

Brustkrebsprävention aus der Hosentasche

Das Konzept von DearMamma ist einfach: Frauen weltweit sollen zum regelmässigen Selbstcheck ihrer Brüste motiviert und befähigt werden, um erste Anzeichen von Brustkrebs früh genug zu erkennen. Dadurch soll Brustkrebs früher behandelt und die Heilungschancen der Betroffenen erhöht werden. Möglich wird dies durch die kostenlose DearMamma-App, welche Frauen weltweit mit Text und Audio erreicht und so auch von Frauen mit Leseschwäche genutzt werden kann.

Der Brust-Selbstcheck für zu Hause ergänzt den regelmässigen Besuch beim Gynäkologen.

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 6300 Frauen und rund 50 Männer an Brustkrebs. Davon sterben jeden Tag drei bis vier. Eine Situation, mit der sich die ehemalige IT-Unternehmerin Sonja Dinner nicht abfinden will. Drei davon könnten aber gerettet werden, wenn sie früher behandelt werden würden. Je früher die Krankheit erkannt wird, desto grösser sind die Heilungschancen.

Mit ihrer Stiftung «The Dear Foundation Switzerland» hat sie bereits im Oktober 2018 die einzigartige und 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. «Brustkrebs diskriminiert nicht – also soll das unsere App auch nicht tun», ist Sonja Dinner überzeugt.

Sonja Dinner
Präsidentin und
Gründerin The DEAR
Foundation Switzerland



Interview Sonja Dinner, Gründerin von DearMamma

Frau Dinner, 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, frühe Anzeichen von Brustkrebs zu erkennen und unnötige Todesfälle zu verhindern. Die Selbstuntersuchung dauert nur drei bis vier Minuten im Monat, und es kann möglicherweise Leben retten. Brustkrebs kann tödlich sein, aber die gute Nachricht ist, dass es – wenn man früh genug reagiert – sehr gute Behandlungsmöglichkeiten gibt.

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

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?

Man erhält Informationen über frühe Anzeichen von Brustkrebs wie Knoten oder Vorwölbungen der Haut, um nur zwei zu nennen. So weiss man, worauf man achten sollte. Man kann sich dazu eine Videoanleitung ansehen oder Grafiken verwenden, um Schritt für Schritt durch die Selbstuntersuchung geführt zu werden. Man kann sich sogar Notizen machen und eine

Farsi, Urdu, Bengalisch, Chinesisch, Oromo und Amharisch. Für Analphabeten oder Menschen mit schlechten Lesefähigkeiten haben wir eine Vorlesefunktion eingebaut. Die App spricht mit den Benutzenden in ihrer Muttersprache!

Ausserdem enthält sie keine Werbung. Einmal heruntergeladen, funktioniert sie offline, und es werden keine Daten gesammelt. Die Informationen befinden sich auf dem 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.

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. Man muss es richtig machen und tief in das Brustgewebe eindringen. Das hängt natürlich von der Brustgrösse ab, aber man sollte den Brustkorb abtasten. Und nicht zu vergessen: auch die Achselhöhlen abtasten.

“ 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.

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

Erinnerung für den nächsten Selbst-Check festlegen.

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,

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.

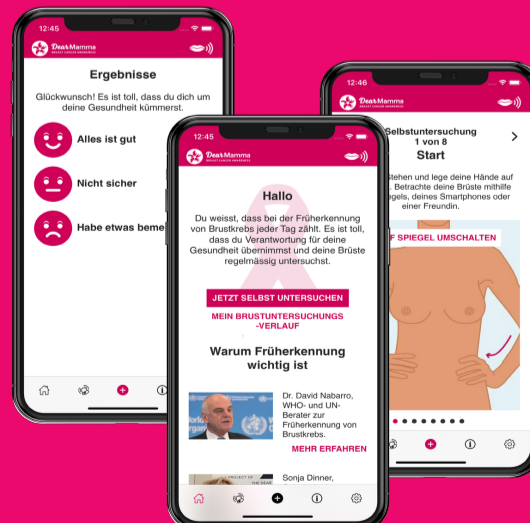
EINE REGELMÄSSIGE SELBSTUNTERSUCHUNG KANN DEIN LEBEN RETTEN!



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



DearMamma
BREAST CANCER AWARENESS



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