

# PINK IN AKTION - JEDER KANN ETWAS BEWEGEN!

Unsere Website [www.Pink-in-Aktion.de](http://www.Pink-in-Aktion.de) ist live. Wer bei uns mitwirken möchte, kann sich hier mit einer eigenen Aktion engagieren. Das schafft Aufmerksamkeit für das Thema Brustkrebs und unterstützt so die Arbeit von Pink Ribbon Deutschland.

Mit wenigen Klicks und einem Foto kann man die eigene Aktion online hochladen. Dies hilft uns, noch mehr Menschen für das Thema Brustkrebs und die Früherkennung der Krankheit zu sensibilisieren, denn es ist außerdem ganz einfach, die eigene Aktion über die gängigen Social Media Kanäle zu verbreiten. Hinzu kommt, dass direkt über diese Webseite Spenden für Pink Ribbon Deutschland gesammelt werden können.

Alles, was es braucht, ist eine Idee - beispielsweise ein sportliches Engagement wie einen Firmenlauf, ein Flohmarkt, dessen Erlös Pink Ribbon Deutschland zugute kommen soll, oder ein Charity Dinner, bei dem alle Gäste für unser Thema sensibilisiert werden. Wir freuen uns auf jede einzelne Idee!

[www.pink-in-aktion.de](http://www.pink-in-aktion.de)

PARTNER:



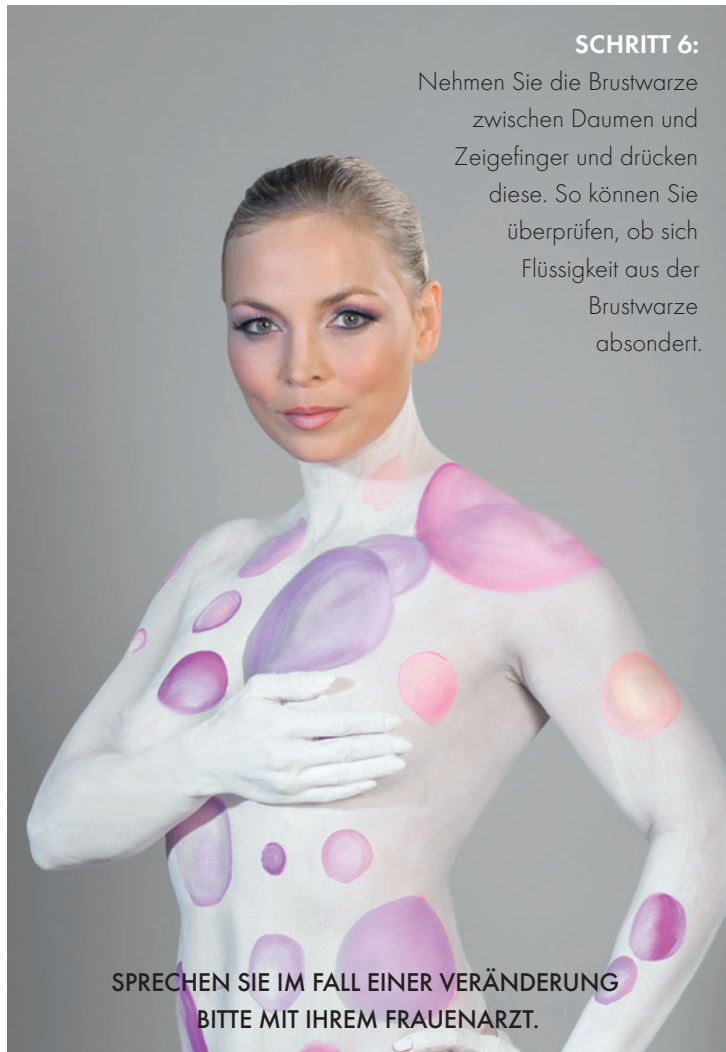
SUPPORTER:





**SCHRITT 5:**

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



**SCHRITT 6:**

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

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



**HINFÜHLEN STATT WEGSEHEN**

**für mehr Früherkennung von Brustkrebs**

Die Aktion „Hinfühlen statt Wegsehen“ wird unterstützt von Regina Halmich, Bodypainting von Filippo ioco, fotografiert von Marguerite Oelofse

### SCHRITT 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 verändert? Hat sich die Haut verändert?



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

### SCHRITT 2:

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?



### SCHRITT 3:

Tasten Sie nun Ihre Brüste ab, am besten legen Sie sich dazu auf den Rücken. Schieben Sie beispielsweise einen Arm unter den Kopf und tasten Sie mit der freien Hand die gegenüberliegende Brust systematisch mit kleinen kreisenden Bewegungen ab.



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

### SCHRITT 4:

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

