

# Selbst Hand anlegen kann Leben retten

**Brustkrebs** Viele Frauen entdecken Knoten nur zufällig. Es ist aber möglich, das Abtasten zu lernen. Trainerinnen helfen

VON MONIKA HARRER-JALSOVEC

Hügel, Krater, Ebenen – wie eine Landschaft. „Die eigene Brust mit den Fingern zu erkunden ist ein richtiges Erlebnis“, weiß Gisela Pillhofer. Doch nur wenige Frauen trauen sich. Noch immer ist die Selbstuntersuchung der Brust im Zug der Krebsfrüherkennung für viele Neuland. Dem will die Gesundheitspädagogin Abhilfe schaffen. Unterstützt vom Gesundheitsamt im Landratsamt möchte sie die Kurse nach der MammaCare-Methode direkt zu den Frauen in der Region bringen. Voraussetzung: Es organisiert sich eine Kleingruppe von etwa fünf Interessierten und es findet sich ein geeigneter Raum: „Wir haben dabei an Schulen, Kindergärten, Vereinsheime gedacht.“

Noch immer ist Brustkrebs mit jährlich etwa 47 000 Neuerkrankungen die häufigste Krebsart bei Frauen in Deutschland. Besonders betroffen ist statistisch gesehen die Altersgruppe zwischen 50 und 60 Jahren. „Sinnvoll ist die Selbstuntersuchung jedoch bereits ab etwa 25 Jahren“, betont Pillhofer. Schließlich sei die Prognose deutlich günstiger, je kleiner der entdeckte Tumor ist. Bereits jetzt werden 70 bis 80 Prozent der bösartigen Geschwulste von den Frauen zufällig entdeckt – allerdings erst, wenn sie bereits einen Durchmesser von zwei bis drei Zentimetern erreicht haben.

## Wann man die Untersuchung am besten macht

Um dies zu verhindern, wird zwischen den Intervallen der frauenärztlichen Vorsorge die Brustselbstuntersuchung empfohlen. Pillhofer: „Besonders geeignet ist dafür der 8. bis 10. Zyklustag, wenn die Brust weich ist.“ Die nach wissenschaftlichen Gesichtspunkten in den USA entwickelte MammaCare-Methode, nach der seit 2003 auch in Deutschland geschult wird, will Frauen dabei die Unsicherheit nehmen.

Seit vier Jahren gibt Gisela Pillhofer als ausgebildete MammaCare-Trainerin neben Informationen etwa zu Risikofaktoren diese Unter-

suchungstechniken in den Räumen von mammaNetz in Augsburg weiter. Mit dabei war Heidi Scheer (46): „Ich wollte Spezialistin für meinen Körper werden und nicht nur auf den Arzt angewiesen sein.“

Erste Erfahrungen sammelte auch sie mit den blassen Brust-Silikonmodellen, die Pillhofer bei ihren Seminaren einsetzt. Diese haben es in sich: Fünf Knoten verschiedener Größe und Härte sind in unterschiedlicher Tiefe eingearbeitet. Diese gilt es mit den drei mittleren Fingern einer Hand zu tasten. Flach aufgesetzt geht es in kreisförmigen Bewegungen über das Silikongewebe. „Mittels der besonders empfindlichen Rezeptoren in den Fingerkuppen, die Blinde auch beim Entschlüsseln der erhabenen Brailleschrift nutzen, entsteht nach und nach das Bild einer Landschaft im Gehirn.“

## Trainiert wird in geschütztem Raum

In geschützter Atmosphäre und bei gedämpftem Licht wird dann der eigene Körper erforscht. Mit bloßem Oberkörper liegen die Frauen dazu auf dem Rücken. Während des Tastens sollen die Frauen dann ihre Erfahrungen in eigene Worte fassen. Schließlich sei die Struktur der weiblichen Brust ganz uneinheitlich und ändere sich während des Zyklus: „Die Beschreibungen reichen von knubbelig bis faserig.“ Diese „Landschaftseigenschaften“ sollen die Frauen genau abspeichern. Sie dienen als Referenz für etwaige Veränderungen in der Brust. Nicht immer müsse das allerdings gleich ein Karzinom sein. „Es kommen auch Fettgeschwulste (Lipome) oder Bindegewebeveränderungen vor.“ Das müsse im Verdachtsfall der Arzt abklären.

📌 **Eine Liste** mit qualifizierten MammaCare-Trainerinnen gibt es unter [www.www.landkreis-augsburg.de/gesundheit](http://www.www.landkreis-augsburg.de/gesundheit). Die Kosten betragen pro Teilnehmerin 20 Euro. Informationen und Kurstermine bei mammaNetz unter Telefon: 0821/4506565 oder im Internet unter [www.mammanetz.de](http://www.mammanetz.de).



**Tabuthema Selbstuntersuchung? Ganz individuell lernen die Frauen nach der MammaCare-Methode in 90 Minuten ihre Brust kennen und nach Veränderungen zu untersuchen. Über einen Kurs bei Trainerin Gisela Pillhofer (links) begann auch Heidi Scheer ihren Körper neu wahrzunehmen.**

Fotos: Monika Harrer-Jalsovec



**Erste Erfahrungen beim Tasten machen Teilnehmerinnen bei einem MammaCare-Kurs am Silikonmodell. Dieses hat es in sich: Fünf Knoten in unterschiedlichen Größen und Härtegraden sind eingearbeitet.**

## mammaNetz begleitet Brustkrebs-Patientinnen

Die Brustselbstuntersuchungskurse nach der **MammaCare-Methode**, die Trainerin Gisela Pillhofer anbietet, sind bereits bislang Teil des **Präventionsprogrammes** von mammaNetz. mammaNetz ist eine **Orientierungs- und Begleitstelle** für Frauen mit Brustkrebs. Die professionelle Begleitung übernehmen dabei speziell ausgebildete Fachkräfte, sogenannte **Case-Managerinnen**. Diese sehen sich als Lotsen durch das Gesundheitssystem, um der betroffenen Frau ganz nach ihrem individuellen Bedarf eine **optimale Orientierung** und **Betreuung** zukommen zu lassen. Die Begleitung ist unabhängig davon, in welcher Klinik oder Praxis Betroffene behandelt werden. Viele Kran-

**kenkassen** übernehmen die Kosten. Bei anderen muss nach der kostenlosen Erstberatung ein Antrag gestellt werden. Derzeit begleitet mammaNetz rund 500 Fälle pro Jahr in ganz Schwaben, etwas mehr als die Hälfte sogar bis zu zwölf Monate lang. Darüber hinaus bietet mammaNetz Brustkrebs-Betroffenen kostenlose **Vorträge, Patientenschulungen sowie Rehasport oder Yoga** an. Die Beratungsstelle mit **sechs Mitarbeiterinnen** in Voll- und Teilzeit wird vom Augsburger beta Institut getragen und hat ihren Sitz am Klinikum.

📌 **Weitere Informationen** online unter [www.mammanetz.de](http://www.mammanetz.de)