

# 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 einer Artformwechsel verbunden. Eine wichtige Ergänzung zur Früherkennungsmethode bietet seit Kurzem die Physiotherapeutin Monika Haas-Lehner und Sonja Köster an: die MammaCare-Methode zur Brustselbstuntersuchung.

### Anzeichen erkennen

Interessierte Frauen werden von den beiden geprüften MammaCare-Trainerinnen ausgebildet, um Anzeichen einer Veränderung 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) führen interessante Frauen in der MammaCare-Methode zur Brustselbstuntersuchung. Bild: Hg

die bevorstehende bösartige Erkrankung bei Frauen, soll die Selbstuntersuchung die Heilungschancen steigern. Dabei setzt die Methode auf die vollständige Früherkennung durch regelmäßige Untersuchungen. Nachbarnsprachliche Schulungen können Frauen schon Veränderungen von einem Zentimeter Größe spüren.

Dabei ist klar, dass nicht jeder Knoten eine Gefahr darstellt. Bei unklarem Tastbefund ist der Arztbesuch der nächste Schritt.

Bei der Selbstuntersuchung nach der MammaCare-Methode werden den interessierten Frauen die entsprechenden Fertigkeiten von Monika

Haas-Lehner und Sonja Köster vermittelt. In der „MammaCare Haus“ lernen die Physiotherapeutinnen dreiwöchige Intensiv-Schulungen, Freizeitsport, bei denen den Frauen ein regelmäßiges Thema helfen für die Selbstuntersuchungen vermittelt werden. Erste Erfahrungen werden dabei an Modellen geübt.

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

### Kurs noch im Februar

Der nächste Individualkurs ist im Februar über die Karlsruher Gesundheitsförderung in der MammaCare Haus. Nähere Schulungstermine am 3. März. Weitere Informationen bei Monika Haas-Lehner, Telefon 09070/3448, oder Sonja Köster, Telefon 09070/524.