

Was ist MammaCare®

MammaCare® ist eine anerkannte Methode zur Selbstuntersuchung der Brust.

Da inzwischen jede 8. bis 10. Frau im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs erkrankt, gewinnt die Vorsorge und Früherkennung - und damit auch die Selbstuntersuchung - immer mehr an Bedeutung.

Je früher ein Knoten entdeckt, untersucht und therapiert wird, desto besser sind die Heilungschancen, sollte es sich tatsächlich um Brustkrebs handeln. Aber nicht jede Veränderung in der Brust ist tatsächlich auch bösartig.

Über 80 % der Brustkrebsfälle werden durch Selbstuntersuchung entdeckt, obwohl nur 27 % aller Frauen ihre Brust allmonatlich untersuchen. Sie können durch regelmäßige Untersuchung ihrer Brust einen Knoten, geringfügige Veränderungen oder Verdickungen entdecken.

MammaCare®-Kursablauf

Es ist uns ein großes Anliegen, Frauen eine gewisse Sicherheit und Selbstbestimmtheit zu geben. Unser Ziel ist es vor allem, ihnen eine positive Grundeinstellung zum eigenen Körper zu vermitteln, Berührungsängste abzubauen sowie professionell zu unterstützen und zu begleiten.

Nach theoretischer Einführung in die Anatomie und Physiologie steht das praktische Üben im Vordergrund.

Unter Anleitung wird das systematische Abtasten der verschiedenen Gewebestrukturen zunächst an einem Silikonmodell erlernt, das dem weiblichen Brustgewebe nachempfunden ist. Im nächsten Schritt wird die erlernte Tasttechnik dann auf die eigene Brust übertragen.

Kurs

Selbstuntersuchung der Brust nach der MammaCare®-Methode

Termine auf Anfrage

Bitte mitbringen:

Duschhandtuch, Isomatte
Jacke zum Aufknöpfen

Kursleitung: Petra Weißbach

MammaCare®-Frauentrainerin
Breast Care Nurse (BCN)
Laktationsberaterin IBCLC

Ort:

Psychosoziale Krebsberatungsstelle
Ingolstadt
Levelingstr. 102, 85049 Ingolstadt

Teilnahmegebühr: 35 €

Die Kursgebühr bitten wir auf folgendes Konto zu überweisen (1 Woche vor Kursbeginn):

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ing.
Sparkasse Ingolstadt, Kto.-Nr. 53166302

IBAN: DE93721500000053166302
BIC: BYLADEM1ING

Verwendungszweck: MammaCare u.
Datum

Für wen eignet sich MammaCare®

Veränderungen der Brust können in jedem Alter auftreten, daher ist die Brustselbstuntersuchung für Frauen jeder Altersgruppe geeignet und wichtig.

Begeben Sie sich in erfahrene Hände, ihre eigenen.

Informationen und Anmeldung

Weitere Informationen zu diesem Kurs und unserem Veranstaltungsprogramm erhalten sie in der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Ingolstadt.

Zu den Kursen bitten wir um verbindliche **schriftliche oder telefonische Anmeldung.**

Wir möchten darauf hinweisen, dass die Kursteilnahme auf eigene Verantwortung erfolgt. Die Bayerische Krebsgesellschaft übernimmt keine Haftung.

Veranstalter

**Psychosoziale Krebsberatungsstelle
Ingolstadt
der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.**

Levelingstraße 102 / 3. OG

85049 Ingolstadt

Tel. 0841 - 220 50 76 - 0

Fax 0841 - 220 50 76 - 20

kbs-ingolstadt@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Sie erreichen uns:

Montag - Freitag 9.00 - 12.00 Uhr

Dienstag 14.00 - 18.00 Uhr

Donnerstag 14.00 - 16.00 Uhr

Spenden und Mitgliedschaft

Unsere Arbeit wird nur teilweise durch öffentliche Fördergelder finanziert. Wir sind auf die Unterstützung durch Spenden und Mitgliedsbeiträge angewiesen.

Wir freuen uns über jede Spende.

Spenden an uns sind steuerbegünstigt.

Präventionsangebot



Quelle: Kessel Marketing GmbH

Selbstuntersuchung der Brust nach der MammaCare®-Methode

**Kursangebot für Frauen mit Krebs
und Interessierte**