



MammaCare®



Die Methode zur Brustselbstuntersuchung

Geben Sie sich in erfahrene Hände
– Ihre eigenen!



MammaCare® Europe

Selbstuntersuchung der Brust

Brustkrebs ist heute die häufigste bösartige Erkrankung bei Frauen. In den westlichen Ländern erkrankt derzeit jede 8. bis 10. Frau daran.

Studien und vor allem der klinische Alltag zeigen, dass ca. 80 Prozent der betroffenen Frauen die Veränderung bzw. den Knoten in der Brust selbst entdecken.

Da jede Frau ihren Körper am besten kennt, wird auch sie es sein, die Veränderungen oder Empfindungsabweichungen viel früher entdecken kann als der Arzt, da er eine Frau in der Regel nur halbjährlich oder jährlich bei Routineuntersuchungen sieht.

Jede Frau kann die Selbstuntersuchung der Brust lernen. Das gibt ihr die Möglichkeit und Sicherheit Veränderungen in ihrer eigenen Brust frühzeitig zu erkennen und dann abklären zu lassen.

Frühzeitiges Erkennen von gut- oder bösartigen Veränderungen der Brust sind der wichtigste Schritt, um Prävention zu betreiben und geholfen zu bekommen. Es stärkt die positive Grundeinstellung zur eigenen Brust und gibt Sicherheit.

Viele Frauen lehnen eine Selbstuntersuchung der Brust ab, mit der Begründung, das „normale“ nicht von evtl. krankhaftem

Gewebe unterscheiden zu können. Zur Erleichterung einer Selbstuntersuchung wurde deshalb die MammaCare®-Methode als Untersuchungsanleitung entwickelt. Diese Nachbildung einer Brust soll helfen, tastbare Befunde zu differenzieren, auffällige Veränderungen zu erkennen und damit eine grössere Sicherheit bei der Selbstuntersuchung zu erlangen.

In Deutschland ist jährlich mit ca. 72.000 Brustkrebs-Neuerkrankungen zu rechnen. Aber nicht jeder entdeckte Knoten, nicht jede Veränderung bedeutet Bösartigkeit. Im Gegenteil, vier von fünf Knoten sind völlig harmlos.

Das Ziel muss aber sein, Brustkrebs frühzeitig zu entdecken, um

- größere Heilungserfolge zu sichern
- die Chance einer brusterhaltenden Operation zu erhöhen und
- die Lebenserwartung zu steigern.

Selbst unter den derzeitigen diagnostischen Bedingungen auch mit modernsten Verfahren, misst man der Selbstuntersuchung der Brust immer grössere Bedeutung zu. Sie führt noch zu keiner endgültigen Diagnose, ist aber der erste wichtige Schritt bei der Früherkennung dieser Erkrankung.

Entstehung der MammaCare®-Methode

Die MammaCare®-Methode ist eine von den amerikanischen Verhaltensforschern Prof. Henry Pennypacker und Dr. Mark Goldstein bereits 1980 entwickelte Anleitung zur Brustselbstuntersuchung.

Sie arbeitet mit einem Modell, einer Nachbildung der Brust. Hier sind Knoten eingearbeitet, die helfen sollen, tastbare Befunde zu differenzieren, auffällige Veränderungen zu erkennen und somit eine größere Sicherheit bei der Untersuchung der eigenen Brust zu erlangen. Bereits 5 mm kleine Veränderungen sind tastbar!

Die am Modell erlernte Tasttechnik wird dann unmittelbar zur Untersuchung der eigenen Brust angewendet.

MammaCare® erhielt für die Entwicklung dieser Methode zur Brustselbstuntersuchung 1990 in den USA den nationalen Präventionspreis.

Die MammaCare®-Methode ist weltweit die einzige systematische Form der klinischen Brustuntersuchung und Brustselbstuntersuchung, die wissenschaftlich entwickelt, überprüft und anerkannt wurde.

Warum die Brustselbstuntersuchung wichtig ist

Durch regelmäßige Selbstuntersuchung der Brust und qualitätsgesicherte ärztliche Früherkennungsmaßnahmen kann Brustkrebs in einem frühen Stadium erkannt werden.

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

Frauen können durch regelmäßige Untersuchung ihrer Brust einen Knoten und schon geringfügige äußerliche Veränderungen entdecken. Brustkrebs hat bessere Heilungschancen, wenn er früh genug erkannt und behandelt wird.

Die MammaCare®-Methode

Viele Frauen werden durch die Selbstuntersuchung der Brust mehr verunsichert, da sie nicht genau wissen, was sie fühlen und worauf sie achten müssen. Ein Teil der Frauen tastet sich bewusst nicht ab, weil sie hierdurch Angst bekommen.

Die MammaCare®-Methode vermittelt, wie jede Frau die gesamte Oberfläche und Tiefe ihrer Brust sicher ertasten kann. Wichtig ist dabei den Tastsinn zu

schulen, denn Fingerkuppen können feinste Strukturen wahrnehmen.

Forschungen haben gezeigt, dass sich Tastsinn mittels eines Modells am besten trainieren lässt. Die erworbene Erfahrung kann jede Frau bei der Selbstuntersuchung ihrer Brust anwenden.

Die MammaCare®-Methode ist ein Lernsystem an einem Modell, das dem echten Brustgewebe nachgebildet ist. Im Modell sind Knoten verschiedener Größe und Härte in unterschiedlichen Tiefen eingelassen. An diesem Modell kann jede Frau lernen, normale und veränderte Strukturen in der Brust zu tasten und zu unterscheiden.

Der geschulte Tastsinn führt zu mehr Sicherheit und Erkennen von Veränderungen an der eigenen Brust.

Die Brustselbstuntersuchung

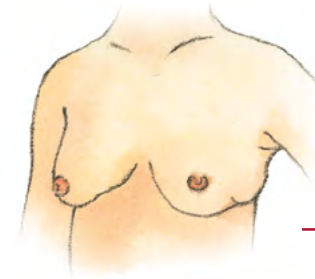
Die Selbstuntersuchung soll monatlich erfolgen, 3 bis 7 Tage nach Beginn der Regelblutung. Frauen, die keine Menstruation mehr haben (Menopause) wählen einen festen Tag im Monat aus. Bei einer Hormonbehandlung in den Wechseljahren sollte der Tag auf eine Woche nach Beginn einer neuen Monatspackung festgelegt werden.

Visuelle Untersuchung Betrachten der Brüste vor einem Spiegel.

Auf welche Veränderungen Sie achten müssen:

Größe der Brust

Beachten Sie, dass normalerweise eine Brust größer als die andere ist. Krankhafte Veränderungen können eine Brust verkleinern oder vergrößern.



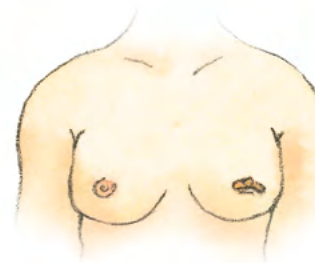
Formveränderungen

Glatte Konturen der Brust können sich verformen. Es kann zu Einziehungen und Vorwölbungen kommen.



Hautoberfläche

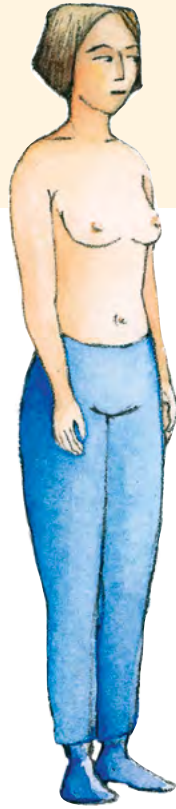
Hautausschlag, Rötung, Verdickungen und Verhärtungen können auftreten.



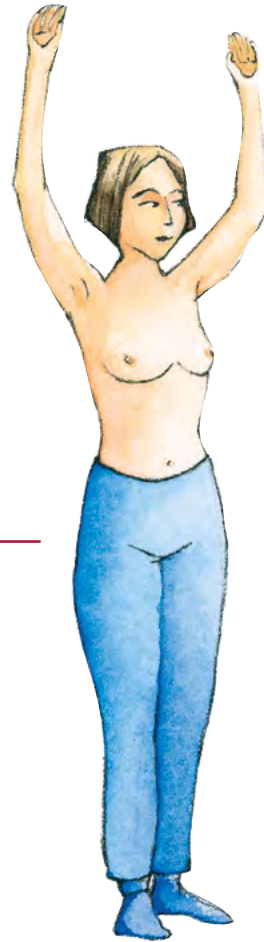
Brustwarze

Blutige Absonderungen oder Einziehung der Brustwarze können auftreten.

Betrachten Sie Ihre Brüste in verschiedenen Stellungen:



Lassen Sie die Arme seitlich des Körpers hängen.



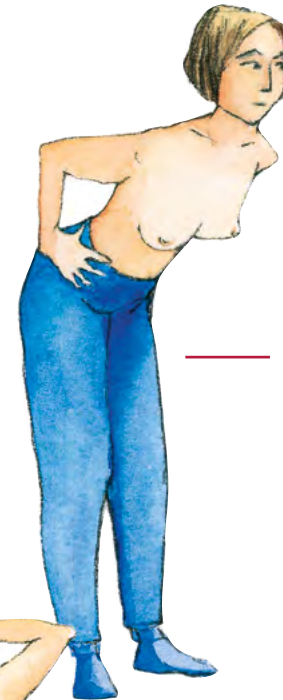
Nehmen Sie die Arme in die Höhe.



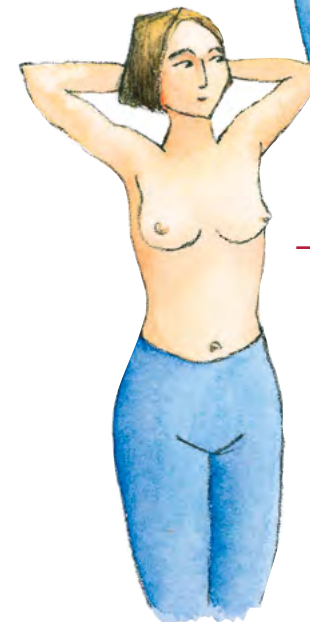
Drehen Sie sich zuerst zur einen, dann zur anderen Seite – jeweils 1 x mit angelegten und 1 x mit hochgestreckten Armen.



Stemmen Sie die Hände in die Hüften und pressen sie fest, um die Brustmuskeln anzuspannen.



Nun lehnen Sie sich nach vorne – mit und ohne Anspannung der Muskulatur.



Zum Schluss verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf.

Tastuntersuchung nach der MammaCare®-Methode

Ihre Fingerkuppen lernen in relativ kurzer Zeit am Modell Brustgewebestrukturen zu unterscheiden.

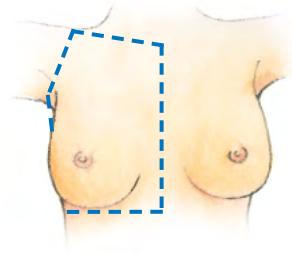
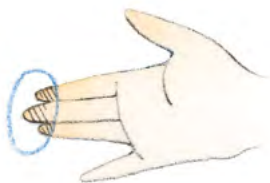
Das Modell hat eine A- und eine B-Seite. Die A-Seite enthält glatte Strukturen. Die B-Seite mehr Knotigkeit, wie sie viele Frauen im oberen Brustbereich haben.

Im Modell sind 5 Knoten verschiedener Größe und Härte in verschiedenen Tiefen verteilt.

Sobald Sie diese Strukturen und Knoten ertasten können, sind Sie bereit die Tastmethode an der eigenen Brust auszuprobieren.

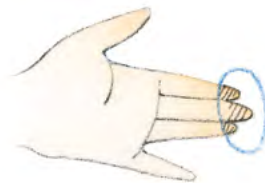
Später, zur Wiederholung, üben Sie monatlich mit den inzwischen erworbenen Erfahrungen am Modell zur Auffrischung.

Die Sensibilität Ihrer Finger wird innerhalb weniger Monate deutlich zunehmen.



Welche Brustbereiche sind zu untersuchen?

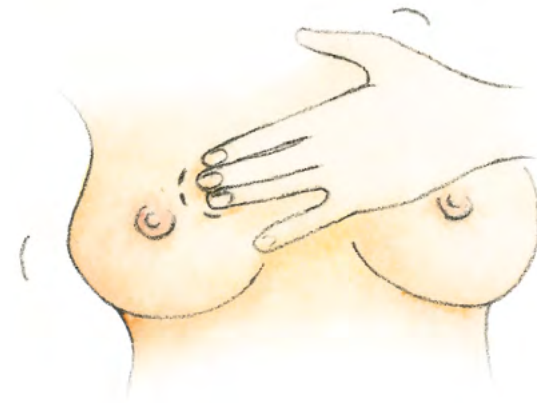
Die Brust reicht vom Schlüsselbein oben, bis zur Umschlagfalte unten und vom Brustbein bis zur Mitte der Achselhöhle.



Womit ist zu tasten?

Gebrauchen Sie den flach aufliegenden Teil Ihrer drei mittleren Finger. Die rechte Hand untersucht die linke Brust und umgekehrt.

Tasten – wie und mit wieviel Druck

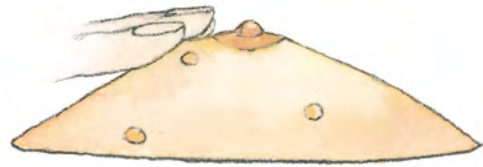


Wie ist zu tasten?

An jeder Taststelle bewegen Sie die Fingerkuppen dreimal kreisförmig.

Die drei kleinen Kreise sollten in der Größe eines 10 Cent Stückes sein und werden jeweils mit unterschiedlichem Druck ausgeführt.

Wieviel Druck soll angewendet werden?



Beim ersten Kreis soll nur ganz leichter Druck angewendet werden.

Dies genügt, um die Hautpartien zu fühlen, ohne das darunter liegende Gewebe zu verschieben.



Beim zweiten Kreis mit mittlerem Druck nochmals tasten.

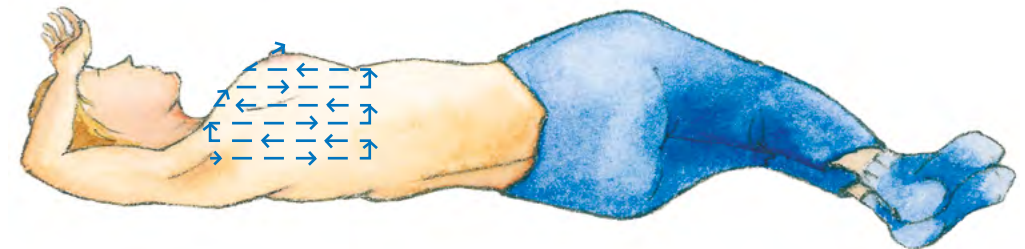


Beim dritten Kreis mit so starkem Druck tasten, dass es zwar unangenehm sein kann, jedoch keinen Schmerz bereitet.

(MammaCare®-Modell mit Knoten)

In welcher Körperhaltung soll getastet werden?

Halb-Seitenlage, angewinkelte Beine, Schultern in Rückenlage



Untersuchungsmuster

In dieser Position beginnen Sie mit der Tastuntersuchung in der Mitte der Achselhöhle.

Tasten Sie auf- und abwärts, in dicht nebeneinander liegenden parallelen Bahnen (vergleichbar mit „Rasenmähen“).

Jeden einzelnen Untersuchungspunkt auf diesen Bahnen führen Sie in Kreisbewegungen und in den drei verschiedenen Druckstärken aus.

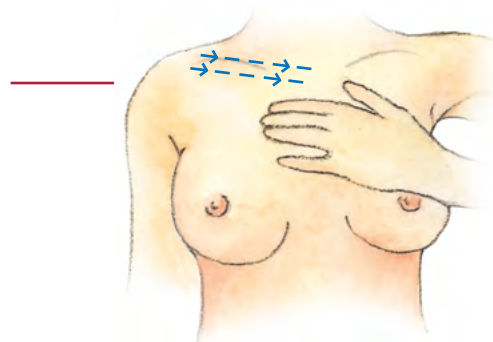
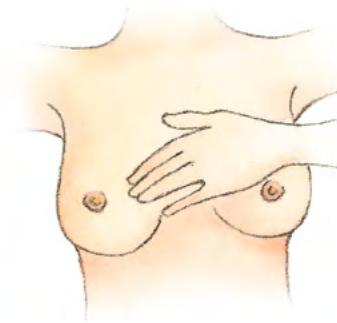
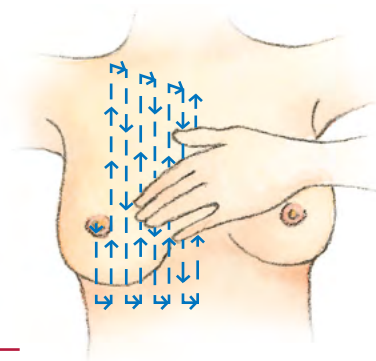
Zwischen den Untersuchungskreisen sollen keine Stellen ausgelassen werden, auch nicht zwischen den einzelnen Bahnen.

Sobald Sie bei der Untersuchung die Brustwarze erreicht haben, halten Sie die Brust mit Ihren Fingern in Höhe der Brustwarze fest. Nun drehen Sie sich bitte flach auf den Rücken.

Der Arm auf der zu untersuchenden Seite soll in einem Winkel von 90 Grad zur Seite gestreckt sein.

Nun setzen Sie die begonnene Untersuchung, Bahn für Bahn und Punkt für Punkt bis zur Mitte des Brustbeins fort.

Den Bereich ober- und unterhalb des Schlüsselbeins tasten Sie zum Schluss zusätzlich in fast waagerechten Bahnen.



Was tun, wenn Sie etwas entdecken?

Nicht jede Veränderung ist gleich eine Krebserkrankung. Nur einer von vier Knoten, der entdeckt wird, ist bösartig. Wenn Sie eine Veränderung entdecken, tasten Sie zunächst denselben Bereich der anderen Brust.

Dieser wird sich wahrscheinlich sehr ähnlich oder gleichartig anfühlen.

Das ist ein Zeichen dafür, dass Sie es mit normalem Brustgewebe zu tun haben. Ist jedoch keine Ähnlichkeit vorhanden, so merken Sie sich diese Stelle und markieren diesen Punkt in Ihrem persönlichen MammaCare®-Aufzeichnungsheft.

Vereinbaren Sie umgehend einen Termin bei Ihrer Ärztin/Arzt.

Geben Sie sich in erfahrene Hände – Ihre eigenen!

Das MammaCare®-System zur Brustselbstuntersuchung

Ein „MammaCare® Kurs zur Selbstuntersuchung“ ist immer noch die effektivste Lernform, um das richtige Tasten zu erlernen. Nächste Kursmöglichkeiten in Ihrer Nähe finden Sie unter www.mammacare.de
Für Zuhause gibt es auch ein Lern-Set, das aus folgenden Teilen besteht:

- **Silikonmodell**
der weiblichen Brust,
mit einer A-Seite
und einer B-Seite.
Das Modell enthält ertastbare,
unterschiedliche Knoten
(Größe, Form, Struktur).
- **DVD-Film (37 min.)**
zur Anleitung der
Brustselbstuntersuchung
- **Begleitheft**
- **Memoheft**
zur Aufzeichnung
persönlicher Beobachtungen





MammaCare Europe

ein Engagement der Firma *KESSEL MEDintim*



KESSEL MEDintim GmbH
Nordendstr. 82 - 84
64546 Mörfelden-Walldorf
Germany

Tel. +49 6105 20372 0
Fax +49 6105 20372 21
E-Mail: service@mammacare.de

www.mammacare.de