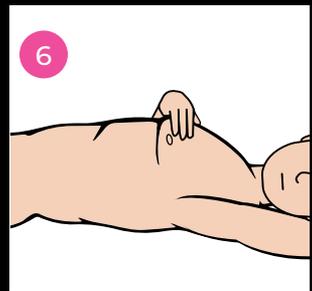
4

Tasten Sie Ihre Brüste im Sitzen oder Stehen mit ihren drei mittleren Fingern ab – mit leichtem, mittlerem und stärkerem Druck. (Siehe Schritt 5)



5

Beginnen Sie beim Schlüsselbein und streichen Sie in parallelen Auf- und Abwärtsbewegungen über die Haut, bis alle Bereiche der Brust erfasst sind.



6

Legen Sie sich flach auf den Rücken, legen Sie den linken Arm hinter den Kopf und wiederholen Sie die Schritte 4 und 5 für die rechte Brust, dann seitenverkehrt für die linke Brust.



## Finden Sie heraus, was für Sie normal ist!

### Anzeichen und Symptome von Brustkrebs bei Männern

- Knoten oder Verdickung in oder in der Nähe der Brust oder im Achselbereich
- Veränderung der Größe oder Form der Brust-Grübchen oder Falten in der Haut der Brust
- Grübchen oder Falten in der Haut der Brust
- Einziehungen der Brustwarze
- Ausfluss aus der Brustwarze, insbesondere mit Blut
- schorfige, rote oder geschwollene Haut an der Brust, der Brustwarze oder dem Warzenhof (der dunkle Hautbereich um die Brustwarze) -
- kleine Dellen in der Brust, die wie die Schale einer Orange aussehen, die sogenannte „Orangenhaut“

### Risikofaktoren

- Behandlung mit Strahlentherapie Ihrer Brust/Brust
- wenn Sie an einer Krankheit leiden, die mit einem hohen Östrogenspiegel im Körper einhergeht, wie z. B. Leberzirrhose (Lebererkrankung) oder Klinefelter-Syndrom (eine genetische Störung).
- ein oder mehrere Familienmitglieder, die Brust-, Dickdarm-, Bauchspeicheldrüsen-, Eierstock- oder Prostatakrebs hatten
- Genmutationen (Veränderungen) wie BRCA1 / BRCA2 haben

### Früherkennung ist entscheidend

Eine frühzeitige Erkennung erhöht die Chancen, dass Brustkrebs bei Männern erfolgreich behandelt werden kann, erheblich. Wenn Sie jeden Monat eine Selbstuntersuchung durchführen, werden Sie auf alles aufmerksam gemacht, was für SIE nicht normal ist. Sprechen Sie so bald wie möglich mit Ihrem Arzt, wenn Sie eines dieser Anzeichen oder Symptome bemerken oder wenn Sie glauben, dass bei Ihnen ein erhöhtes Risiko für Brustkrebs besteht.

