

Neuer Tag 24.01.2006

Vertrauen in die eigenen Hände

MammaCare-Methode wichtiger Schritt zur Brustselbstuntersuchung – Serie „GesundSeinsRegion“

Titelkennzahl. Im Kampf gegen das Brustkrebsrisiko gehört die Früherkennung zu den wichtigsten Maßnahmen. Herkömmliche Selbstuntersuchungen werden nicht immer mit einem Aufmerksamkeitsverlust verbunden. Eine wichtige Ergänzung zur Früherkennungsmethode besteht seit Kurzem in der Physiotherapie. Monika Haas-Lehner und Sonja Köster sind die MammaCare-Methode zur Brustselbstuntersuchung.

Anzeichen erkennen

Interessierte Frauen werden von den beiden geprüften MammaCare-Trainerinnen ausgebildet, um Anzeichen einer Verletzung zu erkennen. Die Methode ist auch ein interessantes Spiel, das eigenen Körper besser zu erkennen. Im Rahmen der „GesundSeinsRegion am Mittelpark Campus“ ist auch im Landkreis Trieschendorf dieser Angebot ermöglicht worden.

Bei über 20-Jährigen hat der amerikanische Verhaltensforscher Professor Henry Pettinger die MammaCare-Methode entwickelt und propagiert. Im Kampf gegen das Brustkrebs-



Die Physiotherapeutinnen Monika Haas-Lehner (links) und Sonja Köster (rechts) haben interessante Fragen in der MammaCare-Methode zur Brustselbstuntersuchung. Bild: Hg

die beste bisherige bewährte Erkennung bei Frauen, auf die Selbstuntersuchung die Halbwertschancen steigen. Dabei setzt die Methode auf die vollständige Früherkennung durch regelmäßige Untersuchungen. Nachbarn, Schwestern, Schwestern können Frauen schon Verletzungen von einer ersten Zerstörer-Druck prüfen.

Dabei ist klar, dass nicht jeder Körper eine Gefahr darstellt. Bei unklarer Untersuchung ist der Arztbesuch der nächste Schritt.

Bei der Selbstuntersuchung nach der MammaCare-Methode werden den interessierten Frauen die wichtigsten Veränderungen festgestellt von Mamma-

Haas-Lehner und Sonja Köster vermittelt. In der „GesundSeinsRegion“ haben die Physiotherapeutinnen dreiwöchige MammaCare-Kurse, Freizeitsport, bei denen den Frauen die notwendigen Themen helfen für die Selbstuntersuchungen vermittelt werden. Erste Erfahrungen werden dabei an Modellen geübt.

Die Kurse beinhalten auch ein zweiwöchiges Nachtreffen, bei dem Erfahrungen ausgetauscht, Fehler korrigiert oder weitere Fragen geklärt werden. „Nur wenn Sie Ihren eigenen Körper“, werden die beiden Physiotherapeutinnen für die MammaCare-Methode ein erstes wichtiges Schritt bei der Früherkennung von Brustkrebs.

Kurs noch im Februar

Der nächste Individualkurs ist im Februar bei der Katholischen Erwachsenenbildung in der „GesundSeinsRegion“ am Mittelpark Campus am 3. März. Weitere Informationen bei Monika Haas-Lehner, Telefon 09372/3448, oder Sonja Köster, Telefon 09372/524.