

# Körperbewusstsein gegen Brustkrebs

Die gute Nachricht unbedingt an den Anfang: Durchschnittlich sind neun von zehn selbst festgestellten Veränderungen an oder in der Brust gutartig. Um sicher zu sein, bedarf es aber der Visite bei der Ärztin oder beim Arzt.

Es lässt sich nicht wegdiskutieren, von allen Frauen, die in der Schweiz leben, erkranken jedes Jahr rund 5000 an Brustkrebs. Die Tatsache, die noch mehr aufhorchen lässt, ist, dass es immer mehr Frauen werden. Weil das Vorkommen von Brustkrebs mit zunehmendem Alter auch zunimmt, lässt sich dieser Zuwachs teilweise dadurch erklären, dass die Menschen und damit auch die Frauen immer älter werden können. Das ist aber nur einer von vielen Erklärungsversuchen, nach wie vor sind die Ursachen für Brustkrebs weitgehend unbekannt. Auf verschiedenen Gebieten können aber ältere und jüngere Frauen aktiv werden



Was kann ich selber tun? Die Brust untersuchen! Eine Anleitung dazu gibts kostenlos bei der Krebsliga Aargau

Foto: Margaretha Maria Hubler

und «Dinge» tun, von denen wissenschaftlich gezeigt werden kann, dass sie einen positiven Einfluss auf die Gesundheit ausüben, also indirekt gegen Brustkrebs wirken.

So ist bekannt, dass Übergewicht, schlechte Ernährung und zu wenig Bewegung nicht gesund sind. Hier kann jede Frau selber

ihre persönliche Gesundheit fördern. Aber auch jede Mutter, jeder Vater, indem sie gesund kochen sowie Bewegung und Sport fördern.

Frauen jeden Alters können zusätzlich ihre Brüste genau kennen lernen, damit sie sofort die Ärztin, den Arzt fragen können,

wenn ihnen etwas unerklärbar vorkommt.

Je früher die Frauen in ihrem Leben mit dem monatlichen Untersuchen ihrer Brüste – der so genannten Selbstuntersuchung – beginnen, desto besser kennen sie alle Veränderungen, die mit ihrem natürlichen Rhythmus von

Monatsblutung und Lebensalter zusammenhängen und für sie dann völlig normal sind. Für die Selbstuntersuchung sind die Tage nach der Monatsblutung am besten geeignet. Aus erinnerungstechnischen Gründen wählen Frauen ohne Monatsblutung am besten einen fixen Tag im Monat. Die Selbstuntersuchung kann Brustkrebs nicht verhindern, aber sie hilft, eine mögliche Erkrankung zu erkennen, so dass gezielte Hilfe möglich wird.

In vielen Familien sind bereits Frauen an Brustkrebs erkrankt – Mutter oder Schwester – wenn dies der Fall ist, empfiehlt sich, die eigene Familiengeschichte in Bezug auf diese Krankheit sehr früh und genau mit den Fachleuten zu besprechen.

Es gibt viele Informationen, viele Statistiken, viele Unwahrheiten auch, die im Umfeld von Brustkrebs verbreitet werden. Es ist wichtig, die Fachleute dazu zu befragen, deshalb existieren in der Schweiz zwanzig kantonale Krebsligen, eine davon in Aarau. Sie sind Wissens-, Vermittlungs- und Hilfszentren unter anderem in Bezug auf Brustkrebs – und auch sie wissen: Durchschnittlich sind neun von zehn selbst festgestellten Veränderungen an oder in der Brust gutartig.

Ratgeberin



Margaretha Maria Hubler

Krebsliga Schweiz

Ihre Kontaktstelle

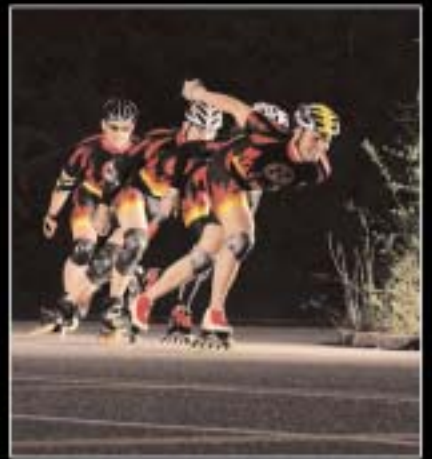
Krebsliga Aargau  
Milchgasse 41  
5000 Aarau

Telefon 062 824 08 86  
Fax 062 824 80 50  
admin@krebssliga-aargau.ch  
www.krebssliga-aargau.ch

Aarau eusi gsund Stadt

präsentiert:

## Inline Skating Kurse im Rolling Rock Aarau



**Inline-Skating Grundkurs:**

**Ziel:** Ich skate sicher von A nach B, erkenne Gefahrensituationen und Hindernisse und weis, wie diese zu meistern sind. (z.B. Unterführungen, Trottoirränder, Gleise, e.t.c.)  
**Inhalt:** Skaten, bremsen, stürzen, Schulung des Gleichgewichts und div. Technische Übungen.

**Materialkunde:** Unterhalt der Skates und was beim Kauf der Skates zu beachten ist.

**Adressaten:** Erwachsene zwischen 16 und 80 Jahren.

**Preis:** 5x1.5 Stunden, 150.- inkl. Mietskates, Schutzausrüstung,

Lehrmittel vom Kurs und ein Gutschein vom Rolling Rock Sport Shop.

**Anfangsdaten:** Di 28. März 19.30 / Do 30. März 18.00 / Mo 1. Mai 18.00 / Mo 1. Mai 19.45  
Mi 3. Mai 18.00 / Di 6. Juni 19.30 / Do 8. Juni 18.00 / Mi 23. August 19.00

**Inline-Skating Fortgeschrittene:**

**Ziel:** Sich sicher auf Inline Skates bewegen, sicher Bremsen, Rückwärtsfahren und Übersetzen.

**Inhalte:** Gleichgewichtsübungen, Slalom- und Rückwärtsfahren, Übersetzen, diverse Tricks und wenn möglich fahren einer Tour.

**Adressaten:** Erwachsene zwischen 16 und 80 Jahren die einen Grundkurs besucht haben, oder die gut skaten und bremsen können.

**Preis:** 5x1.5 Stunden, 150.- inkl. Mietskates, Schutzausrüstung,

Lehrmittel vom Kurs und ein Gutschein vom Rolling Rock Sport Shop.

**Anfangsdaten:** Mi 3. Mai 19.45 / Do 8. Juni 19.45 / Di 22. Aug 19.00 / Do 12. Okt 19.00

**Speedkurs:**

**Ziel:** Höhere Geschwindigkeit mit kleinerem Kraftaufwand, durch bessere Technik.

**Inhalt:** Korrekte Skateposition, Aussenabdruck, Übersetzen, Kurventechnik, Windschattenfahren, Videoanalyse vor Ort, Double Push, Zurechtfinden in der Gruppe.

**Adressaten:** Gutes beherrschen der 4-Rollen Skates.

**Preis:** Grund-Speedkurs 5x50Min. 120.-

Fortgeschrittene Speedkurs 5x75 Min. 150.- / Double Push Speedkurs 5x75 Min. 150.-

Der Preis beinhaltet: Mietskates, Schutzausrüstung, Lehrmittel vom Kurs

und ein Gutschein vom Rolling Rock Sport Shop.

**Anfangsdaten:**

Grundkurs: 26. April 18.30 / Fortgeschrittene 26. April 19.30 / Double Push: 25. April 19.30

**Spiel und Spass Grundkurs für Kinder: (Frühlingsferien)**

**Ziel:** Sich sicher auf Inline Skates bewegen, bremsen und stürzen, fair spielen.

**Inhalt:** Schulung des Gleichgewichts, stürzen, bremsen und erlernen verschiedener Spiele auf den Skates.

**Adressaten:** Kinder zwischen 6 und 11 Jahren.

**Preis:** 3x1 Stunde, 50.- inkl. Mietskates, Schutzausrüstung, Gratisgetränk und ein Gutschein vom Rolling Rock Sport Shop.

**Kursdaten:**

Kurs 1: 11. / 12. / 13. April 10.00

Kurs 2: 18. / 19. / 20. April 10.00

**Anmeldecoupon:**

**Kurs:** (Ankreuzen)  Erwachsenen Grundkurs  Erwachsenen Fortgeschrittenenkurs  Speedkurs  Kinder Spiel & Spass Grundkurs

**Anfangsdatum:**  **Zeit:**

**Name / Vorname:**  **Strasse:**  **PLZ / Ort:**  **Tel. Nr.:**  **E-Mail:**

Anmeldecoupon einsenden an: Aarau eusi gsund Stadt, Metzgergasse 2, 5001 Aarau oder per E-Mail an info@aaraeusigsundstadt.ch / Info Tel.: 062 822 32 61