


**U CAN
TOUCH
THIS!**

#CHECKDICHSELBST

**Gib Brust·krebs
keine Chance!**

Informiere dich unter:
www.checkdichselbst.de

Schleswig-Holsteinische
Krebsgesellschaft e.V. 

WIR WERDEN DA SEIN!

Wer sind wir?

Wir sind die Schleswig-Holsteinische Krebs-gesellschaft.

Wir haben verschiedene Aufgaben:

- **Wir erklären:**

Wie kann man Krebs früh erkennen?

- **Wir unterstützen Familien mit Krebs.**

Wir beraten die Familien.

Und wir informieren über das Thema Krebs.

Menschen mit Krebs können bei uns auch miteinander sprechen.

- **Bei uns arbeiten viele Fach-leute zum Thema Krebs.**

Aber vielleicht brauchst du ganz bestimmte Hilfe.

Dann schicken wir dich zu einer anderen Fach-person.



Die Aktion

#checkdichselbst

Das Thema Brust-krebs ist für uns sehr wichtig. Deshalb machen wir diese Aktion.

Die Aktion heißt: #checkdichselbst.

So machen wir auf das Thema Brust-krebs aufmerksam.

Du möchtest weitere Informationen zum Thema Brust-krebs?

Dann geh auf diese Internet-seite:

www.checkdichselbst.de

Du brauchst Hilfe?

Oder du hast eine Frage?

Dann schreib uns eine Nachricht.

Die E-Mail-Adresse ist:

kontakt@checkdichselbst.de

Gib Brust-krebs keine Chance!

Was ist Brust-krebs?

Brust-krebs ist eine Krankheit.

Das Fachwort ist: Mamma-karzinom.

Brust-krebs ist die häufigste Krebs-art bei Menschen mit Brüsten.

Aber auch Menschen ohne Brüste können Brust-krebs bekommen.

Manchmal wachsen die Zellen der Brust zu viel.

Dann entsteht ein Tumor.

Ein Tumor kann gut-artig oder bös-artig sein.

Gut-artig bedeutet:

Der Tumor wächst langsam.

Und der Tumor bleibt an einer Stelle.

Bös-artig bedeutet:

Der Tumor wächst schnell.

Und der Tumor breitet sich aus.

So zerstört der Tumor anderes Gewebe im Körper.

Der Brust-krebs wurde früh entdeckt?

Dann kann man den Krebs gut behandeln.

Wie erkennt man Brust-krebs?

Brust-krebs sollte möglichst früh entdeckt werden.

Du hast Brüste?

Und du bist 30 Jahre alt oder älter?

Dann kannst du einmal im Jahr zu einer bestimmten Untersuchung gehen.

Ein Frauen-arzt oder eine Frauen-ärztin macht diese Untersuchung.

Der Arzt oder die Ärztin tastet deine Brüste ab.

Und der Arzt oder die Ärztin tastet deine Achsel-höhlen ab.

Der Arzt oder die Ärztin zeigt dir auch:

Wie tastest du dich selbst ab?

Die gesetzlichen Kranken-kassen bezahlen diese Untersuchung.



Wie tastest du dich selbst ab?

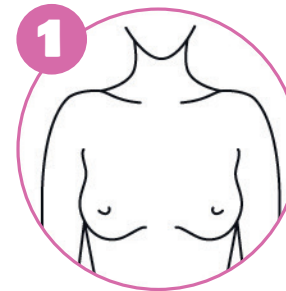
Die Brust kann sich in jedem Alter verändern.

Deshalb ist das Abtasten für Menschen in jedem Alter wichtig.

Du bekommst deine Regelblutung?

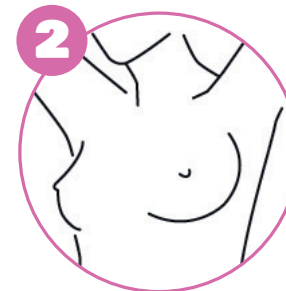
Dann tastest du dich am besten 1 bis 2 Wochen danach ab.

Es gibt 6 Schritte beim Abtasten:



Stelle dich vor einen Spiegel

Stelle dich nackt vor einen Spiegel. Betrachte deine Brust. Sieht deine Brust anders aus? Hat sich zum Beispiel die Form verändert? Oder hat sich deine Haut verändert?



Strecke die Arme nach oben

Sieht deine Brust jetzt anders aus? Gibt es zum Beispiel Haut-falten? Oder gibt es Dellen? Bei einer Delle geht deine Haut ein bisschen nach innen.



Überprüfe die Brust-warzen

Drücke deine Brust-warzen zusammen. Kommt eine Flüssigkeit aus deiner Brust-warze? Ist diese Flüssigkeit nicht weiß?



4

Abtasten im Stehen

Benutze jetzt alle Finger von deiner flachen Hand.
Taste mit deiner rechten Hand deine linke Brust ab.
Taste mit deiner linken Hand deine rechte Brust ab.



5

Taste im Uhr-zeiger-sinn ab

Sei gründlich beim Abtasten.
Taste immer ein Viertel deiner Brust ab.
Fühlst du etwas Hartes?
Fühlst du einen Knoten?
Oder tut eine Stelle weh?
Danach tastest du das nächste Viertel deiner Brust ab.
So tastest du deine Brust einmal im Kreis ab.



6

Abtasten im Liegen

Leg dich hin.
Taste deine Brust nochmal gründlich ab.
Ist etwas anders?
Fühlst du etwas Hartes?
Taste auch deine Achselhöhlen ab.

**Du hast
etwas
gefunden?**

Deine Brust hat sich verändert?
Oder du hast Schmerzen?
Dann solltest du einen Termin
bei deinem Frauen-arzt oder deiner
Frauen-ärztin machen.

**Unterstütze
unsere Kampagne!**

Folge uns, teile unsere Beiträge
und rette Leben.



www.facebook.com/checkdichselbst

www.instagram.com/checkdichselbst



Übersetzt von inklusiv
<https://inklusiv.online/>



Geprüft Lebenshilfe Hattingen e.V.

18.06.2025



Bild © Europäisches Easy-to-Read-
Logo: Inclusion Europe

Schleswig-Holsteinische
Krebsgesellschaft e.V. 

WIR WERDEN DA SEIN!

Alter Markt 1-2, 24103 Kiel

0431 800 10 80

kontakt@checkdichselbst.de

Informiere dich unter:

www.checkdichselbst.de

Unterstützt von:

