

## Brustkrebs in Deutschland

Jährlich erkranken 70.000 Frauen neu an Brustkrebs. Damit ist Brustkrebs die mit Abstand häufigste Krebserkrankung bei Frauen in Deutschland.

Brustkrebs tritt wesentlich früher auf als die meisten anderen Krebsarten. Fast 30 Prozent der betroffenen Frauen sind bei Diagnosestellung jünger als 55 Jahre.

Die Selbstuntersuchung der Brust ist die erfolgreichste Methode zur Entdeckung des Brustkrebses.

Über 80% der Fälle von Brustkrebs werden durch Brustselbstuntersuchung entdeckt, obwohl nur 27% aller Frauen ihre Brust allmonatlich untersuchen!

Die meisten Frauen wissen, dass sie ihre Brüste selbst untersuchen sollten, die meisten aber nicht wie.

Für diese Frauen bietet pro familia in Zusammenarbeit mit der Dehrner Krebsnothilfe e.V. eine Schulung zur Selbstuntersuchung der Brust an.

## Das Kursprogramm

Die Schulung findet durch eine zertifizierte Trainerin nach dem Programm MammaCare® statt. Dies ist eine Methode zur Brustselbstuntersuchung, die von amerikanischen Wissenschaftlern entwickelt wurde. Sie ist bis heute die weltweit einzige, wissenschaftlich überprüfte Methode zur Untersuchung der Brust und zur Schulung der Brustselbstuntersuchung.

Neben einigen theoretischen Informationen lernen Sie zunächst mit einem Silikonmodell, das dem echten Brustgewebe nachgebildet ist, normale und krankhafte Strukturen (z.B. Knoten) zu tasten und zu unterscheiden.

In einem weiteren Schritt übertragen Sie dann die erlernte Tasttechnik unter Anleitung der Trainerin auf die eigenen Brüste.

Ebenso erfahren Sie, auf welche äußeren Veränderungen Sie achten sollten, und wie Sie sich selbst regelmäßig vor einem Spiegel auf Veränderungen beobachten können.

## Das ist Ihr Nutzen

Jede Frau jeden Alters sollte die Brustselbstuntersuchung kennen und anwenden können. In der Schulung lernen Sie zu fühlen, wie und wonach Sie tasten.

Sie können durch regelmäßige Untersuchung Ihrer Brust einen Knoten, geringfügige Veränderungen oder Verdickungen entdecken. Bedenken Sie, dass die Aussicht auf Heilung der meisten Brustkrebserkrankungen größer ist, je früher sie festgestellt werden.

**Es liegt ganz allein an Ihnen, Ihre Brüste zu kennen!**

Mit der regelmäßigen Selbstuntersuchung lernen Sie die Strukturen Ihrer Brüste kennen und können nach kurzer Zeit sehr gut erkennen, ob sie schon immer so waren oder ob sie sich verändert haben.

### **Bitte beachten Sie:**

MammaCare® ersetzt nicht die bildgebenden Verfahren (Sono- und Mammographie), sondern ergänzt das Spektrum der Prävention.

[www.mammacare.de](http://www.mammacare.de)

## Richtig tasten lernen!

Das Angebot der Brustselbstuntersuchung findet in der Beratungsstelle der profamilia in Limburg in einem geschützten Rahmen statt. Eine Einzelberatung ist natürlich auch möglich.

Die Veranstaltungen sind kostenfrei.

### Mitzubringen sind:

- Iso-Matte/Yogamatte
- Decke
- Kissen
- Dicke Strümpfe

Termine entnehmen Sie bitte dem Einlegeblatt oder wenden sich an die Beratungsstelle. Dort erhalten Sie auch weitere Informationen, wenn Sie Fragen zum Angebot haben. Ihre Anmeldung tätigen Sie bitte ebenfalls über die Beratungsstelle.

## Kontakt



**pro familia**  
Beratungsstelle Limburg  
Konrad-Kurzbold- Straße 6  
65549 Limburg  
Telefon: 0 64 31 - 2 69 20  
Fax: 0 64 31 - 21 92 83  
Email: [limburg@profamilia.de](mailto:limburg@profamilia.de)  
Web: [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

**Wegbeschreibung abrufbar unter:**  
[www.profamilia.de/limburg](http://www.profamilia.de/limburg)

### In Zusammenarbeit mit:



**Dehrner Krebsnothilfe (DKNH)**  
Verein zur Hilfe bei Krebserkrankungen e.V.  
Kleine Rüsche 3  
(Nähe Altstadtparkhaus Richtung Dom)  
65549 Limburg  
Telefon: 0 64 31 - 97 39 14  
Email: [kontakt@dknh.de](mailto:kontakt@dknh.de)  
Web: [www.dknh.de](http://www.dknh.de)



## KURS

# BRUST SELBST UNTERSUCHUNG

## Richtig tasten lernen!



## Die Methode zur Brustselbstuntersuchung

