



MammaCare-Methode zur Brustselbstuntersuchung

MammaCare-Trainerinnen und
Examierte Krankenschwestern
am Paracelsus-Krankenhaus Ruit:



Beate Werner
Telefon: dienstlich: 0711 / 4488-7304
Privat: 0711 / 7079104
E-Mail: webefil@aol.com

Roswitha Herter
Telefon: dienstlich: 0711 / 4488-7304
Privat: 07153 / 29237
E-Mail: herter-roswitha@t-online.de

Herausgeber
Kreiskliniken Esslingen
Marketing
Hedelfinger Straße 166
73760 Ostfildern
www.kk-es.de

FMAM/PKR/2009/01



Geben Sie sich in erfahrene Hände
- Ihre eigenen!

Die Brustselbstuntersuchung sollte jede Frau
jeden Alters kennen.
Ihre Finger müssen lernen zu fühlen, wie und
wonach sie tasten.
Die *MammaCare* Methode zur Brustselbst-
untersuchung können Sie zuhause in
persönlicher Atmosphäre lernen und immer
wieder anwenden.

www.mammacare.de



Landkreis
Esslingen

KREISKLINIKEN 
Esslingen kompetent,
menschlich und nah



Viele Frauen kennen das Problem. Sie wissen, dass sie regelmäßig ihre Brust tasten sollen, tun es aber aus verschiedenen Gründen nicht: Sie wissen nicht genau, was sie tasten sollen und wie sie richtig tasten sollen.

Manchmal tastet eine Frau einen Knoten, der früher auch schon vorhanden war. Aber fühlte sich dieser Knoten so oder anders an? Vielleicht war es auch die andere Brust? Das Tasten verunsichert sie mehr, als dass sie Gewissheit über ihre Brüste bekommen.

Warum die Brustselbstuntersuchung wichtig ist?

Die Brustselbstuntersuchung ist für Sie eine erfolgreiche Methode zur Entdeckung des Brustkrebses.

Über 80 Prozent der Fälle von Brustkrebs werden durch Selbstuntersuchung entdeckt, obwohl nur 27 Prozent aller Frauen ihre Brust allmonatlich untersuchen.

Sie können durch regelmäßige Untersuchung Ihrer Brust einen Knoten, geringfügige Veränderungen oder Verdickungen entdecken. Bedenken Sie, dass die meisten Brustkrebserkrankungen eher geheilt werden können, sofern sie früh genug festgestellt werden.

Untersuchung durch Tasten mit der *MammaCare* - Methode

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 das Abtasten „das Lesen“ Ihres Brustgewebes, ähnlich dem Vorgang, durch den Blinde die Brailleschrift erlernen. Im Rahmen des Lehrgangs 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. Zur Wiederholung üben Sie monatlich mit der inzwischen erworbenen Erfahrung an dem Modell zur Auffrischung dieser Kenntnisse, um danach wiederum ihre Brüste zu untersuchen.

www.mammacare.de

Was soll ich tasten?

Es liegt ganz an Ihnen, Ihre Brüste zu „kennen“, besser als sonst jemand. Mit dieser regelmäßigen Untersuchung haben Sie bessere Vergleichsmöglichkeiten als sie Ihr Arzt jemals haben kann. Sie kennen bald die Strukturen Ihrer Brüste und wissen, ob sie schon immer so waren oder ob sie sich verändert haben.

Was sollten Sie tun, wenn Sie einen Knoten oder sonst etwas Ungewöhnliches entdecken?

Denken Sie daran, dass die meisten Brustknoten gutartig, also keine Krebserkrankung sind!

Sollten Sie etwas Außergewöhnliches, vom Normalen Abweichendes in Ihrer Brust tasten, so merken Sie sich die Stelle und vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem Arzt.