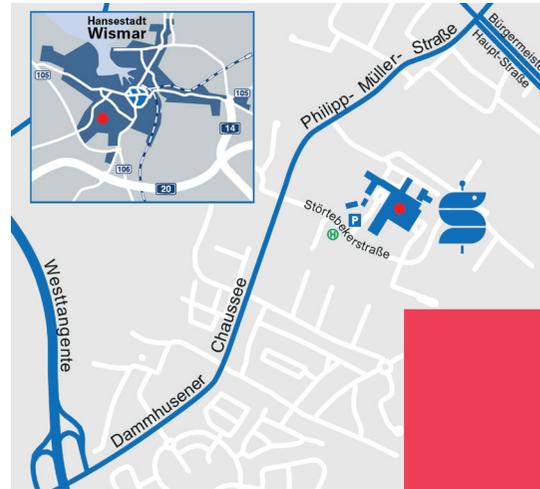


## Kursinhalt

- Einführung in die Anatomie und Physiologie der Brustdrüse
- Optimaler Untersuchungszeitpunkt
- Grundlagen der Früherkennung
- Einweisung in die MammaCare-Methode der Brustselbstuntersuchung
- Erlernen der Untersuchungstechnik am Tastmodell
- Komplettes Abtasten des Modells nach der MammaCare-Methode
- Übertragen der am Modell gelernten Tasttechnik auf die eigenen Brüste.  
Beide Brüste werden vollständig nach der MammaCare-Methode, unter Anleitung der Trainerin, abgetastet. (Hierzu ist es notwendig, sich die Brust freizumachen.)
- Visuelle Inspektion der Brust: wir zeigen Ihnen, auf welche äußeren Veränderungen Sie achten sollen und wie Sie sich selbst regelmäßig vor einem Spiegel auf Veränderungen beobachten können.



## Ihr Ansprechpartner



**Trainerin für die Brust-Selbstuntersuchung nach der MammaCare-Methode**

Birgit Fink

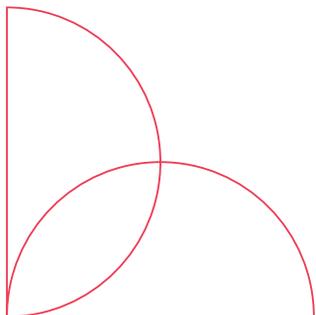
Telefon 03841 33-1244  
Fax 03841 33-1385  
Mail [Birgit.Fink@sana.de](mailto:Birgit.Fink@sana.de)

**Sana HANSE-Klinikum Wismar GmbH**  
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Störtebekerstraße 6  
23966 Wismar  
Telefon 03841 33-1220  
[www.sana.de/wismar](http://www.sana.de/wismar)



## Brustkrebs-Vorsorge Das können Sie tun

Brust-Selbstuntersuchung  
nach der MammaCare-Methode



## MammaCare-Methode

### Was ist die Brust-Selbstuntersuchung nach der MammaCare-Methode?

Viele Frauen wissen, dass sie regelmäßig ihre Brust abtasten sollen, aber meist nicht genau wie.

Die MammaCare-Methode ist die einzige systematische Brustastuntersuchung, die auch wissenschaftlich überprüft und anerkannt wurde.

Es werden Fragen rund um die Brustgesundheit angesprochen und Sie werden angeleitet, die Struktur und die individuellen Besonderheiten Ihrer Brust zu ertasten.

Jede Frau erlernt in diesem Kurs die Tasttechnik an einem Silikonmodell, welches dem echten Brustgewebe nachgebildet ist und durch unterschiedliche Gewebe verschiedene Knoten simuliert.

Unter individueller Anleitung lernen Sie, unterschiedliche Strukturen im Brustgewebe zu ertasten.



## MammaCare-Methode

### Wo kann ich die MammaCare-Methode erlernen?

Sie erlernen die Selbstuntersuchung der Brust in einem Kurs unter Anleitung unserer zertifizierten Trainerin Birgit Fink. Sie ist Krankenschwester im Sana HANSE-Klinikum Wismar und zertifizierte MammaCare-Trainerin.

### Wichtige Fakten:

Durch drei verschiedene Drucktechniken und das systematische Abtasten gibt Ihnen die MammaCare-Methode mehr Sicherheit bei der monatlichen Selbstuntersuchung der Brust.

Sie hilft, Ängste abzubauen und fördert die Früherkennung von Brustkrebs durch ein besseres Körperbewusstsein.



## MammaCare-Methode

### Herzlich willkommen in unserem Kurs zum Erlernen der Brust-Selbstuntersuchung nach der MammaCare-Methode.

Wir lernen in kleinen Gruppen von maximal drei Frauen.

Der Kurs findet, nach Vereinbarung, jeden ersten Montag im Monat um 15.00 Uhr im Sana HANSE-Klinikum Wismar statt und dauert circa 1,5 Stunden.

Ihre Anmeldung nimmt Frau Herckt-Hagemeister sehr gern entgegen.

### Sekretariat

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Carmen Herckt-Hagemeister

Telefon 03841 33-1220

Fax 03841 33-1505

Mail [Carmen.Herckt-Hagemeister@sana.de](mailto:Carmen.Herckt-Hagemeister@sana.de)

