

KREBSVORSORGE
FÜR MÄNNER



AB **45**
REGELMÄSSIG ZUR
PROSTATA-VORSORGE

AUS LIEBE ZUM LEBEN.

KREBSVORSORGE UND -FRÜHERKENNUNG FÜR MÄNNER

Österreichische Krebshilfe – seit 1910

„Die Not unserer Krebskranken wird immer größer, wir müssen etwas tun, um sie zu lindern. Könnten wir nicht zusammenkommen, um darüber zu sprechen?“

Diese Zeilen schrieb Hofrat Prof. Dr. Julius Hochenegg an seinen Kollegen Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg. Es war ein trüber Novembertag im Jahr 1909 gewesen, und Prof. Hochenegg hatte wie so oft eine Krebspatientin daheim besucht und die Not, die er dort sah, hatte ihn tief betroffen gemacht.

In Folge dessen gründeten am 20. 12. 1910 die Ärzte Prof. Dr. Julius Hochenegg, Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg, Hofrat Prof. Dr. Richard Paltauf, Prof. Dr. Alexander Fraenkel, Prim. Doz. Dr. Ludwig Teleky und Dr. Josef Winter die heutige Österreichische Krebshilfe.



Damals wie heute ist es eine der Hauptaufgaben der Österreichischen Krebshilfe, Patienten und Angehörige zu begleiten, sie zu unterstützen und für sie da zu sein. Rund 100 kompetente Beraterinnen stehen Patienten und Angehörigen in rund 50 Krebshilfe-Beratungsstellen mit einem umfangreichen Beratungs- und Betreuungsangebot zur Verfügung.

Darüber hinaus tragen Erkenntnisse aus den von der Österreichischen Krebshilfe finanzierten Forschungsprojekten zur Verbesserung von Diagnose und Therapie bei.

Die Österreichische Krebshilfe finanziert sich zum großen Teil durch private Spenden, deren ordnungsgemäße und verantwortungsvolle Verwendung von unabhängigen Wirtschaftsprüfern jährlich bestätigt wird. Die Krebshilfe ist stolzer Träger des Österreichischen Spendengütesiegels.



Ein Wort zur Einleitung



Wir Männer sind leider generell nicht so „vorsorgebewusst“ wie Frauen. Dies betrifft nicht nur regelmäßige Arztbesuche, sondern auch den gesunden Lebensstil. Übergewicht, mangelnde Bewegung, Alkohol, Rauchen ... das alles sind Faktoren, die nachweislich einen Zusammenhang mit Krebserkrankungen haben. Warum also nicht sein persönliches Risiko, an Krebs zu erkranken, durch einfache Maßnahmen reduzieren? Achten Sie bitte auf einen gesunden Lebensstil, und kümmern Sie sich aktiv um Ihre Gesundheit: aus Liebe zum Leben.

*Prim. Univ.-Prof. Dr. Paul SEVELDA
Präsident der Österreichischen Krebshilfe*



Früherkennung ist eine wenig genutzte Chance, um Krebs zu erkennen und zu heilen. Männer ignorieren dieses Angebot viel häufiger, weil sie Vorsorge als Schwäche empfinden. Erkrankungen unter der Gürtellinie werden durch falsche Scham und vermuteten Potenzverlust verdrängt. Ein banaler Bluttest und eine simple Untersuchung, kombiniert mit ärztlicher Kompetenz, können Leben retten und Lebensqualität erhalten. Wir laden Sie ein: Nehmen Sie das Angebot an und gehen Sie zur Untersuchung!

*Prim. Univ.-Prof. Dr. Wolfgang LOIDL
Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Urologie und Andrologie*



Neben der allgemeinen Gesundenuntersuchung beim Hausarzt sollten Männer ab dem 45. Geburtstag die Prostata unbedingt regelmäßig untersuchen lassen, um Prostatakrebs rechtzeitig zu erkennen. Diese Erkrankung verursacht anfangs keinerlei Schmerzen, aber gerade im Frühstadium wäre Prostatakrebs heilbar! Gesundheit behält, wer rechtzeitig darauf schaut, dass er sie hat, wenn er sie braucht! Daher ab 45 einmal jährlich zur Untersuchung (AndroCHECK™) beim Urologen.

*Dr. Karl DORFINGER
Präsident des Berufsverbandes der Österreichischen Urologen*

Aus dem Inhalt

Krebsrisiko und was „man(n)“ wissen sollte

Risikofaktoren	6
Genetische Vererbbarkeit	7
Infektionen vermeiden oder behandeln	8
HPV-Impfung	9

Positive Faktoren und was „man(n)“ beachten sollte

Gesunder Lebensstil	10
---------------------------	----

Früherkennung und was „man(n)“ tun sollte

Früherkennung von Krebs	13
Prostata	14
Prostatauntersuchung	16

Empfehlungen für die Prostata-Vorsorge 17

Österreich-Übersicht über Prostata-Vorsorge	18
Aufklärungskampagne 2015	22
Hodenselbstuntersuchung	24
Harnuntersuchung	25
Hautselbstuntersuchung	26
Brustkrebs beim Mann	27
Darmkrebsvorsorge	28

Krebshilfe-Früherkennungsempfehlungen 29

Österreichweite Kontaktdaten – Österreichische Krebshilfe 31

Achtung: Nur aufgrund der besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Broschüre die weibliche oder männliche Substantivform gebraucht. Die Ausführungen gelten natürlich auch entsprechend für Ärzte, Ärztinnen usw.

Gesundheit ist auch Männersache!

Experten in ganz Europa sprechen von einer „Krise“ in der Männergesundheit. Aufgrund schlechter Gesundheitsgewohnheiten, der Scheu davor, einen Arzt aufzusuchen, einer nur sehr geringen Bereitschaft, aktiv Vorsorge zu betreiben, und eines generell risikoreicheren Verhaltens haben Männer heute – statistisch gesehen – sechs Jahre kürzere Lebenserwartung als Frauen. Tödliche Unfälle und auch Selbstmord sind bei Männern ungleich höher als bei Frauen.

Die Kurve der Lebenserwartung von Europas Männern steigt derzeit zwar schneller an als jene von Frauen, dennoch prognostiziert der Europäische Männergesundheitsbericht des European Men's Health Forum, dass sie in manchen Staaten im Jahr 2020 noch immer unter jener von Frauen liegen wird.

Worunter Männer leiden

Spitzenreiter an belastenden Faktoren betreffend Lebensstil sind unausgewogene Ernährung, übermäßiger Genuss von Alkohol und Nikotin, zu wenig Bewegung und Sport und ein generell risikoreiches Verhalten.

Die beste Vorsorge: Ein gesunder Lebensstil

Die positive Veränderung des Lebensstils (Nichtrauchen, regelmäßige Bewegung, vernünftiger Umgang mit Alkohol, gesunde Ernährung, Vermeidung von Übergewicht) ist neben der Inanspruchnahme von „Krebsfrüherkennungsuntersuchungen“ (im allgemeinen Sprachgebrauch „Vorsorge-Untersuchungen“ genannt) die beste Möglichkeit, sein persönliches Krebsrisiko zu senken bzw. Krebs in einem frühen Stadium erkennen zu können.

Eines der Ziele der Österreichischen Krebshilfe ist es, die Bevölkerung über Maßnahmen zur Vermeidung oder Früherkennung von Krebs zu informieren. Diese Broschüre soll Ihnen helfen, sich zu informieren und die für Sie und Ihre Gesundheit richtigen Entscheidungen zu treffen.



*Nehmen Sie sich Zeit:
Früherkennung kann
Leben retten!*

Risikofaktoren

Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung des Mannes.

Rund 20.000 Männer erkranken jährlich in Österreich an Krebs. Dabei gibt es Krebsarten, die „man(n)“ weitgehend vermeiden kann, z. B. Darmkrebs (durch eine rechtzeitige Darmspiegelung).

Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung des Mannes und die häufigste Krebstodesursache beim Mann. Die **Früherkennung** spielt eine wichtige Rolle, um die Erkrankung erfolgreich behandeln zu können.

Risikofaktoren

Das Krebsrisiko (= *die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken*) ist von vielen Faktoren abhängig. Einige davon, wie Ernährung, Konsumgewohnheiten von Tabak und Alkohol und in bestimmten Fällen auch die Vererbung, konnten in den letzten Jahren durch wissenschaftliche Untersuchungen identifiziert werden.

Ein Zusammenspiel von mehreren Faktoren verstärkt wesentlich das Risiko, an Krebs zu erkranken.

Laut WHO zählen Rauchen und falsche, ungesunde Ernährung zu den häufigsten und größten Risikofaktoren. Es liegt daher weitge-

hend an einem selbst, diese Risikofaktoren positiv zu beeinflussen.

Risikofaktor „Alter“

Mit steigendem Alter erhöht sich generell das Risiko, an Krebs zu erkranken; dies gilt leider auch für Prostatakrebs.

In vielen Fällen ist es aber nach wie vor ungeklärt, warum manche Menschen an Krebs erkranken und manche nicht.

Gerade hinsichtlich Krebs kann man durch entsprechendes persönliches Verhalten wesentlich zur Erhaltung der Gesundheit beitragen. Die Ernährung spielt gerade bei Prostatakrebs eine große Rolle.

Empfehlenswert ist, dass Sie sich des Problems bewusst werden und auch Bereitschaft zeigen, Ihren eigenen Lebensstil kritisch und ehrlich zu überprüfen und gegebenenfalls zu ändern.

Krebs in der Familie

Es gibt Familien, bei denen eine Krebserkrankung gehäuft vorkommt. Das bedeutet aber nicht, dass auch Sie an Krebs erkranken werden!

Prostatakrebs in der Familie

Männer, deren Brüder und/oder Väter an einem Prostatakarzinom erkrankt sind/waren, weisen ein 2-fach erhöhtes Risiko auf, im Laufe ihres Lebens an Prostatakrebs zu erkranken. Diese Männer sollten mit der Prostatakrebs-Vorsorge bereits VOR dem 40. Lebensjahr beginnen.

Darmkrebs in der Familie

Männer und Frauen, die in ihrer Familie nahe Verwandte haben, die an Darmkrebs erkrankt waren/sind, sollten bereits VOR 50 eine Darmspiegelung machen lassen.

Genetische Untersuchung

Männer, auf deren Familie mindestens eines der Kriterien (siehe Tab.) zutrifft, können auch eine genetische Testung vornehmen lassen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder der Österreichischen Krebshilfe.

Ein **positives Testergebnis** (Nachweis von veränderten Krebsgenen) sagt nicht, wann, welcher Tumortyp oder ob überhaupt eine Krebserkrankung eintreten wird, sondern weist auf **ein erhöhtes Risiko für diese Krebserkrankung hin**. Daher sollten spezielle Vorsorge-Empfehlungen befolgt werden. Ein **negatives Testergebnis** bedeutet nicht, dass Sie nicht im Laufe Ihres Lebens erkranken können, es besteht nur **kein nachgewiesenes genetisches Risiko** zur Erkrankung.



Priv.-Doz. Dr. Anton PONHOLZER,
Arbeitskreis Urologische Onkologie der Österr. Ges. für Urologie und Andrologie

Wir bedanken uns ganz herzlich bei den Mitarbeitern und Helfern der Österreichischen Krebshilfe für ihre tagtägliche Hilfe für Betroffene.

Auch die neue Broschüre ist hervorragend gelungen und mit ihren Informationen und Angeboten ein wesentlicher Baustein im Umgang mit den vielfältigen Fragen und Sorgen unserer Patienten.

„Krebsfamilien“ weisen folgende Charakteristika auf:

- ⇒ Mehrere nahe Verwandte erkranken an Krebs
- ⇒ Die Erkrankung tritt 15–20 Jahre früher auf als im Bevölkerungsdurchschnitt
- ⇒ Häufig mehrere Krebserkrankungen bei einer Person
- ⇒ Krebserkrankungen in mehreren aufeinanderfolgenden Generationen einer Familie

Infektionen vermeiden oder behandeln

Infektionen

Infektionen mit bestimmten Viren, Bakterien und Parasiten sind eine der größten und vermeidbaren Ursachen von Krebs weltweit.* Jede sechste Krebserkrankung weltweit wird von Infektionen verursacht, die größtenteils vermeidbar oder behandelbar wären, vor allem Infektionen durch **humane Papillomaviren (HPV)**, Bakterien wie **Helicobacter pylori** oder **Hepatitis-B- und -C-Viren** (HBV und HCV).

Hepatitis B

Mit etwa 350 Millionen chronisch infizierten Menschen ist die Hepatitis B weltweit die häufigste Virusinfektion, die zu chronischer Leberentzündung, Leberzirrhose sowie Leberkrebs führen kann.

Helicobacter pylori

Infektionen mit Helicobacter pylori werden für eine Reihe von Magenerkrankungen verantwortlich gemacht, z. B. Typ-B-Gastritis, Magengeschwüre, Magenkrebs und MALT-Lymphom. Der direkte Nachweis des H. pylori geschieht z. B. durch Probenentnahmen (Biopsien) bzw. durch einen Atemtest.

Humane Papillomaviren (HPV)

Humane Papillomaviren sind weit verbreitete Viren, mit denen sich **zwei Drittel der Menschen im Laufe ihres Lebens infizieren können – ohne dass sie es wissen oder bemerken.**

Übertragung von HPV

Die Übertragung erfolgt **am häufigsten durch sexuelle Kontakte**, aber auch durch einfache (Haut-) Kontakte.

Die HPV-Typen 6 und 11 sind zu 90 % für die Bildung von **Genitalwarzen** verantwortlich. Genitalwarzen sind die häufigste virale sexuell übertragbare Erkrankung und sehr ansteckend, d. h. häufig muss der Geschlechtspartner mitbehandelt werden.

Die HPV-Typen 16 und 18 können zu Krebsvorstufen und in weiterer Folge zu **Gebärmutterhalskrebs, Scheidenkrebs, Krebs der Schamlippen, aber auch zu Penis- und Analkarzinomen, Vulva- und Vaginalkarzinomen sowie zu Krebsformen im Bereich des Rachens und des Kehlkopfes führen.**

* „Lancet Oncology“,
Juni 2012

HPV-Impfung gegen Krebs

Nach jahrelanger Forschung und Nachweis der Sicherheit und Wirksamkeit in klinischen Studien sowie weltweiten Zulassungsverfahren sind seit 2006/2007 zwei Impfstoffe gegen humane Papillomaviren verfügbar und in über 100 Ländern weltweit zugelassen.

Krebshilfe-Empfehlungen

Die Österreichische Krebshilfe empfiehlt Eltern/Erziehungsberechtigten, **Mädchen und Buben ab dem 9. Geburtstag** impfen zu lassen (vor Aufnahme geschlechtlicher Aktivität). Die Impfung gegen HPV wurde 2014 in das kostenlose Kinderimpfprogramm aufgenommen.



Lesen Sie mehr über die Impfung gegen HPV und das Kinderimpfprogramm in der kostenlosen Krebshilfe-Broschüre.

Warum Buben impfen?

Die HPV-Impfung schützt vor einer Reihe von HPV-assoziierten Krebsformen. Darüber hinaus können Frauen und Männer sowohl „Träger“ als auch „Überträger“ einer HPV-Infektion sein. Durch die Impfung wird ein Beitrag zur Entwicklung eines Herdenschutzes geleistet.

Die Krebshilfe empfiehlt die HPV-Impfung Mädchen und Buben ab dem 9. Geburtstag.

Impfung über 45 Jahren sinnvoll?

Das Risiko, an HPV-assoziierten Krebsarten zu erkranken, nimmt mit dem Alter deutlich ab. Für Frauen und Männer über 45 Jahren liegen keine Wirksamkeitsdaten vor. Die Krebshilfe spricht hier keine Impfempfehlung aus.



Wolfram PIRCHNER

Auf meine Arzttermine vergesse ich nie, mein Auto muss ja auch regelmäßig zum Service ... Sicher, es gibt angenehmere Termine, die Angst ist immer da ... Krebs ... es trifft so viele ... was wäre, wenn ... ich würde es wissen wollen, so früh wie möglich.

Gesunder Lebensstil gegen Krebs



Bestellen Sie die –
kostenlose – Broschüre
„Bleiben Sie in
Bewegung“ bei der
Krebshilfe.

Body-Mass-Index (= BMI):

Der Body-Mass-Index
ist eine international
anerkannte Maßein-
heit, mit der sich das
individuelle Körperge-
wicht gut bewerten
lässt.

Berechnung des BMI:
Körpergewicht in kg
dividiert durch (Körper-
größe in m)²

Zum Beispiel:
Eine 1,68 m große
Frau, die 60 kg wiegt,
hat einen BMI von:
 $60 \text{ kg} / 1,68 \text{ m}^2 = 21,26$

Wie kann ich mein persönliches Risiko senken?

Jeder Mann kann einen Beitrag dazu leisten, sein persönliches Risiko zu reduzieren: durch einen gesunden Lebensstil und durch regelmäßige und rechtzeitige „Vor-sorgeuntersuchungen“. Leider ist das aber keine Garantie, nicht an Krebs zu erkranken.

Streben Sie ein gesundes Gewicht an!

Achten Sie auf eine gesunde Balan-
ce von Kalorien und körperlicher
Aktivität.

- Vermeiden oder reduzieren Sie Übergewicht, und versuchen Sie, Ihr erreichtes gesundes Gewicht zu halten.
- Der gesündeste Weg, die Kalo-
rienzufuhr zu reduzieren, ist eine
Reduktion bzw. der Verzicht auf
zusätzlichen Zucker, gesättigte
oder Transfette und Alkohol. Alle
diese Nahrungsmittel sind sehr
energiereich und haben zu wenig
oder keine essenziellen Nah-
rungsbestandteile wie Vitamine,
Mineralien oder Ballaststoffe.
Beispiele solcher ungünstiger und
zu vermeidender Nahrungsmit-
tel sind frittierte oder gebratene
Gerichte, Kekse, Kuchen, Zucker-
produkte, Speiseeis und gesüßte
Erfrischungsgetränke.

Seien Sie körperlich aktiv!

Mindestens 30 Minuten mäßige
bis starke körperliche Betätigung
neben den normalen täglichen
Tätigkeiten an mindestens drei
Tagen in der Woche werden für
Erwachsene empfohlen. 45–60
Minuten sind wünschenswert.

Unter **mäßiger körperlicher
Aktivität** wird eine Anstrengung
verstanden, wie sie beim schnellen
Gehen entsteht (z. B. Tanzen, lo-
ckeres Fahrradfahren, Golfen, Ra-
senmähen, Gartenarbeit). **Starke
körperliche Betätigung** erfordert
den Einsatz größerer Muskelgrup-
pen, verursacht eine Beschleuni-
gung von Puls und Atmung und
ein vermehrtes Schwitzen (z. B.
Joggen, Aerobic, Schwimmen,
Fußballspielen, Langlauf). Treppen
steigen anstatt Fahrstuhl fahren,
gehen oder Rad fahren anstatt
Auto fahren etc. ist dabei dem
Sport gleichwertig.

Diabetes

Studien belegen, dass Diabetes
generell das Risiko, an Krebs zu er-
kranken, um bis zu 30% erhöhen
kann. Dies trifft nach derzeitigem
Wissensstand nicht auf das Prosta-
takarzinom zu.

Gesunder Lebensstil gegen Krebs

Achten Sie auf eine gesunde Ernährung

Unsere Ernährungsgewohnheiten sind insgesamt ein wenig aus dem Ruder gelaufen und sind einer der wichtigsten Faktoren für das heutige Krankheitsspektrum, einschließlich Krebs. **Gesunde Ernährung kann jedoch wesentlich zur Senkung Ihres Krebsrisikos beitragen.**

- Essen Sie jeden Tag verschiedene Obst- und Gemüsesorten.
- Essen Sie lieber Vollkorn- als Weißmehlprodukte.
- Begrenzen Sie die Zufuhr von Fleischprodukten und rotem Fleisch

Verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol

Männer sollten **nicht mehr als zwei alkoholische Drinks pro Tag** zu sich nehmen. Ein Drink (12 g Alkohol) entspricht 0,33 Liter 5%-igem Bier, 0,04 Liter (4 cl) 40%-igem Schnaps, 0,14 Liter (14 cl) 12%-igem Wein oder Sekt, 0,07 Liter (7 cl) 20%-igem Likör/Aperitif. 1/8 Rotwein hat durchaus positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System, allerdings sollte übermäßiger Alkoholkonsum – vor allem „harte Drinks“ – vermieden

werden. Es kommt dadurch nicht nur zur Schädigung der Leber, sondern auch zu einem erhöhten Risiko, an Krebs zu erkranken.

Rauchen Sie nicht!

4.000 Schadstoffe in einem Zug. Rauchen ist kein „harmloses“ Vergnügen: Von den über 4.000 Chemikalien im Tabakrauch haben sich ca. 50 Substanzen als krebsfördernd erwiesen, weitere Stoffe werden als toxisch eingestuft. So gefährlich, dass z. B. Reiniigungsmittel oder Lösungsmittel aufgrund dieser Stoffe verboten wurden!

Passivrauchen

Wenn Sie trotzdem weiterhin rauchen, bitte bedenken Sie: Sie schaden nicht nur sich selbst, sondern auch Menschen in Ihrer Umgebung (wenn Sie in deren Gegenwart rauchen).

Tabakrauch enthält Nikotin, Kohlenmonoxyd, Benzopyrene, Benzol, Schwermetalle und Nitrosamine, die in Lunge, Blase, Kehlkopf, Speiseröhre, Mundhöhle, Rachen, Bauchspeicheldrüse, Harnblase, Niere und Brust ihre zellschädigende Wirkung entfalten.



Lesen Sie mehr dazu in der kostenlosen Krebshilfe-Broschüre „Gesunde Ernährung“

Gesunder Lebensstil gegen Krebs



„Ratgeber für einen erfolgreichen Rauchstopp“ kostenlos bei der Krebshilfe.

In Österreich sterben 14.000 Menschen jährlich im Schnitt um 10 Jahre zu früh aufgrund der Rauchfolgen, jeder 2. Raucher büßt seine Rauchlust mit Krankheit.



Bitte unterstützen auch Sie diese wichtige Initiative. Machen Sie mit! Mehr dazu unter www.dontsmoke.at

Haben Sie schon einmal daran gedacht, mit dem Rauchen aufzuhören? Die Krebshilfe unterstützt Sie gerne. Bitte wenden Sie sich an eine der 40 Beratungsstellen in Österreich. Aufhören ist möglich – für alle!

Elektronische Zigaretten

Bei elektronischen Zigaretten wirkt eine Nikotin-Aroma-Lösung durch Anziehen zu einer Heizspirale – es beginnt zu dampfen. Die Lösungen bestehen zumeist aus Propylenglykol, Glycerin, Lebensmittelaromen, Lösungsmittel und einem geringen Anteil Wasser. Die Liquids werden in vielen Geschmacksrichtungen mit und ohne Nikotin angeboten. Fazit: E-Dampf ist NICHT Wasserdampf, sondern erwärmte Chemie, die weniger Schadstoffe als Tabakrauch enthält, aber sicher nicht ungefährlich sind. Ob und wie sich diese Produkte auf die Gesundheit auswirken und ob der Rauchausstieg unterstützt wird, kann erst nach Langzeittests in Erfahrung gebracht werden.

Positive Lebenseinstellung

Auch wenn es nicht wissenschaftlich erwiesen ist, dass eine positive Grundeinstellung zum Leben und die so genannte Psychohygiene Ihr

persönliches Krebsrisiko positiv beeinflussen können, ist eine „zufriedene Lebensgestaltung“ wichtig. Lassen Sie sich nicht von Job und Familie „vereinnahmen“, schaffen Sie sich Freiräume. Versuchen Sie, ein „ausgeglichenes Leben“ zu führen, nach den humanistischen Grundwerten: Ehrlichkeit, Anerkennung zollen, Respekt, Gewaltfreiheit.

„Sonne ohne Reue“

Die Sonne spendet Wärme und Wohlbefinden und fördert die Bildung von Vitamin D, das für den Aufbau und Erhalt des Knochens benötigt wird (das funktioniert auch bei bedecktem Himmel!). Die Sonne hat auch ihre Schattenseite: Extreme und intensive Sonnenbestrahlung kann **Hautkrebs** verursachen. Der vernünftige Umgang ist der wesentlichste Faktor der Hautkrebs-Vorsorge.



Bestellen Sie die kostenlose Broschüre „Sonne ohne Reue“ bei der Krebshilfe.

Früherkennung von Krebs

Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung haben das Ziel, **Krebs in einem frühen Stadium zu entdecken, um so rechtzeitig Therapiemaßnahmen setzen zu können.**

Zugegeben: Der Alltag stellt eine Vielzahl von Anforderungen, im Job genauso wie im Privatleben. Da denkt man(n) nicht vorrangig an gesundheitliche Probleme, vor allem, wenn man(n) sich „gesund“ fühlt.

Aber bitte bedenken Sie: Eine einfache Untersuchung kann Ihr Leben entscheidend verändern. Auch wenn der Besuch beim Arzt vielleicht unangenehm ist, kann dieser Termin für Sie lebensretend sein. Warten Sie daher nicht, bis Probleme oder Schmerzen auftreten!

Wann waren Sie das letzte Mal beim Arzt? Vergessen? Verdrängt? Zu viel Stress und „andere“ Termine? Sie wissen nicht genau, wann welche Vorsorgeuntersuchung fällig ist?

Fragen Sie Ihren Arzt oder melden Sie sich unter www.krebshilfe.net an. Wir erinnern Sie per E-Mail oder SMS an Ihre nächstfälligen

Untersuchungstermine. Kostenlos und anonym – „aus Liebe zum Leben“.



Unter www.krebshilfe.net kostenlos anmelden, und ein E-Mail und/oder SMS erinnert Sie an notwendige Untersuchungen!

Wir erinnern Sie per E-Mail und/oder per SMS!

Es funktioniert ganz einfach: Über die Website der Krebshilfe www.krebshilfe.net melden Sie sich in einem geschützten und anonymisierten Bereich an und tragen Ihren letzten Besuch beim Arzt ein. Ein automatisch generiertes Erinnerungsprogramm errechnet für Sie die nächstfälligen Untersuchungen und sendet Ihnen rechtzeitig ein Erinnerungsmail und/oder SMS! So einfach ist das!



Michael KÖHLMIEIER

Als dieses Bild von mir gemacht wurde, hatte ich Krebs. Ich wusste es nicht. Ich fühlte mich wohl, geistig klar, seelisch ausgewogen, körperlich stark. Wenige Tage später bekam ich den Befund einer Blutuntersuchung: erhöhter PSA-Wert. Prostatakrebs in einem frühen Stadium. Es spricht einiges dafür, das Leben zu lieben, und es spricht einiges dagegen; wenn Ihre Rechnung positiv ausfällt, sollte Ihnen das Leben ein paar Tropfen Blut jedes Jahr wert sein.

Prostatakrebs-Früherkennung

Die Prostata, auch Vorsteherdrüse genannt, liegt am Ausgang der Blase und umgibt den Anfangsteil der Harnröhre. Die Prostata produziert eine Flüssigkeit, die beim Samenerguss den im Hoden gebildeten Spermien beigemengt wird. Die Prostata produziert die Hälfte der Flüssigkeit beim Samenerguss.

Das Wachstum der Prostata wird wesentlich vom hormonellen Einfluss bestimmt.

Veränderungen der Prostata

Bei nahezu jedem zweiten Mann über 50 entstehen Gewebsveränderungen in der Prostata, welche man als **gutartige Prostatavergrößerung** bezeichnet. Dies ist jedoch keine Vorstufe des Prostatakrebses.

Warnsignale

Prostatakrebs im Frühstadium zeigt **keine Symptome!** Daher ist es wichtig, dass Männer ab 45 zur **Prostatauntersuchung** gehen!

**Prostatauntersuchung
regelmäßig ab 45 !**

Durch die altersbedingte Größenzunahme der Prostata kann es zu einer Einengung der Harnröhre und zu Beschwerden beim Harnlassen kommen. Diese Beschwerden können sehr gut behandelt werden und weisen nicht automatisch auf Prostatakrebs hin. Trotzdem kann es sein, dass sich ein bösartiger Tumor in der Prostata gebildet hat. Deshalb ist eine regelmäßige Untersuchung beim Arzt wichtig!

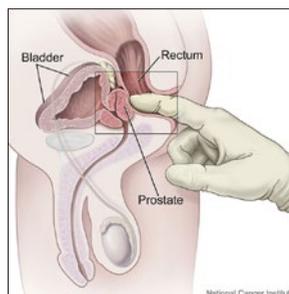
Prostatakrebs-Früherkennung

Die Prostatakrebs-Früherkennungsuntersuchung umfasst die **Tastuntersuchung** durch den Arzt

und den **PSA-Test**. Beide Untersuchungen zusammen erhöhen die Treffsicherheit der Prostatakrebs-Vorsorgemaßnahmen.

Tastuntersuchung

Der Arzt tastet mit dem Finger die Prostata über den Mastdarm ab (siehe Abb.). Sicher, es gibt angenehmere Untersuchungen, aber diese kurze Missempfindung kann für Sie lebensrettend sein. Mit dieser Untersuchung können auch andere Veränderungen im Enddarm ertastet werden, wie z. B. Mastdarntumoren.



PSA (prostataspezifisches Antigen)

Das prostataspezifische Antigen (PSA) ist ein Eiweiß, welches von normalen (gesunden) Prostatazellen gebildet wird. Krebszellen der Prostata sind aber imstande, etwa die 10-fache Menge an PSA zu produzieren im Vergleich zu

Prostatakrebs-Früherkennung

normalen Prostatazellen. Diese Erkenntnis macht man sich für die Früherkennung des Prostatakrebses zu Nutze. Mittels einer Blutabnahme wird der PSA-Wert bestimmt.

Es gibt eine Reihe von Faktoren, die den PSA-Wert erhöhen. Nur Ihr Arzt kann die Bedeutung des Befundes klären und über die weiteren eventuell erforderlichen Maßnahmen informieren. Bitte beachten Sie VOR der Blutabnahme:

- keine sexuellen Aktivitäten und Radfahren drei Tage davor
- keine instrumentellen Eingriffe in der Harnröhre eine Woche davor
- keine Operationen an Blase und Prostata innerhalb der letzten sechs Wochen
- keine regelmäßige Einnahme von hohen Mengen Vitamin C (> 1 g pro Tag), Magnesium, Kalzium, Selen

Aussagekraft des PSA-Tests

Der PSA-Test hat eine sehr hohe Aussagekraft, allerdings ist er nicht unfehlbar. Es kann sowohl zu falsch positiven als auch falsch negativen Ergebnissen kommen.

PSA-Normalwerte

Bei grenzwertigen oder schwer interpretierbaren PSA-Werten ist der entscheidende Faktor das Verhalten des PSA über einen bestimmten Zeitraum, üblicherweise ein Jahr. Aus dem Ausmaß des Anstieges lässt sich dann meist eine genauere Konsequenz hinsichtlich der Notwendigkeit einer Biopsie ziehen.

Der normale PSA-Wert wurde in zahlreichen Studien mit 4 ng/ml festgesetzt. In der größten und wichtigsten Studie, die zum Thema Früherkennung von Prostatakrebs jemals durchgeführt wurde, wurde dieser Normalwert auf 3 ng/ml herabgesetzt. In kleineren Studien wurden auch alterskorrigierte Normalwerte verwendet, die auch in der Routine häufig verwendet werden. Grundsätzlich ist aber ein Anstieg des PSA-Wertes im Zeitverlauf der wichtigste Faktor, um über eine Prostatabiopsie zu entscheiden. Daher sind mehrere PSA-Werte nach bestimmten Zeitintervallen sehr hilfreich.

**Nicht jede Erhöhung des
PSA-Wertes bedeutet
Prostatakrebs !**



Prim. Univ.-Prof. Dr. Shahrokh F. SHARIAT
Vorstand der Abt. für Urologie, Comprehensive Cancer Center, AKH Wien

Die Früherkennung durch das PSA Screening kann nachweislich die Sterberate am Prostatakrebs senken. Um dabei möglichst vielen zu helfen und so wenigen wie möglich zu schaden, sollten nur jene Männer gescreent werden, die davon auch profitieren können. Als Basis für diese Entscheidung dient dabei das Gespräch zwischen Arzt und Patient. Nicht alle Männer bei denen Prostatakrebs diagnostiziert wird benötigen auch wirklich einen Eingriff. Falls doch sollte dieser in einem Zentrum für Krebserkrankungen durchgeführt werden.

Prostata-Untersuchung



Ekkehard F. BÜCHLER
Vorstand Dachverband Selbsthilfe Prostatakrebs

Im September 1997 trafen sich erstmals Prostatakrebs-Patienten zum ersten Erfahrungsaustausch. Medizinisch hat sich gerade in den letzten Jahren unwahrscheinlich viel entwickelt.

Patienten haben bei uns die Möglichkeit, sich tabulos mit anderen Patienten auszutauschen. Bei Vorträgen erklären uns hoch qualifizierte Mediziner unsere Erkrankung und beantworten auch Fragen. Wir stehen zweimal wöchentlich zwei Stunden Ratsuchenden zur Verfügung.

www.prostatakrebs.at

Biopsie

Wurden früher Männer schon bei einem einzigen, erhöhten Wert einer Biopsie zugeführt, werden heute vor einer Biopsie oft mehrere PSA-Bestimmungen in gewissen Zeitabständen durchgeführt. Diese „PSA-Dynamik“ (d. h. die Veränderung des PSA-Wertes über die Zeit) ist ein wesentlicher Faktor, um unnötige Biopsien zu vermeiden. Auch die Biopsietechniken wurden verfeinert. Vor allem hat die moderne Bildgebung große Fortschritte bei der Entdeckung auffälliger Areale in der Prostata gemacht.

Prostatakrebs

Prostatakrebs ist mit 4.800 Neuerkrankungen pro Jahr in Österreich der häufigste bösartige Tumor beim Mann, knapp 1.200 Männer sterben jährlich daran (Statistik Austria, 2012). Es handelt sich also um einen potenziell lebensgefährlichen Tumor.

„Ungefährliche“ Formen

Es gibt aber auch „ungefährliche Prostatakarzinome“, die durch einen PSA-Test entdeckt werden, aber für den Patienten nicht lebensbedrohlich sind. Die Unterscheidung zwischen diesen beiden Varianten führt dazu, dass

die Therapie eine sehr individuelle Entscheidung ist, die der Patient gemeinsam mit seinem Arzt trifft.

Therapie

Wurden früher praktisch alle Patienten operiert oder bestrahlt, gibt es heute ein auf den jeweiligen Patienten angepasstes, individuelles Behandlungsschema. Die Wahl des Behandlungsschemas richtet sich im Wesentlichen nach dem Tumorstadium, dem Alter des Patienten, dem allgemeinen Gesundheitszustand und persönlichen Präferenzen, da in der Regel mehrere Therapieoptionen zur Verfügung stehen. Diese reichen von einfachem Zuwarten und wiederholten Kontrolluntersuchungen (je nach Situation auch wiederholten Biopsien) für Patienten mit Tumoren in einem sehr frühen Tumorstadium, der radikalen, operativen Entfernung der Prostata, verschiedenen Möglichkeiten der Strahlentherapie und der Hormontherapie. Selbst bei fortgeschrittenen Tumoren gibt es mittlerweile sehr gute Behandlungsansätze, die aus der früher tödlichen eine chronische Erkrankung machen und die mit einer akzeptablen Lebensqualität verbunden sind.

Empfehlungen zur Prostatakrebs-“Vorsorge“

ÖSTERREICHS UROLOGEN UND DIE KREBSHILFE EMPFEHLEN:

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt über die **Vor- und Nachteile der Prostatakrebs-Früherkennung aufklären**, insbesondere über die Aussagekraft von positiven und negativen Testergebnissen sowie über gegebenenfalls erforderliche weitere Maßnahmen.

1. **Männer ab 45** sollten regelmäßig eine Prostatakrebs-Vorsorgeuntersuchung durchführen lassen.
2. **Männer mit erhöhtem Risiko sollten spätestens ab 40 beginnen**
Männer, deren Brüder und/oder Väter an einem Prostatakarzinom erkrankt sind/waren, weisen ein zweifach erhöhtes Risiko auf, im Laufe ihres Lebens ein Prostatakarzinom zu entwickeln.
Diese Männer sollten mit der Prostata-Vorsorgeuntersuchung bereits VOR dem 40. Geburtstag beginnen.
3. Das Intervall der **Nachfolgeuntersuchung** sollte sich am aktuellen PSA-Wert und am Alter der Patienten orientieren, sofern keine Indikation zur Biopsie gegeben ist.

Für die Altersgruppe 45+:

- PSA < 1 ng/ml: Intervall alle 4 Jahre
- PSA 1–2 ng/ml: Intervall alle 2 Jahre
- PSA > 2 ng/ml: Intervall jedes Jahr

4. **Nur Männer über 70 Jahre** sollten mit Ihrem Arzt ausführlich besprechen, ob und in welchem Intervall ein PSA-Test sinnvoll bzw. notwendig ist.

Lesen Sie mehr zu den Möglichkeiten der **Prostatavorsorge in den jeweiligen Bundesländern** auf den Seiten 18 und 19.

PSA-Test im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung

Das allgemeine Programm der Vorsorgeuntersuchung kann auf Kosten der Sozialversicherung von allen Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr mit Wohnsitz in Österreich einmal jährlich kostenlos in Anspruch genommen werden.

Auch nicht krankenversicherte Personen können die Vorsorgeuntersuchung in Anspruch nehmen, wenn sie sich bei der für ihren Wohnsitz zuständigen Gebietskrankenkasse einen Ersatzkrankenschein für die Untersuchung ausstellen lassen.

PSA-Test im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung

Die Schwerpunkte des Untersuchungsprogramms liegen auf der Früherkennung und Prävention bestimmter Krankheiten. Das Untersuchungsprogramm umfasst:

Früherkennung von Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Früherkennung von Risikofaktoren für Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes mellitus), Früherkennung häufiger Krebserkrankungen (Gebärmutterhalskrebs,

Darmkrebs), Prävention von Suchterkrankungen, Prävention von Parodontalerkrankungen und Prävention von Erkrankungen des höheren Alters.

Im Rahmen der Gesundheitsvorsorge-Untersuchung wird **nicht automatisch** ein PSA-Test vorgenommen. Sollten Sie wünschen, dass ein PSA-Test durchgeführt wird, dann müssten Sie das angeben, und der Test kann dann im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung – ab dem vollendeten 50. Lebensjahr – durchgeführt werden.

PSA-Test auf Wunsch
ab 50 im Rahmen der
Vorsorgeuntersuchung

keine Überweisung
keine Kosten

Die Brustkrebs-Früherkennung wurde 2014 neu geregelt. Siehe dazu www.frueh-erkennen.at oder www.krebshilfe.net

PSA-Test außerhalb der Vorsorgeuntersuchung

Wenn Sie einen PSA-Test zur „Vorsorge“ außerhalb der Vorsorgeuntersuchung durchführen lassen wollen, sind die Richtlinien (Alter, Kosten etc.) durchaus unterschiedlich – sowohl was die einzelnen Bundesländer betrifft als auch die Versicherungsträger.

In Österreich gibt es über 20 Sozialversicherungsträger, die auch für die Krankenversicherung zuständig sind. Die Krankenkassen*) haben mit Ärzten Verträge, auf deren Basis die Leistungen der Ärzte in der Patientenbetreuung abgerechnet werden.

Alle Krankenkassen sind im Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger vertreten. Einige Bundesländer und Gemeinden haben eigene Krankenfürsorgeanstalten (KFA), die nicht dem Hauptverband angehören.

Sie finden nachstehend die PSA-Richtlinien für die jeweiligen Gebietskrankenkassen und anschließend einige Informationen zu anderen Versicherungsträgern.

Für alle nachstehenden Gebietskrankenkassen gilt:

Eine Zuweisung ist notwendig. Kosten: keine Kosten, wenn der PSA-Test bei einem Vertragslabor durchgeführt wird. Beim Wahlarzt-Labor sind die Kosten individuell zu erfragen. Es werden ca. 80 % des Vertragstarifes rückerstattet.

PSA-Test auf Wunsch außerhalb der Vorsorgeuntersuchung altersabhängig je Bundesland

Überweisung notwendig

keine Kosten (Vertragslabor)

Ca. 80 % des Vertragstarifes werden beim Wahlarzt-Labor rückerstattet.

***) Zu den Krankenkassen zählen:**

- 9 Gebietskrankenkassen der Länder (BGKK, KGKK, NGKK, OGKK, SGKK, STGKK, TGKK, VGKK, WGKK)
- 6 Betriebskrankenkassen (BKK)
BKK Austria Tabak
BKK Kapfenberg
BKK Mondi
BKK Voestalpine Bahnsysteme
BKK der Wiener Verkehrsbetriebe
BKK Zeltweg
- Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA)
- Sozialversicherung der Gewerblichen Wirtschaft (SVA)
- Sozialversicherungsanstalt der Bauern (SVB)
- Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau (VAEB)

PSA-Test – bei der GKK in Ihrem Bundesland

WIEN

WGKK:

- einmal jährlich:
- ab 50
- bei familiärer Vorbelastung ab 45

BURGENLAND

BGKK:

- einmal jährlich:
- ab 50
- bei familiärer Vorbelastung ab 45

NIEDERÖSTERREICH

NGKK:

- einmal jährlich:
- ab 50
- bei familiärer Vorbelastung ab 45

SALZBURG

SGKK:

- einmal jährlich:
- ab 50
- bei familiärer Vorbelastung ab 45

STEIERMARK

STGKK:

- einmal jährlich:
- ab 45
- bei familiärer Vorbelastung ab 40

TIROL

TGKK:

- einmal jährlich:
- ab 50
- bei familiärer Vorbelastung ab 45

ÖBERÖSTERREICH

OGKK:

keine spezielle Regelung

VORARLBERG

VGKK:

- einmal jährlich:
- ab 50
- bei familiärer Vorbelastung ab 45

KÄRNTEN

KGKK:

- einmal jährlich:
- ab 50
- bei familiärer Vorbelastung ab 45

PSA-Test – bei anderen Versicherungsträgern

SVB UND BETRIEBSKRANKENKASSEN

Hier gelten die Regelungen analog zu den jeweiligen lokalen Gebietskrankenkassen.

BVA/SVA/VAEB:

Bei Labor-Fachärzten
- ab 45
- bei familiärer Disposition ab 40
 einmal pro Jahr
Eine Zuweisung ist notwendig.

Kosten:

Die Kosten sind individuell zu erfragen. Kostenanteil für den Versicherten 20 %.

KRANKENFÜRSORGE- ANSTALTEN:

Die jeweiligen Richtlinien sind bei den jeweiligen Trägern zu erfragen.

Alle dargestellten Informationen wurden uns von den jeweiligen Trägern übermittelt (Stand April 2015). Wir bitten Sie jedoch, den jeweils aktuellen Stand und Details direkt bei Ihrem Versicherungsträger zu erfragen.

Wichtig:

Für Prostatakrebspatienten sowie bei anderen medizinischen Notwendigkeiten werden die Intervalle des PSA-Tests vom Arzt empfohlen und auch von den Sozialversicherungsträgern bezahlt.

Kampagne 2015



Foto: feelmage/felicias matern

Lillian KLEBOW

Es ist wichtig, jeden Tag seine Gesundheit zu pflegen und zu genießen. Sie ist unser wichtigstes Gut. Jeden Tag mit sich und anderen achtsam sein. Aus Liebe zum Leben und zum Menschen vorsorgen! Kranke Menschen brauchen unser aller Liebe und Unterstützung.



Foto: matthias leonhard

Erich ALTENKOPF

Seine Popularität für eine so wichtige Organisation wie die Österreichische Krebshilfe einzusetzen ist eines der größten Geschenke des Lebens!

Österreichs Urologen und die Krebshilfe wollen Männer verstärkt auf die Wichtigkeit der regelmäßigen Prostatakrebs-Früherkennung ab 45 hinweisen.

Prominente Unterstützung

Um möglichst viel Aufmerksamkeit für das Thema zu erreichen, haben wir prominente Persönlichkeiten, sich ehrenamtlich



Karl Hohenlohe und Christoph Wagner-Trenkwitz in „Action“

für TV-Informationsspots zur Verfügung zu stellen. Ein besonderes Danke an die vier Darsteller: Karl Hohenlohe, Christoph Wagner-Trenkwitz, Lillian Klebow und Erich Altenkopf.

Die TV-Spots wurden am 21. März 2015 in Mödling, Niederösterreich, gedreht und kamen im Juni im ORF und den Privatsendern zum Einsatz.

Eine „gelockerte Krawatte“ als Kampagnen-Sujet

Dank der kreativen Unterstützung von der „Tafelrunde“ (Gerald Fleischhacker & Klaus Oppitz) wurde mit der Krawatte ein Sujet geschaffen, dass für die gesamte Kampagne (TV-Spot, Print, Social Media, Informationsbroschüren etc.) als zentrales Kommunikationselement eingesetzt wird.



Lillian Klebow und Erich Altenkopf stellen sich in den Dienst der Sache

Nehmen Sie sich Zeit!

Mit der gelockerten Krawatte wurde ein Zeichen geschaffen, dass es wichtig ist, sich abseits beruflicher Verpflichtungen und Termine Zeit zu nehmen, für diesen wirklich wichtigen Termin: die Prostata-Vorsorge ab 45!

Kampagne 2015



Das Zusammenstellen einer umfangreichen Kampagne erfordert ein Team von Unterstützern und

vielen ehrenamtlichen Helfern.

„Wir danken allen, die sich mit so viel Engagement, Kreativität und positiver

Energie im Sinne der Sache engagiert haben!“, so Kampagnen-Verantwortliche und Krebshilfe-Geschäftsführerin Mag. Martina Löwe.

Unsere Partner:

Österreichische Gesellschaft für Urologie und Andrologie;
Berufsverband der Österreichischen Urologen;
Arbeitskreis urologische Onkologie.

Konzeption:

Die Tafelrunde (Gerald Fleischhacker & Klaus Oppitz)

Darsteller (ehrenamtlich):

Lilian Klebow & Erich Altenkopf
Karl Hohenlohe & Christoph Wagner-Trenkwitz

Produktion:

Seven Film- und Postproduction GmbH, Stefan Pfundner
Tonstudio HOLLY
Musik: Wolfgang Setik
Sprecher: Armin Rogl

Grafik:

Ralf Ricker

Komparsen (ehrenamtlich):

Elisabeth Bunka-Peklar, Caroline Dorner, Christoph Dorner, Florian Dorner, Elisabeth und Rudi Dorner, Melanie Fux, Erich Lassnig, Susanne Hosendorfer, Claudia und Paul Netuschill, Susanne Patutsch-Juran, Kathi Pojer, Sibylle Rasinger, Ilse Sieber, Claudia und Rolf Schladitz, Karoline Schischek

Danke weiters an:

Daniela Stibitz Management,
Elisabeth Dorner,
Ristorante PINO,
Stadtgemeinde Mödling
Jungmann & Neffe
Pernod Ricard Austria
Gorillas – die Agentur
Wein & Co

Foto: Krebshilfe/Prader



Foto: Jeff Mangione



Karl HOHENLOHE

Viele Männer essen möglichst gesund, sie fahren sichere Autos und tragen beim Skifahren einen Helm. Nur bei der Prostata-Vorsorge sind sie nachlässig. Das sollte man ändern, und wenn ich dabei helfen kann, mach ich das natürlich sehr gerne.

Foto: Peter Strobl



Christoph WAGNER-TRENKWITZ

Ich habe persönlich zwar lieber Frauen, aber auch Männer sollen gesund sein. Deshalb bin ich gerne dabei – und habe mir gleich selbst einen Untersuchungstermin ausgemacht!

Hodenselbstuntersuchung

Hodenkrebs- Risikofaktoren

- Die *eigentlichen Ursachen von Hodenkrebs sind unbekannt. Meist liegt kein besonderer Risikofaktor vor.*
- *Erhöhtes Risiko besteht dann, wenn der Hoden im Bauchraum (20-fach) oder in der Leistenregion (80-fach) verblieben ist.*

Der Hoden, lateinisch *Testis* genannt, ist die männliche Geschlechts- bzw. Keimdrüse. Er produziert und lagert die Spermien, ist aber gleichzeitig auch die Hauptquelle der männlichen Sexualhormone.

Das Hodengewebe ist aus Läppchen aufgebaut, die über Kanälchen miteinander verbunden sind.

Das regelmäßige, d. h. monatliche Abtasten der Hoden sollte für den Mann genauso selbstverständlich sein wie die monatliche Brustselbstuntersuchung für die Frau.

Wie untersucht man selbst?

Die beste Gelegenheit zur Selbstuntersuchung der Hoden ist beim Duschen oder Baden!



Tasten Sie – zwischen Daumen und dem Zeige- und Mittelfinger – die eiförmige Kontur des Hodens von oben nach unten hin ab.

Ein gesunder Hoden sollte sich „prall/elastisch“ anfühlen und die Oberfläche des Hodens glatt konturiert sein. Wiederholen Sie den Tastvorgang beim anderen Hoden.

Warnsignale

Vergrößerung oder Verhärtung eines – oder eines Teils des – Hodens, unregelmäßige Form, Knotenbildung und Ziehen oder Schmerzen im Hoden können Symptome einer Erkrankung sein. Wenn eine der hier angeführten Beschwerden (Warnsignale) auftritt, sollten Sie unbedingt zum Arzt gehen.

Tastuntersuchung durch den Arzt

Im Prinzip wie eine Selbstuntersuchung, nur eben durch einen Arzt. Lassen Sie dies im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung von Ihrem Arzt durchführen.

Nicht jeder Knoten, den Sie oder Ihr Arzt entdecken, muss bösartig sein.

1-mal monatlich
Hodenselbstuntersuchung
ab dem 20. Geburtstag

Harnuntersuchung (Blasenkrebs-Früherkennung)

Männer sind zwei- bis dreimal häufiger von Blasenkrebs betroffen als Frauen. Der Altersgipfel bei Blasenkrebs liegt zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr, 5 % der Neubildungen werden jedoch auch bei PatientInnen unter 40 Jahren entdeckt.

Warnsignale

Es gibt **keine eindeutigen Warnsignale**, die speziell auf Blasenkrebs hinweisen. Das schmerzlose Auftreten von Blut im Harn (Rotfärbung) ist ein Hauptsymptom und erfordert eine sofortige urologische Untersuchung. Brennen beim Harnlassen, vermehrter Harndrang und Stechen nach der Blasenentleerung sind typische Beschwerden einer Blasenentzündung, können aber auch Symptome eines Blasen Tumors darstellen. Sprechen Sie daher unbedingt bei jeder Blasenentzündung mit Ihrem Arzt. Anhaltende oder wiederholte Blasenentzündungen sowie Schmerzen in der Blase bedürfen unbedingt einer Untersuchung beim Arzt.

Blasenkrebs-Risikofaktoren

- Berufsbelastung mit bestimmten Chemikalien
- Tabakkonsum
- übermäßiger Alkoholkonsum
- chronische Entzündungen der Blase

Harnuntersuchung

Die mikroskopische oder mittels Streifen test durchgeführte Untersuchung des Harns auf Blutspuren ist das einfachste und wichtigste diagnostische Verfahren. Diese Untersuchung sollte bei Personen mit erhöhtem Erkrankungsrisiko (z. B. bei Rauchern) ab 40 regelmäßig vorgenommen werden.

Blasenspiegelung

dient dem Nachweis eines vorhandenen Blasen tumors, dabei kann auch eine Harnzytologie die Gefährlichkeit einschätzen.

Bildgebende Verfahren

Ultraschall- und Röntgenuntersuchung und eine Computertomografie können ergänzend empfohlen werden.



Josef BROUKAL

Es war eine Routineuntersuchung... ich hatte keine Schmerzen, wollte gar nicht hingehen – aber Gott sei Dank: Ich bin hingegangen, und dann war's Krebs im Frühstadium. Die Therapie war erfolgreich. Es ist viele Jahre her, heut' geht's mir super. Zum Arzt gehe ich seither regelmäßig einmal pro Jahr, darauf vergessen: kein Thema. Die Krebshilfe erinnert mich per E-Mail oder SMS an notwendige Untersuchungen.

Harnuntersuchung
ab dem 40. Geburtstag
einmal jährlich

Hautselbstuntersuchung

Im Solarium

„Sonne tanken“ gehört für viele bereits zum Wochenprogramm.

ACHTUNG: Die Minuten auf der Sonnenbank schaden der Haut mehr, als dass sie ihr gut tun. UV-Strahlen – egal, ob natürliche oder künstliche – schädigen die Haut und können zu Hautkrebs führen.

Wer meint, Solariumbräune bereite die Haut schonend auf den Sonnenurlaub vor, hat sich getäuscht. Die künstliche Besonnung kann zum Entstehen von Hautkrebs beitragen.

Versuchen Sie es doch besser einmal mit Selbstbräunungsmittel ...!

Die Diagnose Hautkrebs wird immer häufiger gestellt. Die frühzeitige Erkennung aller Formen des Hautkrebses vereinfacht die Behandlung und erhöht die Wahrscheinlichkeit der kompletten Heilung.

Führen Sie deshalb zweimal jährlich eine „Hautselbstuntersuchung“ durch. Unter www.sonneohne.reue.at finden Sie eine Anleitung zur Hautselbstuntersuchung, einen interaktiven Hauttypentest sowie weitere wichtige Informationen.

Sollte zweimal jährlich (vor und nach den Sommermonaten) durchgeführt werden.

Warnsignale

Jede Veränderung der Haut, insbesondere von bestehenden Muttermalen, sowie das Auftreten von neuen Muttermalen ist unverzüglich mit der Ärztin zu besprechen.

An Hautkrebs kann jeder erkranken – trotzdem gibt es Menschen, die ein höheres Risiko haben.

Erhöhtes Hautkrebs-Risiko bei

- Menschen mit heller Haut, heller Augenfarbe, rotblondem Haar und Neigung zu Sonnenbrand
- Menschen, die kurzdauernder, aber sehr häufiger und intensiver Sonnenbestrahlung ausgesetzt sind (Urlaub in südlichen Ländern, Stadtmenschen). Auch Kinder sind gefährdet.
- Personen mit sehr vielen (und ungewöhnlichen) Muttermalen
- Personen mit Melanomerkrankungen in der Familie



Fordern Sie die kostenlose Broschüre „Sonne ohne Reue“ bei der Krebshilfe an.

Brustkrebs beim Mann?

Brustkrebs beim Mann ist zwar eine seltene Erkrankung, trotzdem kommt er vor. In den westlichen Ländern beträgt das Verhältnis Männer zu Frauen mit Brustkrebs 1 : 100.

Das Problem bei Brustkrebs bei Männern ist, dass die Diagnose meist erst spät, d. h. in einem fortgeschrittenen Stadium, erfolgt. Dies liegt vorwiegend daran, dass Männer überhaupt nicht daran denken, an Brustkrebs erkranken zu können, und etwaige Warnsignale und Risikofaktoren ignorieren.

Internationale Studien zeigen, dass über die Hälfte aller Brustkrebsfälle bei Männern selbst von Männern ertastet wurden.

Warnsignale

Die wesentlichsten Warnsignale sind:

- Einziehung der Haut oder der Warze
- Knoten oder Verhärtung des Gewebes hinter der Brustwarze
- Flüssigkeitsabsonderung aus der Brustwarze

Nicht jeder Knoten in der männlichen Brust bedeutet Krebs, meist handelt es sich um eine gutartige *Mastopathie* (= Brustgewebsveränderung). Trotzdem sollten Sie – falls Sie eines oder mehrere dieser Warnsignale merken – umgehend Ihren Arzt aufsuchen.

Diagnose/Therapie

Die Diagnose/Therapie von Brustkrebs beim Mann erfolgt analog zum Brustkrebs bei der Frau. Die Krebshilfe-Broschüre „Brustkrebs“ informiert Sie näher zu diesem Thema und ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.

Risikofaktoren

- **Ernährung:** Eine fettreiche Kost erhöht das Risiko genauso wie Übergewicht und Fettleibigkeit.
- **Erbliche Veranlagung:** Bei Brustkrebs in der Familie ist das Risiko erhöht.

Darmkrebsvorsorge



Warnsignale

- Blut am oder im Stuhl, das ihn rot oder schwarz färbt
- Anhaltender Durchfall, plötzlich aufgetretene Verstopfung oder Wechsel von Durchfall mit Verstopfung
- Krampfartige Bauchschmerzen, die über eine Woche andauern
- Blässe und Blutarmut können darauf hinweisen, dass der Darm längere Zeit unbemerkt blutet.

Jedes Jahr werden in Österreich etwa 5.000 Menschen von der Diagnose betroffen, jeder 17. von uns, Männer wie Frauen. Bei früher Erkennung und Behandlung liegt die Heilungschance bei über 90 %!

Die **Vorstufe von Darmkrebs** ist bei den meisten Menschen ein **Darmpolyp**. Über 90 % aller Darmkrebsfälle entstehen durch Entartung dieser Polypen. Die wirksamste Vermeidung von Darmkrebs ist also die Entfernung von Darmpolypen.

Ärztliches Gespräch

Um das 40. Lebensjahr sollte ein erstes Gespräch mit einem Arzt stattfinden, um eventuell vorhandene Risikosituationen zu erheben (z. B. Darmkrebs in der Familie:*)

Okkulttest

Dieser Test untersucht auf verborgenes (okkultes) Blut im Stuhl (das von Polypen, aber auch von bösartigen Tumoren stammen kann).

**) Das Risiko ist erhöht, wenn in Ihrer Familie bereits Darmkrebs aufgetreten ist. Diese Veranlagung kann, muss aber nicht vererbt werden.*

**Empfohlen jährlich
ab dem 40. Geburtstag**

Koloskopie

Die Koloskopie (Darmspiegelung) gilt als „Goldstandard“ in der Darmkrebsfrüherkennung. Mit der Möglichkeit einer entsprechenden Prämedikation („Kurzanästhesie“) ist die Koloskopie heute keine belastende oder schmerzhafte Untersuchung. Mehr als 200 Koloskopie-Stellen unterwerfen sich freiwillig einer Qualitätskontrolle. Die mit dem Qualitätszertifikat ausgezeichneten Stellen finden Sie unter www.krebshilfe.net und in der neuen Krebshilfe-Broschüre „Darmkrebsvorsorge“.

**Empfohlen ab dem
50. Geburtstag
alle sieben bis zehn Jahre.**



Alle wichtigen Infos zur Darmkrebsvorsorge finden Sie in der gleichnamigen Krebshilfe-Broschüre. Danke an Plácido Domingo für sein ehrenamtliches Engagement!

Alle Empfehlungen auf einen Blick:

VORSORGE/FRÜHERKENNUNGSEMPFEHLUNGEN

- **Selbstuntersuchung der Hoden:** ab 20 monatlich
- **Prostata-Vorsorgeuntersuchung:** regelmäßig ab 45
- **Harnuntersuchung:** ab 40 einmal jährlich
- **Test auf verborgenes Blut im Stuhl (Okkulttest):** ab 40 jährlich
- **Darmspiegelung:** ab 50 alle 5 bis 7 Jahre (schmerzfrei!)
- Eine Liste aller Stellen, die ein „Qualitätszertifikat Darmkrebsvorsorge“ anbieten, finden Sie unter www.krebshilfe.net oder www.oeggh.at
- **Hautselbstuntersuchung:** zweimal jährlich
- **HPV-Impfung:** Buben und Mädchen ab dem 9. Geburtstag



André HELLER

*Es ist ein Glück,
wenn man seine
Träume leben kann
... Fantasielosigkeit
ist etwas Trauriges,
manchmal sogar etwas
Lebensgefährliches ...
zum Beispiel wenn man
zu fantasielos ist, sich
vorzustellen, welches
Risiko es bedeutet,
nicht zu einer Vorsor-
geuntersuchung zu
gehen. Seien Sie bitte
nicht so fantasielos!*

BERUFSVERBAND DER ÖSTERREICHISCHEN UROLOGEN

Leitung:
Dr. Karl Dorfinger
Perfektastraße 28/1
1230 Wien
E-Mail: vorstand@urologisch.at
Internet: www.urologisch.at

ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR UROLOGIE UND ANDROLOGIE

Generalsekretariat:
Prim. Prof. Dr. Stephan Madersbacher
Abteilung für Urologie und Andrologie
Sozialmedizinisches Zentrum Süd – Kaiser-Franz-Josef-Spital
Kundratstraße 3
1100 Wien
E-Mail: stefan.madersbacher@uro.at
Internet: www.uro.at

ARBEITSKREIS UROLOGISCHE ONKOLOGIE DER ÖGU

Vorsitz: Priv.-Doz. Dr. Anton Ponholzer
Abteilung für Urologie und Andrologie
Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien
Johannes-von-Gott-Platz 1
1020 Wien
Internet: www.auo.or.at

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit größter Sorgfalt und unter Berücksichtigung der jeweils aktuellen medizinischen Entwicklungen von unseren Experten bzw. von unserer Redaktion erstellt. Die Österreichische Krebshilfe-Krebsgesellschaft kann dennoch keinerlei Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit, Korrektheit, letzte Aktualität und Qualität sämtlicher Inhalte sowie jeglicher von ihr erteilten Auskünfte und jeglichen von ihr erteilten Rates übernehmen. Eine Haftung für Schäden, die durch Rat, Information und Auskunft der Österreichischen Krebshilfe-Krebsgesellschaft verursacht wurden, ist ausgeschlossen.

Wir sind österreichweit für Sie da!

BURGENLAND

7202 Bad Sauerbrunn, Hartiggasse 4
Tel.: (0650) 244 08 21
E-Mail: oe.krebshilfe.bgld@aon.at
www.krebshilfe-bgld.at

KÄRNTEN

9020 Klagenfurt, Bahnhofstr. 24/4
Tel.: (0463) 50 70 78,
Fax: (0463) 50 70 78-4
E-Mail: krebshilfe@chello.at
www.krebshilfe-ktn.at

NIEDERÖSTERREICH

2700 Wr. Neustadt, Wiener Straße 69
Tel.: 050899-2297 od. -2279
Fax: 050899-2281
E-Mail: krebshilfe@krebshilfe-noe.at
www.krebshilfe-noe.at

OBERÖSTERREICH

4020 Linz, Harrachstraße 13
Tel.: (0732) 77 77 56-0
E-Mail: office@krebshilfe-ooe.at
www.krebshilfe-ooe.at

SALZBURG

5020 Salzburg, Mertensstraße 13
Tel.: (0662) 87 35 35
Fax: (0662) 87 35 35-4
E-Mail: office@krebshilfe-sbg.at
www.krebshilfe-sbg.at

STEIERMARK

8042 Graz, Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17
Tel.: (0316) 47 44 33
Fax: (0316) 47 44 33-10
E-Mail: beratung@krebshilfe.at
www.krebshilfe.at

TIROL

6020 Innsbruck, Wilhelm-Greil-Straße 25/5
Tel. & Fax: (0512) 57 77 68
E-Mail: krebshilfe@i-med.ac.at
www.krebshilfe-tirol.at

VORARLBERG

6850 Dornbirn
Rathausplatz 4
Tel.: (05572) 20 23 88
Fax: (05572) 20 23 88-14
E-Mail: service@krebshilfe-vbg.at
www.krebshilfe-vbg.at

WIEN

1180 Wien, Theresiengasse 46
Tel.: (01) 408 70 48
Fax: (01) 408 22 41
Hotline: 0800 699 900
E-Mail: beratung@krebshilfe-wien.at
www.krebshilfe-wien.at

DACHVERBAND

1010 Wien, Tuchlauben 19
Tel.: (01) 796 64 50
Fax: (01) 796 64 50-9
E-Mail: service@krebshilfe.net
www.krebshilfe.net

Die Österreichische Krebshilfe ist österreichweit für Sie da:

Mo.–Do. von 9.00–12.00 Uhr und 13.00–16.00 Uhr, Fr. 9.00–12.00 Uhr

Die Österreichische Krebshilfe dankt den Experten und Kooperationspartnern für die Zusammenarbeit.

Berufsverband
der österreichischen Urologen



AUO
Arbeitskreis Urologische Onkologie



IMPRESSUM:

04/15

Herausgeber und Verleger: Österreichische Krebshilfe, Tuchlauben 19, A-1010 Wien,
Tel.: +43 (1) 796 64 50 Fax: +43 (1) 796 64 50-9, E-Mail: service@krebshilfe.net, www.krebshilfe.net
Redaktion: Doris Kiefhaber, Gestaltung: Gorillas – die Agentur
Druck: Offset5020, Druckerei- und Verlag Gesellschaft mbH
Fotos: Falls nicht anders gekennzeichnet Österreichische Krebshilfe, Titelbild: Thinkstock by Getty Images

www.krebshilfe.net