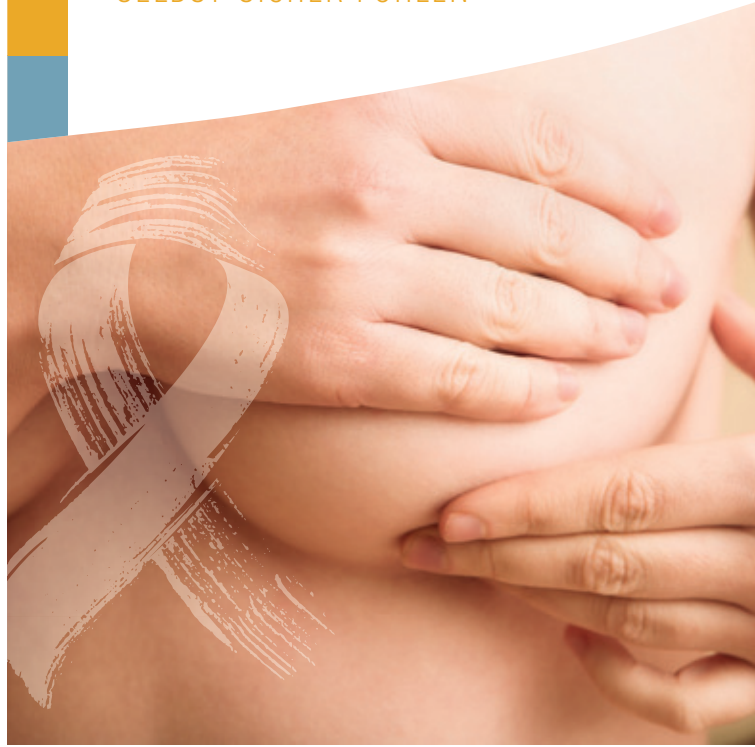




Eine Einrichtung der Gemeinnützigen Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe mbH (GFO) · Titel: © Sean Nel/stock.adobe.com

# MEINE BRUST

## SELBST-SICHER FÜHLEN



**GFO Kliniken Bonn**  
**St. Marien Hospital**

franziskanisch · offen · zugewandt

Robert-Koch-Straße 1  
53115 Bonn  
Tel. 0228 505-0  
info@gfo-kliniken-bonn.de  
www.kliniken-bonn.gfo-online.de



**GFO Kliniken Bonn**  
**St. Marien Hospital**

franziskanisch · offen · zugewandt

## WARUM FRÜHERKENNUNG SO WICHTIG IST

Etwa jede 8. Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Das Risiko steigt mit zunehmendem Alter, wobei jede 10. Betroffene jünger als 45 Jahre alt ist. Wenn auch die häufigste Krebserkrankung der Frau, so ist Brustkrebs nicht die gefährlichste. Und je früher die Erkrankung diagnostiziert wird, desto größer sind die Heilungschancen. Neben der Kontrolle durch den Frauenarzt leistet daher die Selbstuntersuchung der Brust den wichtigsten Beitrag zur Früherkennung.

## SICH LANGSAM HERANTASTEN

Zu Beginn geht es vor allem darum, die Scheu vor der Selbstuntersuchung zu überwinden. Mit der Zeit wird das Abtasten der Brust immer genauer und vertrauter. Bei regelmäßigen Untersuchungen können so Abweichungen in Aussehen und Gefühl der Brust frühzeitig entdeckt werden.

Nehmen Sie sich nur 5 Minuten im Monat Zeit zur Selbstpflege und werden Sie zur Spezialistin im ertasten Ihrer eigenen Brust.

## „MEINE BRUST SELBST-SICHER FÜHLEN“

Ziel ist es, dass jede Frau nach dem Kurs die eigene Brust fachgerecht und selbstständig untersuchen kann und ein besseres Gefühl für den eigenen Körper entwickelt. Viele Frauen zögern aufgrund fehlender Kenntnisse eine regelmäßige monatliche Selbstuntersuchung durchzuführen. Wir möchten Unsicherheiten abbauen und Sie motivieren, das Selbstabtasten der Brust in Ihren Alltag zu integrieren und damit einen wichtigen Beitrag zur Früherkennung von Brustkrebs zu leisten.

## KURSABLAUF

Die Ärztinnen des Brustzentrums zeigen den Kursteilnehmerinnen anhand von Brustmodellen, wie man mit einfachen Techniken seine Brust selbst untersuchen kann. In den Silikonmodellen sind Knoten unterschiedlicher Größe und Härte in unterschiedlicher Tiefe eingearbeitet. Unter fachgerechter Anleitung lernen die interessierten Frauen, normale und krankhafte Strukturen der Brust zu unterscheiden. Sie entwickeln ein Gespür für das „Lesen“ der Brust mit ihren Fingern und Händen. Darüber hinaus besteht während des Kurses ausreichend Zeit für offene Fragen.

## FÜR JEDE FRAU – KOSTENLOS

Der Kurs richtet sich an alle interessierten Frauen jeden Alters und findet am jeweils ersten Mittwoch im Monat von 17.00 bis 18.00 Uhr in der Patientinnen Lounge im 2. OG auf Station Anna statt.

Damit möglichst viele das Angebot zur Krebsvorsorge wahrnehmen können, erheben wir keine Teilnahmegebühr.

Die Teilnehmerzahl ist auf kleine Gruppen begrenzt, um in intimer Atmosphäre ausreichend Übungsmöglichkeiten zu haben. Wir bitten daher um vorherige Anmeldung im Sekretariat der Gynäkologie unter: 0228-5052201 oder per Mail: [gynaekologie@marien-hospital-bonn.de](mailto:gynaekologie@marien-hospital-bonn.de)

Ihr Team

**Priv.Doz. Dr. med.  
Melisa Gülhan Inci-Turan**  
Chefärztin  
Abteilung für Gynäkologie  
und Geburtshilfe

**Dr. med. Ella Walloch**  
Fachärztin  
für Gynäkologie  
und Geburtshilfe