



bist kostbar

Anleitung zur
Selbstuntersuchung der Brust

Gefördert
durch die AOK - Die Gesundheitskasse in Hessen



**Wir danken für die Unterstützung
durch:**

Stiftung Leben mit Krebs
Susan G. Komen Deutschland
Deutscher Ärztinnenbund
Regionalgruppen in Hessen

Berufsverband der Frauenärzte



bist kostbar

Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust

Ein gemeinsames Projekt von:



Landesärztekammer Hessen
Körperschaft des öffentlichen Rechts



**Hessisches
Sozialministerium**

Kontakt, Informationen, Termine vor Ort:

LandFrauenverband Hessen e.V.
Doris Wirkner
Tanusstr. 151
61381 Friedrichsdorf
Tel.: 06172-77073
Fax: 06172-77075
E-Mail: wirkner@lfv-hessen.de
www.landfrauen-hessen.de



bist kostbar

Anleitung zur
Selbstuntersuchung der Brust

Warum?

Ist Selbstabtastung noch zeitgemäß?

Zentrales Anliegen des Projektes "Du bist kostbar - Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust" ist es, das Selbstbewusstsein und den Mut von Frauen im Umgang mit dem eigenen Körper zu stärken.

Mit der Mammographie und anderen bildgebenden Verfahren wurde die Früherkennung von Brustkrebs und damit die Heilungschancen deutlich verbessert.

Nach wie vor aber bleibt die regelmäßige fachkundige Selbstuntersuchung der Brust ein wichtiges Instrument, um Veränderungen der Brust frühzeitig zu erkennen.

Die Selbstuntersuchung der Brust stärkt das Selbstwertgefühl und ist eine wichtige Strategie im Umgang mit der Angst vor der Erkrankung, die ein zentrales Organ des weiblichen Körpers betrifft.

Die regelmäßige Selbstuntersuchung der Brust sollte für jede Frau selbstverständlich sein. Das Projekt will Frauen ermutigen, Verantwortung für ihren Körper zu übernehmen und auch Mammographie und andere diagnostische Maßnahmen zu nutzen, mit denen die Früherkennung von Brustkrebs und damit die Heilungschancen deutlich verbessert werden können.

Wieso?

Was das Projekt fördern will!

Bewusstsein schaffen, dass Frauen sich Zeit für ihren Körper nehmen: Wer seinen Körper bewusst wahrnimmt, kann Veränderungen früher erkennen.

Aufmerksamkeit für das Thema Brustkrebs bei Frauen *jeden* Alters. Je früher ein Tumor erkannt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Das einfachste Mittel ist die Selbstuntersuchung.

Ängste abbauen. Berichte in den Medien und Krebserkrankungen in der eigenen Umgebung lösen Ängste aus. Die Scheu, sich selbst abzutasten, kann durch eine selbstverständliche Praxis der Selbstuntersuchung überwunden werden.

Frauen motivieren, die Selbstuntersuchung der Brust und die regelmäßigen Untersuchungen in der Arztpraxis fest einzuplanen.

Eigenverantwortung stärken. Durch den aktiven, selbstbestimmten Umgang mit ihrem Körper sorgen Frauen für ihre Gesundheit. Sie suchen sich die Hilfe und Unterstützung, die sie brauchen.



Wie?

Vom Wissen zum Tun!

In der geschützten Gruppe und unter fachlicher Anleitung erlernen Frauen die Selbstuntersuchung der Brust. Silikon-Brustastmodelle ermöglichen es, ein Gefühl für Veränderungen des Brustgewebes zu bekommen.

Die Selbstuntersuchung wird in reinen Frauengruppen unter Anleitung von geschulten Ärztinnen vermittelt. Die Referentinnen stehen für Fragen zur Verfügung. Zur Ergänzung und Vertiefung der Veranstaltung erhalten die Teilnehmerinnen ein Informationsblatt, das sie mit nach Hause nehmen können.

Die Selbstuntersuchung der Brust ersetzt nicht die Maßnahmen der Früherkennung.

"Du bist kostbar - Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust" ist Teil der Hessischen Krebspräventionsinitiative 2012.

Weitere Informationen:
www.dubistkostbar.de www.landfrauen-hessen.de

"Bei einer Veranstaltung der Landfrauen habe ich die Selbstabtastung erlernt. Vor drei Jahren habe ich bei mir einen Knoten getastet. Bei der Mammographie wurde Mikrokalk festgestellt, der ambulant entfernt werden konnte!"
Doris C., 54, Linden

"Seit ich die tolle Ärztin bei einer Veranstaltung der Landfrauen kennengelernt habe, gehe ich wieder regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung. Ich weiß jetzt, wie wichtig das auch nach der Menopause ist und dass ich keine Angst haben muss." Johanna H., 67, Weimar