

## **MammaCare - Die Methode zur Brustselbstuntersuchung**

Kennen Sie das? Sie wissen, dass Sie regelmäßig Ihre Brust abtasten sollten, tun es aber aus verschiedenen Gründen nicht: Sie wissen nicht genau, was und wie Sie richtig tasten sollen. Manchmal tastet man einen „Knoten“, der schon früher da war, aber fühlte er sich früher genau so, oder anders an? Vielleicht war es auch die andere Brust? Verunsichert Sie das Tasten mehr, als dass Sie Gewissheit über ihre Brüste bekommen?

### **Warum die Brustselbstuntersuchung wichtig ist:**

Die Brustselbstuntersuchung ist für Sie eine erfolgreiche Methode zur frühzeitigen Entdeckung eines Brustkrebses. Über 80 Prozent der Fälle von Brustkrebs werden durch die Selbstuntersuchung entdeckt, obwohl nur 27 Prozent aller Frauen ihre Brust monatlich untersuchen. Sie können durch regelmäßige Untersuchung Ihrer Brust einen Knoten und auch geringfügige Veränderungen erkennen. Bedenken Sie, dass die meisten Brustkrebserkrankungen eher geheilt werden können, je früher sie festgestellt werden.

### **Was soll ich tasten?**

Jede Brust ist unterschiedlich. Außerdem ist selbst ein und dieselbe Brust während des Zyklus Schwankungen unterworfen. Deshalb sollte jede Frau ihre eigene Brust kennenlernen und wissen, wann sie diese am besten abtasten soll. Wenn Sie regelmäßig Ihre Brust abtasten, kennen Sie selbst die individuelle Struktur ihrer Brust am besten, besser als jeder Arzt! So können Sie Veränderungen frühzeitig bemerken.

### **Was Sie tun sollten, wenn Sie einen Knoten oder etwas Ungewöhnliches entdecken:**

Denken Sie daran, dass viele Brustknoten gutartig sind, also keine Krebserkrankung darstellen. Wenn Sie etwas Außergewöhnliches ertasten, merken Sie sich die Stelle und vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem Arzt.

### **Untersuchungen durch Tasten**

Die MammaCare Methode der Brustselbstuntersuchung ist ein Lernsystem mit einem Silikonmodell, das dem echten Brustgewebe nachgebildet ist. Mit diesem Modell können Sie lernen, normale und krankhafte Strukturen in der Brust zu tasten und zu unterscheiden.

Ihre Finger lernen durch Abtasten, „das Lesen“ Ihres Brustgewebes, ähnlich dem Vorgang, durch den Blinde die Brailleschrift erlernen. Im Rahmen des Training wird ein Silikonmodell verwendet, das der Brustbeschaffenheit entspricht, um Ihnen damit Vergleichsmöglichkeiten zu geben. Es sind Knoten verschiedener Größe und Härte in unterschiedlicher Tiefe eingelassen. Sobald sie diese mit den Fingern finden, können sie dieselbe Tastmethode an der eigenen Brust ausprobieren.

Erstellt von: QM	Freigegeben von: QM und PL	Version: 1
Erstellt am: 06.07.2011	Freigegeben am: 06.07.2011	Seite 1 von 1

Am effektivsten erlernt sich die MammaCare Methode unter Anleitung einer Trainerin in einem Kurs. Unsere Arzthelferinnen Frau Koch und Frau Forell sind ausgebildete MammaCare Trainerinnen.

Ein Training dauert 90 bis 120 Minuten und hat eine bis zwei Teilnehmerinnen. Preise: 80,- Euro bei Einzeltraining, 50,- Euro bei zwei Teilnehmerinnen, die idealerweise gute Bekannte oder Freundinnen sein sollten.

Die erworbenen Kenntnisse und die Sicherheit in der Brustselbstuntersuchung ermöglichen es Ihnen, die regelmäßigen Untersuchungen systematisch und sorgfältig durchzuführen und eventuelle Befunde zur weiteren Abklärung für den Facharzt zu dokumentieren.

Wissenschaftliche Studien und Ergebnisse zur MammaCare Methode finden Sie u. a. unter [www.mammacare.de](http://www.mammacare.de)

Vgl. in Auszügen „MammaCare – Die Methode zur Brustselbstuntersuchung“ (Flyer) Kessel GmbH

Erstellt von: QM	Freigegeben von: QM und PL	Version: 1
Erstellt am: 06.07.2011	Freigegeben am: 06.07.2011	Seite 1 von 1