

# «DIESE APP HAT DAS POTENZIAL, DAS LEBEN VON MILLIONEN VON FRAUEN WELTWEIT ZU VERÄNDERN»

**Dank der App «DearMamma» kann Brustkrebs frühzeitig erkannt werden. Gründerin Sonja Dinner spricht über die Vorteile und die Wichtigkeit von «DearMamma» und darüber, wie effizient das Konzept für jede Frau ist. Dinner sagt, dass auch junge Sportlerinnen einmal im Monat ihre Brust abtasten sollten. Und sie fordert: «Wir Frauen müssen Eigenverantwortung übernehmen und allfällige Tumore schneller erkennen und behandeln lassen!»**

*Etienne Wuillemín  
im Gespräch mit Sonja Dinner*

*Sonja Dinner, als wir zum ersten Mal von «DearMamma» gehört haben, dachten wir sofort: «Unsere liebe Mama!». Wenn wir die App also öffnen, bekommen wir Hilfe, das passende Geschenk zum Muttertag zu finden, richtig?*

Ein schöner Gedanke, aber Sie liegen trotzdem falsch (lacht). Mit der «Mamma» ist die weibliche Brust gemeint. Die lebenswürdige Brust unserer Mütter, Schwestern und Töchter, der wir Sorge tragen müssen.

*Sie klingen besorgt.*

In der Tat. Es ist Zeit, die Frauen aufzurütteln – auch hier in der Schweiz. Rund eine Million Frauen sterben pro Jahr weltweit an Brustkrebs. Fakt ist: Brustkrebs hinterlässt Millionen von Waisen weltweit und ist verantwortlich für zahllose grausame Familienschicksale auch hier in der Schweiz.

*Gibt es Zahlen in der Schweiz?*

Ja, die gibt es. Etwa drei bis vier Frauen sterben jeden Tag in der kleinen Schweiz allein an Brustkrebs. Das Frustrierende daran ist: Drei von diesen vier Frauen könnten laut internationalen Onkologen gerettet werden. Das schüttelt mich richtig. Die Konsequenz aus diesen Aussagen ist: Wir Frauen müssen Eigenverantwortung übernehmen und allfällige Tumore schneller erkennen und behandeln lassen!

*Hier kommt also die App «DearMamma» ins Spiel? Diese App kann Leben retten – wie genau?*

Darf ich kurz eine Gegenfrage stellen?

*Nur zu!*

## «ES GEHT DARUM, LEBEN ZU RETTEN – PUNKT!»

Wie häufig putzen Sie Ihre Zähne?

*Zwei- bis dreimal pro Tag. Immer.*

Sehen Sie. Das ist keine grosse Sache. Routine. Weil es einfach zur Gesundheit gehört. Womit wir wieder bei «DearMamma» sind. Gleich noch eine Frage: Wie häufig geht Ihre Partnerin zur Frauenärztin?

*Zweimal im Jahr.*

Das ist toll. Da hat sie bereits ein engeres zeitliches Intervall als die meisten Frauen. Allein: Auch das ist eigentlich zu wenig ohne Selbstuntersuch. Die Faustregel ist ja in der Schweiz: einmal pro Jahr zum Gynäkologen. Und bei manch einer Frau wird daraus nur ein Arztbesuch alle zwei bis drei Jahre. Das kann verheerend sein! Jede Frau, die nicht zu einer Risikogruppe gehört, sollte einmal im Jahr zum Gynäkologen und sich monatlich ihre Brust selbst abtasten. Ansonsten geben wir einem anfänglich kleinen Tumor viel zu viel Zeit zu wachsen. Weltweite Studien zeigen, dass viele Frauen ihre Tumore selbst ertasten.

*Wie kann «DearMamma» dabei helfen?*

Die App erklärt auf ganz einfache Art, wie man eine Brust medizinisch korrekt abtastet – sowohl schriftlich als auch per Audio. Wir haben das ausführlich gefilmt, und zwar mit drei verschiedenen Probandinnen. Jede Brust ist verschieden. Dazu gibt es auch Grafiken. Und die App macht es super einfach mit einer Reminder-Funktion, dass wir jeden Monat daran erinnert werden, die Brust abzutasten. Der Vorteil: Wer eine Veränderung bemerkt, kann frühzeitig reagieren und in eine Klinik für weitere Untersuchungen. Noch einmal: Es ist wie beim Zähneputzen, drei Minuten Zeit nehmen für die eigene Brustgesundheit – und das nur einmal im Monat.

### WAS IST «DEARMAMMA»?

Die kostenlose App von «DearMamma» hilft, unnötige Todesfälle wegen Brustkrebs zu verhindern. Das Konzept ist einfach: Frauen weltweit sollen zum regelmässigen Selbstcheck ihrer Brust motiviert und befähigt werden – einmal pro Monat. Damit können erste Anzeichen von Brustkrebs frühzeitig erkannt werden, der Brustkrebs kann früher behandelt werden, die Heilungschancen der Betroffenen steigen. Die «DearMamma»-App erklärt den Selbstcheck anschaulich mit Videos und Grafiken.

Wichtig: Die persönlichen Daten werden nur auf dem eigenen Gerät gespeichert. «DearMamma» sammelt die Daten nicht und hat keinen Zugriff darauf. Einmal heruntergeladen, ist die App auch offline voll funktionsfähig. Benutzerinnen können die Einstellungen nach ihren Bedürfnissen verändern, zum Beispiel den Hautton wählen oder einen Sicherheitscode bestimmen.

Die App ist in elf Sprachen verfügbar (Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Arabisch, Hebräisch, Farsi, Urdu, Hindi, Bengalisch und Chinesisch). Der gesamte Text hat eine Vorlesefunktion, sodass die App auch von Frauen mit Leseschwäche genutzt werden kann. Erstmals verfügbar war die App im Jahr 2018. Sie war stets gratis und wird das auch in Zukunft bleiben. «DearMamma» kann im App-Store, im Play-Store oder auf [dearmamma.org](http://dearmamma.org) heruntergeladen werden.





## SONJA DINNER

Gründerin von humanitären Stiftungen

Die bald 60-jährige Sonja Dinner ist eine begeisterte Reiterin und Skifahrerin – und liebt die Spaziergänge mit ihren Hunden. Leichtathletik, Fussball und Tennis geniesst sie sehr als Zuschauerin. Ihre berufliche Karriere begann sie im Verlagswesen, bei ihrem Auslandsaufenthalt in Kalifornien kam sie erstmals mit IT und den Pionieren der Computerindustrie in Kontakt. Nach ihrer Rückkehr in die Schweiz machte sie sich als IT-Unternehmerin selbstständig.

Nach dem Verkauf ihrer Firma gründete Dinner mehrere humanitäre Stiftungen, unter anderem die Vergabestiftung The DEAR Foundation ([www.thedearfoundation.ch](http://www.thedearfoundation.ch)), die weltweit Frauen, Kinder, Bildung und Gesundheit fördert. Dort sind etwa auch das weltweite «DearMamma»-Projekt enthalten – oder die Spenden sammelnde Stiftung «DEAR Foundation-Solidarité Suisse», die Dinner für Menschen in der Schweiz, die wegen Corona gesundheitlich oder wirtschaftlich in Not geraten sind, gegründet hat ([www.dearsolidaritesuisse.ch](http://www.dearsolidaritesuisse.ch)). Sonja Dinner ist Baslerin und pendelt zwischen dem Aargau, Jerusalem und ihren weltweiten Projekten.

«DearMamma» gibt es in elf Sprachen weltweit. Trotzdem ist und bleibt die App gratis – wie kann das sein?

So ist es. Weil unsere Stiftung The DEAR Foundation das «DearMamma»-Projekt als weltweites Projekt zur Gesundheit aller Frauen finanziert. Ganz wichtig ist in diesem Zusammenhang: Wir sind wohl die weltweit einzige App, die keinerlei Daten der Benutzerinnen speichert, geschweige denn weiterverkauft. Sie können sich nicht vorstellen, wie gerne die Pharmaindustrie mit uns zusammenarbeiten würde. Wir kriegen immer wieder Angebote. Aber nein, das wollen wir nicht. Es geht darum, Leben zu retten – Punkt!

Sie haben erwähnt, dass sich gerade auch in der Schweiz viel zu wenig Frauen um die Brustkrebsprävention kümmern. Warum ist das so?

Ein heikles Thema. Wir alle meinen, wir wüssten ganz viel über dieses Thema. Und wir delegieren wahnhaftig gerne. Nach dem Motto: Der Frauenarzt schaut dann schon. Das kann fatal sein. Ich stelle zudem immer wieder fest, dass Brustkrebs erst dann ein Thema ist, sobald die Mutter, die Schwester oder eine Freundin davon betroffen ist – zuvor nicht.

Wie war das bei Ihnen? Warum haben Sie begonnen, die «DearMamma»-App zur Brustkrebsprävention zu entwickeln?

Ich habe leider eine liebe Cousine an Brustkrebs verloren. Nach neun Jahren kam der Brustkrebs wieder zurück. Am Ende habe ich zweieinhalb Jahre Sterbebegleitung gemacht. Ich habe zu dieser Zeit gerade meine IT-Firma verkauft und meiner Cousine gesagt: Lass uns aus jedem verbleibenden Tag das Beste machen. Wir haben noch viel gelacht. Und natürlich auch viel geweint. Als ich bei ihr am Sterbebett sass, habe ich ihr versprochen: Wenn es irgendwie möglich ist, dass ich eines Tages etwas Professionelles gegen diese Krankheit tun kann, dann mache ich das. Und zwar mit aller Kraft.

2018 wurde die «DearMamma»-App erstmals herausgebracht. Warum gerade in diesem Jahr?

Wir haben das Projekt weltweit angelegt. Denn das Wissen über Brustkrebs ist in Drittweltländern natürlich noch ein Vielfaches kleiner als in der Schweiz. Ich erinnere mich an eine Projektreise im Jahr 2008 nach Guatemala. Der Fokus damals war die Bildung, es ging darum, dass Kinder Zugang zu Bildung bekommen. Im Rahmen dieses Projekts traf ich per Zufall auf eine Frau, die einen bereits aufgeplatzten Brusttumor hatte. Da kam natürlich jede Hilfe zu spät. Wobei ich auch realisierte: Die vielen Prospekte über Brustkrebs, die in Guatemala und etlichen anderen Ländern verteilt wurden, nützen nichts, ganz einfach weil die wenigsten die Informationen überhaupt lesen können. Ich wusste damals: Sobald das Internet genügend stark ist, dass wir an den meisten Orten genügend Bandbreite haben für Videos, und sobald die meisten Frauen ein Smartphone haben, können wir etwas machen. Das

## «WIR WOLLEN EINE MILLIARDE FRAUEN ERREICHEN»

war die Inspiration für «DearMamma». Eine Erinnerung bei der erstmaligen Präsentation bleibt für immer unvergesslich.

Nämlich?

Dr. David Nabarro, eine der führenden Kräfte damals in der WHO und UN, sagte in Zürich, als die erste Version von «DearMamma» vorgestellt wurde: «Diese App hat das Potenzial, das Leben von Millionen von Frauen weltweit zu verändern.» Also sagte ich mir: Wir wollen eine Milliarde Frauen erreichen. Wir sind auf dem Weg dazu.

Noch immer sind die genauen Ursachen von Brustkrebs nicht bekannt. Können Sie dafür Risikofaktoren nennen?

Zu diesem Thema gibt es viele Studien- und Expertenmeinungen. Ab 50 Jahren kommt Brustkrebs tendenziell häufiger vor. Ein erhöhtes Risiko hat insbesondere auch, wer erblich vorbelastet ist. Brustkrebs in der Familie wird leider häufig weitergegeben. Auch Übergewicht, übermässiger Alkoholkonsum und Rauchen können das Risiko signifikant erhöhen.

Wie können Frauen Brustkrebs vorbeugen?

Wichtig ist: Es gibt keine absolute Sicherheit! Aber eine grundsätzlich gesunde Lebensführung ist sicher gut. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung hilft. Wenig Alkohol und Nikotin. Und natürlich: Viel Bewegung und Sport sind sicherlich Faktoren, die grundsätzlich gut sind. Aber eben, noch einmal, auch Frauen, die gesund leben und sportlich sind, bekommen leider immer wieder Brustkrebs. Das effektivste Mittel, eine allfällige Brustkrebserkrankung gut zu überstehen beziehungsweise um die Sterbefälle zu reduzieren, ist, allfällige Tumoren frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Brustkrebs verursacht zu Beginn oft keine Schmerzen, viele Frauen fühlen sich gesund, wenn der Krebs entdeckt wird. Und je früher das der Fall ist, desto grösser sind die Heilungschancen. Ich habe am Frauenlauf in Bern eine Läuferin kennen gelernt, die mir sagte: «Wissen Sie, die

powered by  DearMamma  
BREAST CANCER AWARENESS



«DearMamma»-Shirts am Frauenlauf (Alphafoto)

Diagnose war ein ziemlicher Schock für mich. Ich dachte, ich mache so viel Sport, mich trifft es sowieso nicht.»

Dann würden Sie also auch Profisportlerinnen wie Belinda Bencic oder Corinne Suter empfehlen, regelmässig ihre Brüste abzutasten?

Unbedingt! Dafür ist es nie zu früh. Wenn man noch bedenkt, dass der Brustkrebs in jungen Jahren zwar eher seltener, aber teilweise viel aggressiver ist, umso mehr. Am Frauenlauf haben wir ein Experiment gemacht – ich dachte, das würde nie funktionieren, irrte mich aber gewaltig. Wir hatten an unserem «DearMamma»-Stand drei auf Brustkrebs spezialisierte Pflegefachfrauen, die Frauen jeden Alters unter Anleitung in einer Kabine gezeigt haben, wie sie ihre Brust abtasten können. Das Interesse war überwältigend.

Vor einigen Jahren sprach die Welt wegen Angelina Jolie intensiv über Brustkrebs. Nun dominierte in den letzten Jahren bezüglich Gesundheit in den Schlagzeilen einzig Corona. Spüren Sie deshalb einen negativen Effekt?

Ja, das spüre ich schon. Das Thema Brustkrebs ist leider bei vielen aus dem Bewusstsein verschwunden. Eine Angelina Jolie, die in einer beeindruckenden Offenheit über ihren Krebs und die deswegen amputierten Brüste gesprochen hat, rüttelt viele Frauen wach. Auch darum gilt: Liebe Schweizer Sportlerinnen, bitte laden auch Sie sich die kostenlose «DearMamma»-App herunter, und kontrollieren Sie sich einmal im Monat selbst. Ich freue mich über jeden einzelnen Download. Denn das bedeutet potenziell einen schweren Krankheitsverlauf oder Todesfall weniger.

Etienne Wuillemin kann zwar kein Blut sehen und kippt schon fast um, wenn er ein Spital nur schon sieht. Schicksalsgeschichten liebt er trotzdem – natürlich vor allem, wenn sie ein gutes Ende haben. Er schreibt für CH Media über Fussball und Eishockey.