

MAMMACARE – 2. HALBJAHR 2026

Brustkrebs frühzeitig erkennen ist die beste Vorsorge!

Was ist die MammaCare-Methode?

Im Rahmen des Vorsorgeprogramms MammaCare zur Früherkennung von Brustkrebs können Frauen ab 14 Jahre diese Brustselbstuntersuchung in einem **90-minütigen Kurs** erlernen.



Es handelt sich um ein **Lernsystem** mit einem Silikonmodell, das dem weiblichen Brustgewebe nachempfunden ist.



Anhand dieses Modells bekommen die Teilnehmerinnen **unter Anleitung einer zertifizierten MammaCare-Trainerin** vermittelt, normale und krankhafte Strukturen in der Brust zu ertasten und zu unterscheiden.



Anschließend wird die erlernte Tasttechnik auf die eigene Brust übertragen.

Warum Selbstuntersuchung so wichtig ist?

Die Brustselbstuntersuchung ist die erfolgreichste Methode zur Entdeckung von Brustkrebs.



Etwa **80 Prozent aller Tumore** werden durch Selbstuntersuchung entdeckt, obwohl **nur etwa 27 Prozent** aller Frauen ihre Brust monatlich untersuchen!



Durch eine regelmäßige Selbstuntersuchung können Frauen einen Knoten, geringfügige Veränderungen und Verdickungen oder andere auffällige Veränderungen frühzeitig entdecken.

Der Kurs über circa 90 Minuten beinhaltet **4 wesentliche Punkte**:

- Tasten am Modell
- Tasten des eigenen Drüsengewebes
- Tasten der zugehörigen Lymphknoten
- Visuelle Betrachtung und Untersuchung



Kosten

Für Versicherte der IKK classic werden die Kosten für eine erfolgreiche Teilnahme am Kurs bis zur Höhe von 35 Euro übernommen. Damit ist in der Regel **keine Vorkasse** notwendig. Der Kurs kann im Übrigen auch von nicht IKK-Versicherten kostenpflichtig besucht werden.

Anmeldung

Auf der **Rückseite** finden Sie **unsere Termine und Anmeldeinformation für das 2. Halbjahr 2026** für die Region.

MAMMACARE – 2. HALBJAHR 2026

Verbindliche Anmeldung nur über: z.Hd. Kati Knüpfer, Regionalassistentin der Regionaldirektion Chemnitz Stand: 03.08.2026		E-Mail: westsachsen@ikk-classic.de Hinweis: maximal 6 Teilnehmerinnen pro Kurs (außer Glauchau - maximal 8) Kursdauer: 90-120 Minuten – je nach Kursgröße und individuellem Beratungsbedarf	
Ort/ Anschrift	Datum	Kursbeginn	Kursnummer bitte ankreuzen
IKK classic Mühlportstr. 76 08058 Zwickau Hinweis: nicht barrierefrei	25.08.2026	17:00 Uhr	☐ MC-ZW 04.26
	03.11.2026	17:00 Uhr	☐ MC-ZW 05.26
Rehabilitation & Physiotherapie Jana Fischer Innere Zwickauer Str. 112 08064 Zwickau	08.12.2026	17:00 Uhr	☐ MC-ZW 06.26
Rudolf-Virchow-Klinikum Glauchau Haus I; 2. OG; Konferenzraum 1 Virchowstr. 18 08371 Glauchau	02.11.2026	17:00 Uhr	☐ MC-GC 02.26
	23.11.2026	17:00 Uhr	☐ MC-GC 03.26
IKK classic Marienstr. 21A 08527 Plauen	29.10.2026	17:00 Uhr	☐ MC-PL 03.26
	01.12.2026	17:00 Uhr	☐ MC-PL 04.26
Wirtschaftsförderung Erzgebirge GmbH Adam-Ries-Str. 16 (wie IKK classic) 09456 Annaberg-Buchholz	22.10.2026	17:00 Uhr	☐ MC-ANA 03.26
	24.11.2026	17:00 Uhr	☐ MC-ANA 04.26
IKK classic Annaberger Str. 89 09120 Chemnitz	03.09.2026	17:00 Uhr	☐ MC-CH 03.26
	26.11.2026	17:00 Uhr	☐ MC-CH 04.26

Name, Vorname: _____

Versichertennummer: _____

Geb. am: _____

Straße & Hausnummer: _____

PLZ & Wohnort: _____

Tel. /Email: _____

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, von der IKK classic telefonisch, per Fax, SMS oder E-Mail über eine Mitgliedschaft oder aktuelle Angebote aus dem Gesundheits- und Versicherungsbereich informiert zu werden. Dieses Einverständnis kann ich jederzeit für die Zukunft bei der IKK classic widerrufen.

Einwilligung zur Datennutzung: Ich willige ein, dass die IKK classic meine Daten, bzw. die Daten meiner Tochter / meines Sohnes speichert und nutzt, um den angebotenen Kurs durchzuführen und über eine Mitgliedschaft oder aktuelle Angebote aus dem Gesundheits- und Versicherungsbereich zu informieren – eine Weiterleitung der Daten an Dritte erfolgt nicht. Die Angabe der personenbezogenen Daten sowie die Einwilligung zur Verarbeitung und Nutzung sind freiwillig. Jegliche Nutzung der Daten kann ich jederzeit für die Zukunft bei der IKK classic widerrufen. Weitere Informationen dazu finde ich unter www.ikk-classic.de/datenschutz

Datum, Unterschrift: _____
 (bei unter 15-Jährigen Unterschrift des gesetzlichen Vertreters)