

## **Pressemitteilung**

### **Kurse zur Selbstuntersuchung der Brust am Uniklinikum Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten**

Homburg, 17. Juni 2009. Über 50.000 Frauen erkranken jedes Jahr neu an Brustkrebs. Am Brustzentrum des Universitätsklinikums des Saarlandes können Frauen in einem zweistündigen Kurs lernen, wie sie ihre Brust selbst auf Veränderungen untersuchen können. Die so genannten "MammaCare"-Kurse bietet das Brustzentrum auf Initiative der Betriebskrankenkasse der Robert Bosch GmbH, Bosch BKK, und des Werkärztlichen Teams der Firma Bosch an.

"Je früher Brustkrebs erkannt wird, umso höher sind die Heilungschancen", erklärt der Leiter des Brustzentrums Prof. Dr. Werner Schmidt. "Da meist die betroffenen Frauen selbst Knoten und Veränderungen in der Brust wahrnehmen, ist es wichtig, dass Frauen ihre Brust regelmäßig selbst untersuchen." Allerdings tun das nur rund 30 Prozent der Frauen - oftmals sind sie unsicher, weil sie nicht wissen, worauf sie bei der Selbstuntersuchung genau achten sollen. In zweistündigen "MammaCare"-Kursen lernen Frauen unter Anleitung einer zertifizierten Trainerin, wie sie zwischen den Untersuchungsintervallen beim Frauenarzt ihre Brust selbst abtasten können. "MammaCare" ist eine wissenschaftlich geprüfte Methode, bei der der Tastsinn anhand eines Silikonmodells der Brust geschult wird. In das Modell sind Knoten verschiedener Größe und Härte eingearbeitet.

"Die Teilnehmerinnen lernen, beim Abtasten der Brust normales und verändertes Gewebe zu unterscheiden", erklärt die Trainerin Christine Jochum-Schönborn. "Wir üben das Tasten zunächst an einem Modell und erst dann an der eigenen Brust. Außerdem erfahren die Teilnehmerinnen vor dem Spiegel, welche optischen Veränderungen sie frühzeitig erkennen können." Frauen, die selbst Veränderungen in der Brust entdecken, können ihren Frauenarzt gezielt darauf ansprechen. "Bei MammaCare lernt man das, was der Frauenarzt bei allen Vorsorgeuntersuchungen theoretisch "predigt", in die Praxis umzusetzen", berichtet die Teilnehmerin Thamar Ens. "Die praktische Umsetzung der Übungen am Modell und der eigenen Brust hat mir sehr geholfen, das können auch noch so viele bunte und gut gemeinte Broschüren nicht ersetzen."

Als Prävention gegen Brustkrebs übernehmen einige gesetzliche Krankenkassen wie die Bosch BKK die Kosten für "MammaCare"-Kurse. "Diese neue Brustkrebsvorsorge soll die jährlichen Vorsorgeuntersuchungen beim Frauenarzt ergänzen", erklärt Rainer Bieringer von der Homburger Geschäftsstelle der Bosch BKK. "Durch die Zusammenarbeit mit dem Brustzentrum des Universitätsklinikums können wir sie den bei uns versicherten Frauen

jetzt auch in Wohnortnähe anbieten." In Homburg finden die Kurse in Kleingruppen von vier Teilnehmerinnen statt. "Mein Rat an alle interessierten Frauen ist, sich am besten mit Frauen zusammenzutun, die sich untereinander kennen und sich gemeinsam als Kleingruppe anzumelden", empfiehlt die Teilnehmerin Thamar Ens. So vermeide man schon im Voraus eine mögliche Hemmschwelle. Sie selbst hat ihre Tochter Annika mit zum Kurs mitgenommen. "Ich werde den Kurs auch meinen Freundinnen empfehlen", erklärt die 19-Jährige. "Je früher eine Frau das Selbstertasten von Veränderungen in der Brust erlernt, desto selbstverständlicher wird der Umgang damit", meint auch ihre Mutter. Von positivem Feedback berichtet auch die Trainerin Christine Jochum-Schönborn. "Die Teilnehmerinnen sind eigentlich immer froh, den Kurs besucht zu haben, denn sie fühlen sich danach sicherer und gut informiert. Im Kurs gibt es genug Zeit für individuelle Fragen - denn beim Frauenarzt ist aufgrund des Zeitdrucks oft nicht soviel Zeit, wie sich das Patientin und Arzt wünschen."

Weitere Informationen finden Interessentinnen im Internet unter [www.uks.eu/brustkrebsvorsorge](http://www.uks.eu/brustkrebsvorsorge). Anmelden können sie sich telefonisch montags bis freitags zwischen 8 und 13:30 Uhr unter der Telefonnummer 06841 1628125.

**Kontakt:**

Rainer Bieringer

Bosch BKK

Talstr. 28

66424 Homburg/Saar

Tel.: 06841 93498-20

Fax: 06841 93498-29

Rainer.Bieringer@Bosch-BKK.de