

«Die DEARMamma App bietet Brustkrebsprävention aus der Hosentasche»



IM INTERVIEW

Sonja Dinner

Präsidentin und Gründerin
The DEAR Foundation Switzerland
Initiatorin der Brustkrebs-Präventions-Kampagne
DearMamma
<https://dearmamma.org/>

Sonja Dinner erklärt, wie mit ihrer (kostenlosen) DearMamma App Frauen weltweit zum regelmässigen Selbstcheck ihrer Brust motiviert werden sollen und damit befähigt werden, erste Anzeichen von Brustkrebs früh zu erkennen.

Bitte erzählen Sie uns von «DearMamma». Was ist das Ziel der weltweiten Kampagne?

Das Ziel ist es, eine Milliarde Menschen zu erreichen und sie über die frühen Anzeichen von Brustkrebs zu informieren. Wir wollen Menschen – vor allem Frauen, aber auch Männer – in die Lage versetzen, auf sich selbst aufzupassen und frühe Anzeichen von Brustkrebs zu erkennen, um unnötige Todesfälle zu verhindern. Die Selbstuntersuchung dauert nur drei bis vier Minuten im Monat und kann möglicherweise Ihr Leben retten. Brustkrebs kann tödlich sein, aber die gute Nachricht ist, dass es – wenn man früh genug reagiert – sehr gute Behandlungsmöglichkeiten gibt.

BRUST-SELBSTCHECK ERGÄNZT DEN REGELMÄSSIGEN BESUCH BEIM GYNÄKOLOGEN

Wie kamen Sie auf die Idee, DearMamma zu gründen?

Auf meinen Reisen habe ich viele Menschen kennengelernt, die eine Mutter, Schwester oder Ehefrau durch Brustkrebs verloren haben. Und auch ich habe neben vielen anderen Menschen eine sehr liebe Freundin verloren. Ich habe ihr versprochen, wenn ich jemals etwas gegen Brustkrebs tun kann, werde ich alles tun, um solche Schicksale zu verhindern und dabei die Vorteile der Technologie zu nutzen. Da ich beruflich ursprünglich aus der IT-Branche komme, habe ich verzweifelt darauf gewartet, dass das Internet genügend Bandbreite hat, um Bilder, Filme und Ton zu transportieren, und dass praktisch alle Frauen Zugang zu einem Smartphone haben. Und dann ist eine App das beste Werkzeug, um Frauen auf der ganzen Welt zu informieren, anzuleiten und daran zu erinnern, sich monatlich abzutasten.

Wie funktioniert die DearMamma App?

Sie erhalten Informationen über frühe Anzeichen von Brustkrebs, wie Knoten oder Vorwölbungen der Haut, um nur zwei zu nennen. So

wissen Sie, worauf Sie achten sollten. Sie können sich dazu eine Videoanleitung ansehen oder Grafiken verwenden, um Schritt für Schritt durch die Selbstuntersuchung geführt zu werden. Es besteht sogar auch die Möglichkeit, sich Notizen zu machen und eine Erinnerung für den nächsten Selbst-Check festzulegen.

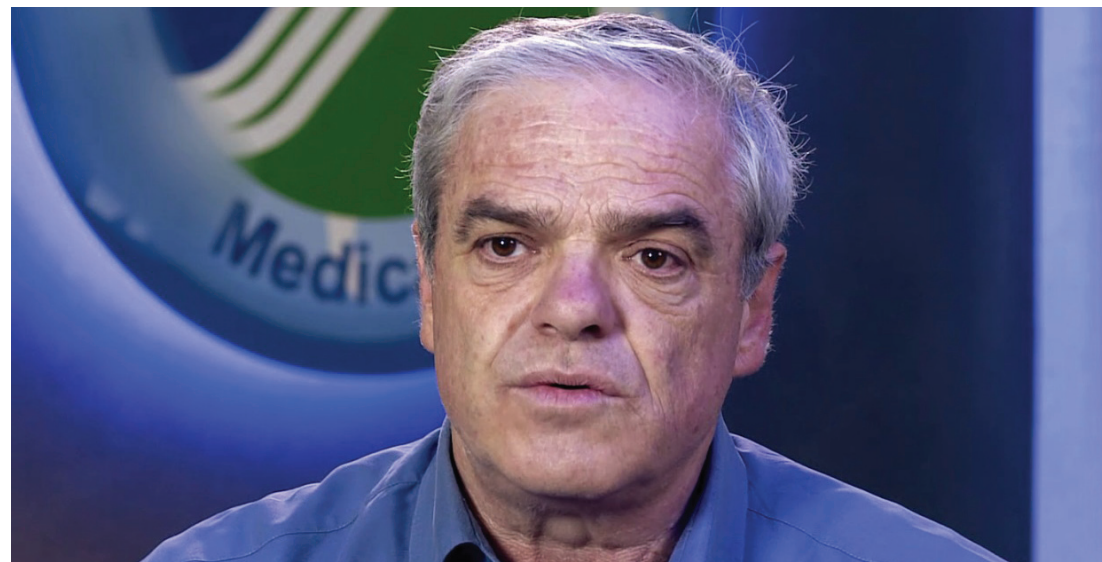
Was sind die Vorteile der DearMamma App?

Oh, da gibt es so viele! Zunächst einmal ist sie kostenlos und in 13 Sprachen verfügbar: Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Arabisch, Hebräisch, Farsi, Urdu, Bengalisch, Chinesisch, Oromo und Amharisch. Für Analphabeten oder Menschen mit schlechten Lesefähigkeiten haben wir eine Vorlesefunktion eingebaut. Die App spricht mit Ihnen in Ihrer Muttersprache! Ausserdem enthält

sie keine Werbung. Einmal heruntergeladen, funktioniert sie offline, und wir sammeln keine Daten. Die Informationen befinden sich auf Ihrem Telefon und bleiben dort.

Warum sind Selbst-Checks denn so wichtig? Ich gehe doch regelmässig zur Gynäkologin oder zum Frauenarzt.

Nun, zunächst ist es wichtig, den eigenen Körper zu kennen. Wie fühlen sich meine Brüste an und wie sehen sie aus? Nur wenn wir mit unserem «Normalzustand» vertraut sind, können wir Veränderungen frühzeitig erkennen. Zweitens ist ein regelmässiger Besuch beim Gynäkologen wichtig, wo immer es möglich ist. Aber natürlich haben viele Frauen auf der ganzen Welt keinen Zugang zu solchen Gesundheitsdiensten.



«FRÜHERKENNUNG IST DAS GEHEIMNIS DER HEILUNG. WENN DIE KRANKHEIT ZU SPÄT ERKANNT WIRD, STEIGT DAS RISIKO EINER FORTGESCHRITTENEN ERKRANKUNG UND DAMIT DES TODES DRAMATISCH AN.»

Prof. Dr. Doron Kopelman
Onkologe und ehemaliger Leiter der Chirurgie am Emek Medical Center in Afula, Israel

Zwischen zwei Besuchen bei der Frauenärztin können sich so viele Dinge in der Brust entwickeln. Ich möchte keine Panik verbreiten, aber ich habe schon so viele Geschichten von Frauen gehört, die selbst Knoten entdeckt haben. Ich erinnere mich an eine Geschichte, in der eine Frau von ihrem Arzt untersucht wurde und dann nur zehn Tage später einen Knoten entdeckte. Es stellte sich heraus, dass es ein aggressiver Tumor war. Zum Glück war sie früh genug dran und ist wieder gesund. Eine von acht Frauen erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Wir können diese Zahl nicht ändern, aber wir können versuchen, zu ändern, wie früh eine Frau etwas entdeckt. Oh, und wissen Sie, was genauso wichtig ist?

Nein. Was?

Die Selbstkontrollen richtig durchzuführen. Das hat nichts mit sanftem Streicheln der Haut zu tun. Sie müssen es richtig machen und tief in Ihr Brustgewebe eindringen. Das hängt natürlich von Ihrer Brustgrösse ab, aber Sie sollten Ihren Brustkorb abtasten. Und vergessen Sie nicht, auch die Achselhöhlen abzutasten.

FRÜHERKENNUNG KANN LEBEN RETTEN

Brustkrebs ist die häufigste Krebsform bei Frauen und kann in jedem Alter auftreten. Laut offiziellen Zahlen der Weltgesundheitsorganisation WHO starben im Jahr 2020 weltweit 685'000 Frauen daran. In der Schweiz erkranken jedes Jahr 6'300 Frauen und rund 50 Männer an Brustkrebs. Davon sterben jeden Tag drei bis vier. Drei davon könnten aber gerettet werden, wenn sie früher behandelt werden würden. Je früher die Krankheit erkannt wird, desto grösser sind die Heilungschancen.

DEARMAMMA APP

Mit ihrer Stiftung, „The DEAR Foundation Switzerland“, hat Sonja Dinner bereits im Oktober 2018 die einzigartige, kostenlose DearMamma App lanciert, welche Frauen weltweit den Brustcheck erleichtern soll. Das Besondere: Die App richtet sich durch die integrierte Vorlesefunktion auch an Frauen, die nicht lesen und schreiben können.

ANZEIGE



DearMamma
BREAST CANCER AWARENESS

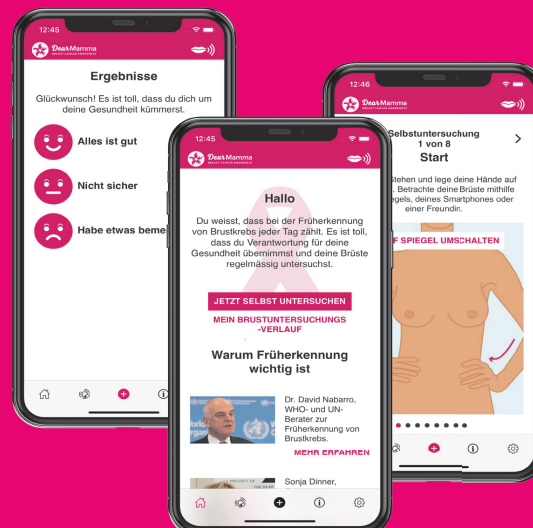
BRUSTKREBSPRÄVENTION AUS DER HOSENTASCHE

Je früher Brustkrebs behandelt wird, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass du vollständig geheilt wirst. Durch regelmässige Brustuntersuchungen kannst du Veränderungen früher erkennen und dich somit rascher behandeln lassen.

EINE REGELMÄSSIGE SELBSTUNTERSUCHUNG KANN DEIN LEBEN RETTEN!



Lade dir die DEARMAMMA App jetzt kostenlos mit dem QR-Code herunter.



www.dearmamma.org

VORTEILE DER APP

- ✓ Die App ist in 13 Sprachen verfügbar
- ✓ Monatliche Erinnerung an die Selbstabtastung
- ✓ Die App ist kostenlos
- ✓ Einmal heruntergeladen, ist die App auch offline voll funktionsfähig
- ✓ Der gesamte Text in der App kann auch vorgelesen werden
- ✓ Deine persönlichen Daten werden nur auf deinem Gerät gespeichert