

## Was ist ein MammaCare Kurs?

Am effektivsten erlernt sich die MammaCare® Methode unter Anleitung einer Trainerin in einem Kurs. Da diese Kurse noch nicht flächendeckend in Deutschland verfügbar sind, können interessierte Frauen die Technik der Brustselbstuntersuchung nach der MammaCare® Methode auch mit einem Modell und dem Lehrfilm zu Hause erlernen.

Die MammaCare® Methode wird zunächst an einem Silikonmodell geübt, das dem weiblichen Brustgewebe nachempfunden ist. In die Modelle wurden verschiedene Knoten und Gewebestrukturen eingearbeitet. Im nächsten Schritt wird die erlernte Tasttechnik dann auf die eigene Brust übertragen. Ein Kurs dauert mindestens 90 Minuten und hat max. vier Teilnehmerinnen.

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.

## Wo finde ich einen MammaCare® Kurs?

Einen Kurs bei einer der zertifizierten MammaCare® Trainerinnen in Ihrer Nähe finden Sie nach Postleitzahl sortiert unter [www.mammacare.de](http://www.mammacare.de). Sollten Sie keinen Internet Zugang haben, helfen wir Ihnen gerne weiter.  
Telefon: 06105 20 37 20.

## Wir über uns

„MammaCare® Europe“ ist ein gesellschaftliches Engagement der Fa. KESSEL Marketing & Vertriebs GmbH. 1997 haben wir begonnen die Lernmaterialien und Kurse der MammaCare® Methode in Europa zu verbreiten. Es ist unser Ziel durch die MammaCare® Methode die Qualität der Brustselbstuntersuchung zu verbessern.

Die MammaCare® Aktivitäten sind für uns als Unternehmen ein sich selbst tragendes ethisches Engagement und nicht ertragsorientiert.

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



MammaCare® Europe

Kessel GmbH  
Kelsterbacher Strasse 28  
64546 Moerf.-Walldorf, Frankfurt

Tel. +49 (0) 6105 20 37 20  
Fax +49 (0) 6105 45 59 01  
E-Mail: [kessel@mammacare.de](mailto:kessel@mammacare.de)

www.mammacare.de



MammaCare®

Richtig  
tasten  
lernen!

## Die Methode zur Brustselbstuntersuchung

Jede Frau jeden Alters sollte die Brustselbstuntersuchung kennen. Sie lernen zu fühlen, wie und wonach sie tasten.

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, je früher sie festgestellt werden.

Beispiele aus  
der MammaCare®  
Tastmethode



## Was soll ich tasten?

Es liegt ganz allein 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 viele 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.

## 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 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.