

Anmeldung zum MammaCare®-Training

Name..... Vorname.....
Straße.....
PLZ..... Ort.....
Telefon..... Fax.....
e-mail..... geb.....
Unterschrift.....
Wochentag (oder Alternativtag) Mo Di Mi Do Fr Sa

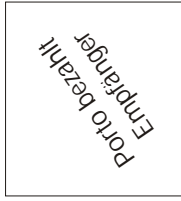
Tageszeit vormittags nachmittags abends

empfohlen von _____

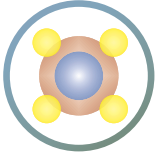


per Post
oder

Tel. 06021/449949-0
Fax 06021/449949-20
e-mail: gieleles@web.de



Praxis für
Prävention



Umwelt-,
nachhaltige
Entwicklung

Antwort

An Praxis für Prävention,
Umwelt- und nachhaltige Entwicklung
Stockstadter Straße 55-57

63814 Mainaschaff

Praxis für Prävention, Umwelt- und nachhaltige Entwicklung

Angelika Gieles

- ! MammaCare-Spezialistin,
- ! Gesundheitspädagogin,
- ! Gesundheits- und Krankenpflegerin

Leistungen

- ! Alternative Hormonsubstitution
- ! Ernährungscoaching
- ! Cellulitebehandlung, Entschlackung, Entsäuerung
- ! Immunaktivierung
- ! Massage, Entspannung, Atmungstraining
- ! Gesundheitsförderung Schulprojekt Klasse 2000
- ! Betriebliche Gesundheitsförderung
- ! Umweltanalytik - Wasser, Raumluft, Schimmel
- ! Förderung der nachhaltigen Entwicklung
- ! AGENDA 21 - Moderation

Anmeldung und Trainingsort

Praxis für Prävention, Umwelt- und nachhaltige Entwicklung
Stockstadter Straße 55-57
63814 Mainaschaff
Tel. 06021/449949-0
Fax 06021/449949-20
e-mail: info@pfpune.de
Internet www.pfpune.de

Bankverbindung: Postbank Nürnberg,
BLZ 760 100 85, KtNr. 762 38 852

Kosten

MC®-Training, ca. 1,5 Std. 45,-
MC®-Klinische Brustuntersuchung (einzeln),
ca. 20 Min..... 20,-
Die Teilnahme am MammaCare^{AE}-Training wird von einer Reihe von Krankenkassen bezuschusst.

TRAINING

Wer sollte die MammaCare^{AE}-Methode erlernen?

- Alle Frauen ab dem 18. Lebensjahr, besonders bei:
- ! Brustkrebserkrankung der Mutter oder Schwester
 - ! erste Periodenblutung vor dem 11.-12. Lebensjahr
 - ! spätes Eintreten der Wechseljahre nach dem 55. Lebensjahr
 - ! Kinderlosigkeit oder nicht Stillen
 - ! Geburt des ersten Kindes nach dem 32. Lebensjahr
 - ! täglicher Alkoholkonsum (ca. 1 Glas Wein pro Tag)
 - ! Rauchen
 - ! häufige Strahlenbelastung (Röntgen, Fliegen)
 - ! Übergewicht
 - ! Übergewicht nach Eintreten der Wechseljahre
 - ! geringer Verzehr von Gemüse und Obst
 - ! Einnahme von Hormonpräparaten, insbesondere von Östrogenen
 - ! Trägerinnen von Brustimplantaten
 - ! Schönheitsoperationen der Brust
 - ! Einnahme von Brustvergrößerungspräparaten
 - ! Unterdruckbehandlung der Brüste (Schröpfen)

Wie wird das Training durchgeführt?

Sie üben unter Anleitung in Kleingruppen (4 Frauen) zuerst an Modellen und danach an Ihren eigenen Brüsten.

Partnerübungen (z. B. Mutter-Tochter) sind möglich.

Auf Wunsch kann das Training auch in Ihrem persönlichen Umfeld durchgeführt werden.

Bitte melden Sie sich zu dem Training mit Ihrem Wunschtermin an und überweisen Sie den Teilnahmebeitrag. Nach Eingang des Teilnahmebeitrages erhalten Sie einen Terminvorschlag und eine Teilnahmezusage.

Zusätzlich bieten wir die ab dem 30. Lebensjahr als Vorsorgeuntersuchung empfohlene klinische Brustuntersuchung an.

Warum die Brustselbstuntersuchung wichtig ist?

Jährlich (2004) erkrankten in Deutschland etwa 51710 Frauen an Brustkrebs, - steigende Tendenz. Etwa 19000 sterben daran.

Die Brustselbstuntersuchung ist die erfolgreichste Methode zur Entdeckung des Brustkrebses. Über 90% der Fälle von Brustkrebs werden durch Selbstuntersuchung entdeckt, obwohl nur 27% aller Frauen ihre Brust allmonatlich untersuchen. Dabei können die meisten Brustkrebserkrankungen besser geheilt werden, sofern sie früh genug festgestellt werden.

Brustselbstkontrolle - alles sicher?

Fühlbares Gewebe der Brustdrüse gibt es immer. Für viele Frauen ist es daher schwierig, ihr Brustgewebe selbst richtig einzuschätzen. Waren die Veränderungen früher schon da? Befanden sie sich in dieser Brust oder der anderen? Wann im Zyklus traten sie auf? Sind sie vielleicht ganz normal?

Das Auftreten von Knotigkeiten verunsichert sie oft mehr, als sie Gewissheit über die Gesundheit des Brustgewebes erhält.

Untersuchungen durch Tasten mit der MammaCare®- Methode

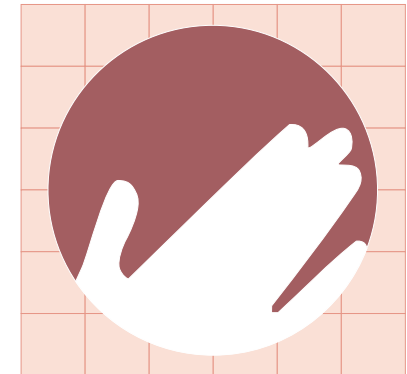
Die MammaCare®-Methode der Brustselbstuntersuchung ist ein Lernsystem mit einem Brustmodell und einem standardisierten Abtastverfahren. Damit können Sie lernen, normale und krankhafte Strukturen in Ihrer Brust zu tasten und zu unterscheiden. Ihre Fingerspitzen werden sensibilisiert und lernen durch Abtasten „das Lesen“ Ihres Brustgewebes.

Im Training wird ein Silikonmodell verwendet, das naturgetreu der Brustbeschaffenheit entspricht, um Ihnen damit Vergleichsmöglichkeiten zu geben. Es sind Knoten verschiedener Größe und Härte in unterschiedlicher Tiefe eingelassen. Diese gilt es zu ertasten. Danach erlernen Sie die schematisierte Vorgehensweise zur Abtastung Ihrer Brüste.

Mit der Trainingseinheit sind ihre Fingerspitzen sensibel genug, die Strukturen und Veränderungen in der eigenen Brust zu spüren und einzuschätzen. MammaCare® schult Ihre Gefühle – körperlich, seelisch, geistig, ganzheitlich.

Brustselbstuntersuchung

Vertrauen Sie
erfahrenen Händen
– Ihren eigenen!



MammaCare® Training

MammaCare®
– die Methode zur
Brustselbstuntersuchung

Die Brustselbstuntersuchung
sollte jede Frau jeden
Alters kennen.
Ihre Finger müssen
lernen zu fühlen,
wie und wonach sie tasten.

