

# „Begeben Sie sich in vertrauensvolle Hände ... Ihre eigenen!“

**Nicole Leuteritz** ist MammaCare®-Trainerin und leitet Frauen an, ihre Brust selbst auf Gewebsveränderungen abzutasten. Wir haben Sie gefragt, warum das zusätzlich zur ärztlichen Untersuchung wichtig ist und wie es funktioniert.

**Warum sollten Frauen ihre Brust regelmäßig selbst untersuchen? Reichen nicht die Untersuchung beim Gynäkologen und die Mammografie alle zwei Jahre?**

Die jährliche Vorsorgeuntersuchung beim Gynäkologen ist ein Angebot, das jede Frau unbedingt wahrnehmen sollte! Die Krebsvorsorge dient unter anderem dazu, Gewebsveränderungen im Unterleib und auch in der Brust frühzeitig zu entdecken. Mit jedem Arztbesuch und ganz speziell bei der Vorsorgeuntersuchung erhöht jede Frau ihre eigene Chance gegebenenfalls eine notwendige und somit frühzeitige Behandlung für sich selbst zu gewinnen. Je früher eine Veränderung entdeckt wird, desto höher ist im allgemeinen die Heilungschance. Ab dem 50. Lebensjahr bis zum 69. Lebensjahr wird alle zwei Jahre zur Mammographie (Screening) eingeladen. Auch hierzu kann ich nur meine persönliche Empfehlung aussprechen. Eine weitere unverzichtbare Untersuchung ist ergänzend noch der Brustultraschall. Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung der Frau. Aber 80 Prozent der betroffenen Frauen

haben ihre Veränderungen in der Brust selbst getastet!

**Sie haben eine Weiterbildung zur MammaCare®-Trainerin absolviert. Was genau ist das und warum haben Sie sich zu dieser Weiterbildung entschlossen?**

Die MammaCare®-Methode ist ein Verfahren, die Brust nach einer bestimmten Vorgehensweise systematisch und strukturiert abzutasten. Dabei spielen verschiedene Liegepositionen und Drucktiefen im Gewebe eine Rolle. Wichtig sind zudem der geeignete Tastzeitpunkt und die Hautinspektion in verschiedenen Positionen vor dem Spiegel. Warum ich die Ausbildung zur MammaCare®-Trainerin absolviert habe, möchte ich Ihnen sehr gerne erzählen:

Als Krankenschwester und gleichzeitig Abteilungsleitung im zertifizierten Brustzentrum Nahe begegnete mir regelmäßig Frauen, die ihre Brust nicht abgetastet haben oder trotz Tastbefund nicht den Mut besaßen zum Arzt zu gehen. Die Aussagen waren fast immer gleich: „Ich wusste nicht, wie ich meine Brust

abtasten soll.“, aber auch „Ich hatte Angst, eine Veränderung zu entdecken.“ oder „Ich hatte Angst zum Arzt zu gehen.“ Diese Aussagen schockierten mich jedes Mal aufs Neue und bewegten mich dazu, initiativ zu werden.

Mir ist es ein Bedürfnis, dass diese Zweifel keinen Platz erhalten oder zumindest nicht mehr solche Intensität besitzen. Mein großer Herzenswunsch ist es, so vielen Frauen wie möglich Ängste zu nehmen, Sicherheit in ihrer Brustselbstuntersuchung beizubringen und vor allem Wissen zu vermitteln. Denn nur wer aufgeklärt ist und Wissen besitzt, hat keine Angst mehr. Mir ist es zudem wichtig, die eigenen Fähigkeiten und Kenntnisse von Frauen zu stärken, Frauen zu sensibilisieren und die Selbstkompetenz zu steigern.

**Wie ist die MammaCare®-Methode entstanden?**

Die Mammacare-Methode® ist wissenschaftlich anerkannt und wurde in den USA von Dr. Pennypacker und Mark Goldstein entwickelt. Beide waren Verhaltensforscher und beschäftigten sich mit dem Phäno-

men, dass Frauen ihre Brust nicht abtasten und wenn Frauen einen Knoten getastet haben, dass sie keinen Arzt aufsuchen.

### **Auf welche Veränderungen sollte man beim Abtasten achten?**

Es gibt ganz verschiedene Veränderungen an und in der Brust, wie zum Beispiel Knotenbildungen und Verdickungen im Brustgewebe, verschiedenste Hautveränderungen, veränderte Lymphknoten und vieles mehr. Genauso wichtig ist es zu wissen, dass nicht jeder Knoten und nicht jede Hautveränderung gleich Krebs bedeutet. Aber jede Veränderung ist auf jedem Fall mit einem Arzt/Gynäkologen zu besprechen.

### **Welche Brustbereiche sollte man untersuchen und wie macht man es?**

Es sollte immer die ganze Brust einschließlich Brustwarze untersucht werden. Zudem ist die Lymphknotenregion oberhalb und unterhalb vom Schlüsselbein ein weiteres wichtiges Untersuchungsfeld. Die MammaCare®-Methode empfiehlt, die Brust in verschiedenen Liegeposi-

mäßig kommt oder ob eine Frau schon in den Wechseljahren ist und vielleicht Hormone einnimmt. Das lernt man alles in meinen Kursen.

Am besten ist es seine Brust so zu untersuchen, dass jeder Bezirk der Brust systematisch und strukturiert abgetastet wird. Hinzu kommen die verschiedenen Drucktiefen. Wie bereits erwähnt, gehören auch die Hautinspektion und die Lymphregion zwingend mit hinzu.

Wichtig ist, sich Zeit zu nehmen für das Abtasten und es sollte regelmäßig einmal im Monat durchgeführt werden. Eine Brustselbstuntersuchung dauert circa 20 Minuten je nach Größe und Form. Niemand kennt das eigene Brustgewebe besser als man selbst. Somit ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, frühzeitig Veränderungen zu entdecken. Achten sollte man generell auf verändertes Brustgewebe, es kann zum Beispiel verdickt sein oder sich knotig anfühlen. Aber auch Hautveränderungen wie beispielsweise eingezogene Brustwarzen, rote schuppige oder eingezogene Hautbezirke oder Sekret, das aus der Brustwarze kommt. All diese Hinweise können auf eine Erkrankung deuten.



© privat

### **VITA**

#### **Nicole Leuteritz**

ist examinierte Krankenschwester am Krankenhaus St. Marienwörth in Bad Kreuznach. Seit 2007 hat sie die pflegerische Leitung der Gynäkologie- und Geburtshilfe-Abteilung und seit 2010 zusätzlich auch im zertifizierten Brustzentrum. Sie bietet Kurse zur systematischen Brustselbstuntersuchung nach der MammaCare®-Methode an.

kologen einen Termin vereinbaren. Wichtig ist, sich die Stelle genau zu merken oder gar zu markieren. Das kann für den Arzt und auch für

**»Durch die Unsicherheit geprägt, entstehen Verhaltensmuster, die dazu führen, die eigene Brust selten, falsch oder im schlimmsten Fall überhaupt nicht abzutasten.«**

nen zu untersuchen, da man eine bessere Darstellung des Brustdrüsen-gewebes erreicht. Die Hautbesichtigung vor dem Spiegel in verschiedenen Positionen ist ein weiterer wichtiger und unverzichtbarer Bestandteil. Ebenso wichtig ist der Tastzeitpunkt. Es ist ein Unterschied, ob die Periode noch regel-

### **Wie sollte man sich verhalten, wenn man eine Veränderung festgestellt hat?**

Man muss immer daran denken, dass viele Brust- oder auch Hautveränderungen nicht gleich die Diagnose „Krebs“ bedeuten. Sollte eine Frau etwas Unklares entdeckt haben, so sollte sie zeitnah mit ihrem Gynä-

einen selbst sehr hilfreich sein, da beim Arzt dann oft Aufregung dazu kommt. ■

*Das Interview für  
DIE PTA IN DER APOTHEKE  
führte Nadine Hofmann*