

DEUTSCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



1

# Dem Krebs keine Chance

Krebs erkennen,  
so früh wie möglich

DURCH WISSEN ZUM LEBEN

## **Herausgeber:**

BARMER Ersatzkasse Wuppertal  
Deutsche Krebsgesellschaft e.V. (verantwortlich für den Inhalt)  
Hanauer Landstraße 194, 60314 Frankfurt / Main

## **Redaktion und Text:**

Dr. Volker Beck,  
Gabriele Nioduschewski  
(Deutsche Krebsgesellschaft e. V.)  
Ingrid Reich (BARMER Ersatzkasse)

## **Für Rat und Tat danken wir:**

Herrn Dr. Birkner  
Herrn Prof. Dr. Breitbart  
Herrn PD Dr. Du Bois  
Herrn Prof. Dr. Drings  
Frau Prof. Dr. Engenhardt-Cabillic  
Herrn Prof. Dr. Gabbert  
Herrn Prof. Dr. Herfarth  
Herrn Prof. Dr. Hölzel  
Herrn Prof. Dr. Miller  
Frau Ming

## **BILDNACHWEIS:**

Foto S. 16: Aktion Bewusstsein für Brustkrebs  
Foto S. 22: Olympus Fotoarchiv  
Fotos S. 26: Dr. Schulte, Hautklinik, Universitätsklinikum Düsseldorf

## **Layout:**

BARMER Ersatzkasse Wuppertal  
3., überarbeitete Auflage, September 2002

© Alle Rechte vorbehalten.  
Nachdruck, auch auszugsweise, mit vorheriger schriftlicher  
Einwilligung der BARMER Ersatzkasse und der  
Deutschen Krebsgesellschaft e.V.

Ein Beitrag der BARMER zur Schonung der Umwelt:  
Papier aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff  
hergestellt – umweltverträglich

## **Die richtigen Adressen für weitere Tipps und Infos:**

### **INTERNET**

Weil Gesundheit  
das Wichtigste ist:  
[www.barmer.de](http://www.barmer.de)  
[info@barmer.de](mailto:info@barmer.de)

### **GREEN LINE**

Hilft täglich von  
7 bis 22 Uhr  
gesund zu bleiben  
zum Ortstarif  
(0180) 1 110 120

### **GESCHÄFTSSTELLE**

Über 19.000  
BARMER-Mitarbeiter  
stehen Ihnen mit  
Rat und Tat zur Seite

 <b>DEUTSCHE KREBSGESELLSCHAFT E.V.</b>
Deutsche Krebsgesellschaft e.V. <a href="http://www.krebsgesellschaft.de">http://www.krebsgesellschaft.de</a> <a href="mailto:service@krebsgesellschaft.de">service@krebsgesellschaft.de</a> Tel.: 0 69 / 63 00 96-0 Fax: 0 69 / 63 00 96-66

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	4
<b>1. Krebs - was ist das?</b>	6
Wie entsteht Krebs? (Tumorbildung)	
Wie breitet sich Krebs aus? (Metastasierung)	
<b>2. Vorbeugen ist besser als Heilen</b>	8
Sechs Regeln gegen den Krebs	
<b>3. Die häufigsten Krebsarten bei Frauen und Männern:</b>	14
Vermeidung - Früherkennung - Warnsignale	
Blasenkrebs	15
Brustkrebs	16
Darmkrebs	20
Gebärmutterhalskrebs	23
Hautkrebs	25
Hodenkrebs	27
Magenkrebs	29
Prostatakrebs	31
<b>4. Früherkennung: Nutzen Sie Ihre Chance...</b>	34
<b>Wichtige Adressen</b>	36

## Einleitung

Seit vielen Jahren weiß man: die Entstehung von Krebs ist ein schrittweiser Vorgang. Wird Krebs in seiner Anfangsphase erkannt, beträgt die Heilungschance in vielen Fällen bis zu 100 Prozent. Grundsätzlich gilt: je früher bösartige Veränderungen der Zellen bemerkt werden, desto besser sind die Aussichten auf eine Heilung. Die Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung können deshalb lebenswichtig sein.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie dazu ermuntern, Ihrem Körper mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Wenn Sie Lebensgewohnheiten, die eine Erkrankung begünstigen, meiden und die Krebsfrüherkennungsuntersuchungen wahrnehmen, haben Sie viel getan, um nicht an Krebs zu erkranken.

Im Kapitel „*Krebs - was ist das?*“ erfahren Sie, wie sich eine Krebsgeschwulst entwickelt und ausbreitet. Daraus wird klar, weshalb es so wichtig ist, dass ein Tumor rechtzeitig entdeckt wird.

Das Risiko, an Krebs zu erkranken, hängt auch von der Lebensweise ab. Durch vorbeugende Maßnahmen und konsequentes Vermeiden von Risikofaktoren lässt sich in vielen Fällen eine Erkrankung verhindern. Im zweiten Kapitel „*Vorbeugen ist besser als Heilen*“ nennen wir Ihnen sechs Regeln, mit deren Hilfe Sie Ihr Risiko, an Krebs zu erkranken, vermindern können.

„*Die häufigsten Krebserkrankungen bei Frauen und Männern*“ nennen wir im dritten Kapitel. Sie erfahren, wie Sie das Risiko, an einer bestimmten Krebsart zu erkranken, vermindern können,

auf welche Warnsignale Ihres Körpers Sie achten sollten und welche Möglichkeiten der Früherkennung zur Verfügung stehen. Besonders wichtig ist es, dass Sie regelmäßig die Krebsfrüherkennungsuntersuchungen wahrnehmen.

**Krebs ist in den meisten Fällen heilbar, wenn er rechtzeitig erkannt wird.**

**Nutzen Sie die Chance: Lassen Sie sich rechtzeitig untersuchen.**

Seit über 30 Jahren gibt es in Deutschland das gesetzliche Krebsfrüherkennungsprogramm. Allerdings nutzt nur jede dritte Frau über 20 Jahren und nur jeder sechste Mann über 45 Jahren die Möglichkeit zur kostenlosen Untersuchung. Nehmen Sie dieses Angebot wahr - es geht um Ihre Gesundheit.

Besonders wichtig ist die Teilnahme an Früherkennungsuntersuchungen für Menschen, die eine erbliche Veranlagung für eine bestimmte Krebserkrankung tragen, denn sie können durch die Früherkennung und nachfolgende rechtzeitige Behandlung viele Lebensjahre hinzugewinnen. In manchen Fällen kann die Entwicklung eines bösartigen Tumors sogar ganz vermieden werden.

Der Verdacht einer erblichen Vorbelastung für eine bestimmte Tumorerkrankung besteht dann, wenn mehrere Angehörige an dieser Krebsart erkrankt sind, oder wenn ein Tumor bei einem Patienten vor dem 45. Lebensjahr auftritt.

Zwischen 5 und 10% aller Krebserkrankungen sind erblich bedingt. Den erblich bedingten Krebserkrankungen lie-

gen Veränderungen in verschiedenen Erbanlagen (Genen) zugrunde.

Personen, die eine erbliche Vorbelastung für eine bestimmte Tumorerkrankung tragen, können in manchen Fällen anhand von Gentests überprüfen lassen, ob sie die bei ihrem betroffenen Angehörigen erkannte Krebs verursachende Genveränderung auch geerbt haben. Gentests bieten so für manche Krebsformen die Möglichkeit, das persönliche Risiko, an dieser Krebsart zu erkranken, zu ermitteln. Die Bestimmung des genetischen Risikos ist nur dann sinnvoll, wenn das Erkrankungsrisiko durch persönliches gesundheitsbewusstes Verhalten verringert werden kann und/oder geeignete Behandlungsmöglichkeiten verfügbar sind. Eine genetische Untersuchung sollte in jedem Fall mit einer Beratung durch einen Arzt für Human-genetik und eventuell auch durch einen Psychologen verbunden sein.

Es ist darauf hinzuweisen, dass Gentests weder zu den von den Krankenkassen finanzierten Krebsfrüherkennungsuntersuchungen gehören noch im Rahmen der vertragsärztlichen Versorgung zu Kassenlasten durchgeführt werden können. Die Kosten eines Gentests sind derzeit also privat zu tragen.

Weitere Informationen über genetische Diagnostik bei erblichen Darm-, Brust- und Eierstockkrebskrankungen sowie die Adressen von Ansprechpartnern, an die sich Ratsuchende im Einzelfall wenden können, sind bei der *Deutschen Krebsgesellschaft e.V., beim Infodienst der Deutschen Krebshilfe e.V., Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn, Telefon 02 28/7 29 90-0, Fax: 02 28/7 29 90-11. E-Mail: infodienst@krebshilfe.de* oder beim *Krebsinformationsdienst (KID) des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg, Telefon: 0 62 21/41 01 21, Internet: <http://www.krebsinformation.de>* erhältlich.



# 1. Krebs- was ist das?

## Wie entsteht Krebs? (Tumorbildung)

Krebs zeigt kein einheitliches Krankheitsbild: Mehr als 100 verschiedene Formen bösartiger (maligner) Erkrankungen sind bekannt. Nahezu jedes Gewebe in unserem Körper ist in der Lage, Entartungen hervorzubringen, manchmal sogar mehrere unterschiedliche Typen. Trotz all dieser Unterschiede entstehen Krebsgeschwüre (bösartige Tumoren) meist nach einem sehr ähnlichen Prinzip.

Der menschliche Körper besitzt ca. 30 Billionen Zellen. Ob sich eine dieser Zellen vermehrt oder nicht, hängt davon ab, ob sie einen „Befehl“ von anderen Zellen erhält – das heißt: normalerweise teilt sich eine Zelle nur dann, wenn andere Zellen sie dazu auffordern. Die Tumorzelle hält sich jedoch nicht an diese Ordnung: sie missachtet die „Spielregeln“ und folgt ihrem eigenen Vermehrungsprogramm. Jeder Mensch produziert immer wieder veränderte Zellen. Ein gesundes Immunsystem wird jedoch normalerweise mit einzelnen veränderten Zellen fertig.

Veränderte Zellen, die durch das körpereigene Abwehrsystem nicht vernichtet werden, können zu einer Erkrankung führen. Meist ist die erste Krebszelle, Jahrzehnte bevor ein Tumor erkannt

wird, vom Weg der kontrollierten Zellteilung und -vermehrung abgekommen.

Warum diese Entwicklung einsetzt und weshalb der Körper sie nicht gestoppt hat, ist noch nicht vollständig erforscht. Wissenschaftler haben festgestellt, dass das Risiko, an Krebs zu erkranken, durch verschiedene Faktoren erhöht werden kann, z.B. durch Veränderungen im Erbgut oder durch bestimmte Lebensgewohnheiten (Rauchen, intensive Sonneneinstrahlung, falsche Essgewohnheiten).

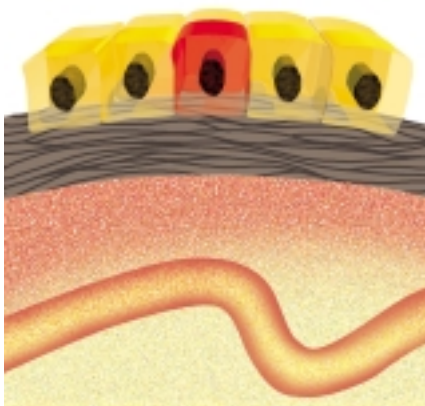
## Wie breitet sich Krebs aus? (Metastasierung)

Sind Krebszellen einmal entstanden, vermehren sie sich immer weiter und wachsen zerstörerisch in tiefere Gewebsschichten. Dort treffen sie auch auf Blut- und Lymphgefäße. Es ist eine Frage der Zeit, bis sie in diese eindringen und dann mit dem Blut- und Lymphstrom in andere Körperregionen gelangen.

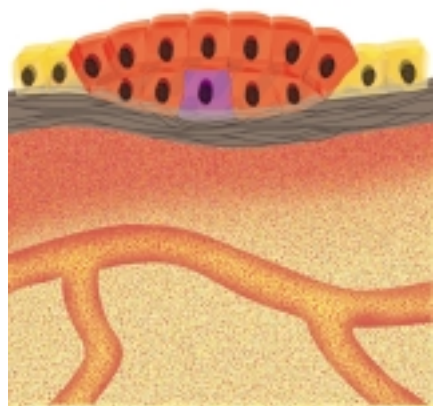
Normale Körperzellen verlassen ihren Standort nicht. Eine gesunde Leberzelle zum Beispiel wird niemals plötzlich in die Gallenblase einwandern. Die Krebszellen benutzen hingegen die Blut- und Lymphbahnen als Transportsystem und setzen dann ihnen eigene Mechanismen ein, um fremde Gewebstrukturen aufzulösen. Auf diese Weise kann von jeder einzelnen Krebszelle ein neuer Tumor an anderer Stelle ausgehen.

Haben sich Krebszellen an anderen Körperstellen angesiedelt, spricht man von Metastasen bzw. Tochtergeschwülsten. Diese führen zu weiteren Organschädigungen.

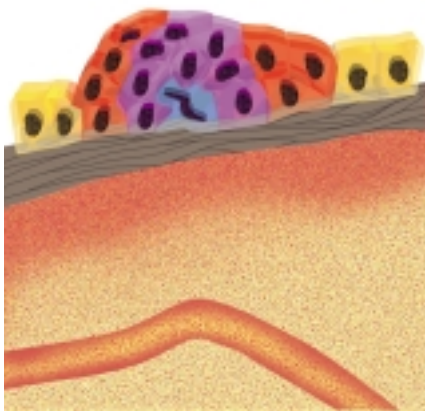
## Schrittweise Entwicklung eines bösartigen Tumors



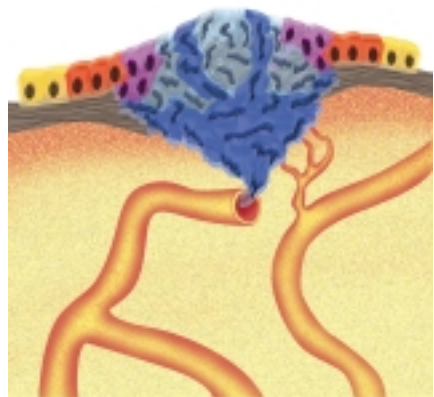
**1.**  
Im Gewebe tritt eine entartete Zelle auf.  
Sie hat eine erhöhte Neigung sich zu teilen.



**2.**  
Die bösartige Zelle und ihre Tochterzellen vermehren sich zu stark, unkontrolliertes Zellwachstum beginnt. Die Krebszellen bilden größere Zellkomplexe, die sich mit zunehmender Dichte zu einer Geschwulst, einem Tumor entwickeln.



**3.**  
Die Wucherung der Krebszellen zerstört  
Nachbargewebe.



**4.**  
Beim Vorwachsen in tiefere Gewebeschichten treffen die Tumorzellen auch auf Blut- und Lymphgefäße. In diese können sie eindringen und so mit dem Blut- und Lymphstrom im Körper verstreut werden. Haben sich Krebszellen an anderen Körperstellen angesiedelt, wird von Metastasen bzw. Tochtergeschwülsten gesprochen.

# 2. Vorbeugen *ist besser als* Heilen – Sechs Regeln gegen den Krebs

Das Risiko, an Krebs zu erkranken, kann auch von der Lebensweise abhängen. In vielen Fällen lässt sich das Risiko verringern, wenn Sie bestimmte Verhaltensregeln befolgen. Die Beachtung der folgenden sechs Regeln kann helfen, Ihr Krebsrisiko zu senken.

Wer mit dem Rauchen aufhört, senkt eindeutig sein Krebserkrankungsrisiko – auch wenn Sie schon seit Jahren stark rauchen. Nach etwa fünf Jahren Rauchabstinenz sinkt das Risiko, durch das Rauchen an Krebs zu erkranken, um ca. 80 Prozent.

## Regel 1

**Rauchen Sie nicht.  
Raucher sollten so schnell wie möglich aufhören.  
Nichtraucher sollten erst gar nicht anfangen.  
Rauchen Sie bitte nicht in Anwesenheit anderer.**

Der Konsum von Tabak stellt heute weltweit die führende vermeidbare Todesursache dar. Jedes Jahr sterben etwa 100.000 Bundesbürger an den Folgen des Tabakkonsums. Der Verzicht auf das Rauchen ist eine extrem lohnenswerte Verhaltensweise.

Wer über Jahre hinweg etwa 20 Zigaretten pro Tag raucht, hat ein 15- bis 20 mal höheres Risiko, an Krebs zu erkranken. Rund 50 Prozent der Raucher sterben früher oder später an den Folgen des Rauchens. Wenn Sie Ihr Krebsrisiko senken wollen, sollten Sie deshalb möglichst sofort mit dem Rauchen aufhören.



## Regel 2

### Verringern Sie Ihren Alkoholkonsum.

etwa 80 g Alkohol pro Tag (ca. eine Flasche Wein oder zwei Liter Bier) steigt das Risiko für Rachenkrebs um das 50fache, für Kehlkopfkrebs um das 10- bis 15fache an. Wenn Frauen täglich mehr als 20 g Alkohol zu sich nehmen (ca. einen Viertelliter Wein oder einen halben Liter Bier), verdoppelt sich das Brustkrebsrisiko. Eine wichtige Rolle



Die Rolle, die der Alkohol bei der Krebsentstehung spielt, wird häufig unterschätzt. Alkohol ist zwar nicht direkt ein Krebs erzeugender Stoff, aber er hilft Krebs erregenden Substanzen, ihre Wirkung zu entfalten. Deshalb sind Alkohol und Rauchen in Kombination besonders gesundheitsschädlich. Entscheidend ist dabei nicht die Art des Getränks, sondern die Alkoholmenge und wie oft Sie etwas trinken.

Bei einer Reihe von Krebserkrankungen gilt Alkohol als Hochrisikofaktor - zum Beispiel bei Mundhöhlen-, Rachen-, Kehlkopf- und Speiseröhrenkrebs. Bei

scheint dabei ein erhöhter Hormonspiegel (von Östrogen und Androgen) bei Alkohol trinkenden Frauen zu spielen.

Die Deutsche Krebsgesellschaft e.V. empfiehlt Männern, nicht mehr als 30 g Alkohol täglich, (ca. drei Gläser Wein zu je ein Achtel bzw. 0,7 l Bier pro Tag) und Frauen, maximal 10 g Alkohol täglich (ca. ein Achtelliter Wein bzw. 0,3 l Bier pro Tag), zu trinken. An einem bzw. zwei Tagen pro Woche sollte kein Alkohol getrunken werden.

## Regel 3

### **Erhöhen Sie Ihren täglichen Verzehr an frischem Obst und Gemüse sowie an ballaststoffreichen Getreideprodukten.**

Wer sich gesund ernährt, senkt sein Risiko, an bestimmten Krebsarten zu erkranken. Die dauerhaft niedrigeren Raten an Krebserkrankungen in südeuropäischen Ländern werden u. a. auf die „mediterrane Küche“ zurückgeführt, die ärmer an tierischen Fetten und Fleisch



ist und reich an Fisch, Obst und Gemüse. In Deutschland werden zu viel tierische Fette verzehrt. Rotes Fleisch - wie Rind und Schwein - sollte maximal einmal pro Woche gegessen werden. Insbesondere sollten Sie auf Gepökelttes verzichten. Ein hoher Anteil von faser- und stärkehaltigen Lebensmitteln - wie zum Beispiel Kartoffeln, rote und grüne Gemüsesorten (Paprika, Brokkoli etc.) oder Bananen - sorgt für eine schnellere Verdauung. Der Vorteil: schädliche Stoffe bleiben nicht so lange im Darm. Die Vitamine A, C und E und Selen sind sogenannte Antioxidantien, die freie Radikale unschädlich machen. Freie Radikale sind aggressive Moleküle, die Zellen angreifen und an der Entstehung von

Krebs beteiligt sind. Vitamin A und C kommen in fast allen Obst- und Gemüsesorten vor; Vitamin E ist hauptsächlich in pflanzlichen Fetten und Vollkornprodukten, Selen in Fisch und Nüssen enthalten.

Um über die positive Wirkung von Obst und Gemüse für die Gesundheit zu informieren und die Bevölkerung zum häufigeren Verzehr von Obst und Gemüse zu motivieren, ist im Juni 2000 bundesweit eine breit angelegte Gesundheitskampagne unter dem Motto „5 am Tag“ angelaufen. Die Deutsche Krebsgesellschaft e.V. und die BARMER Ersatzkasse beteiligen sich als Gründungsmitglieder an dieser Gesundheitskampagne, deren zentrale Botschaft lautet, täglich (mindestens) fünf Portionen Obst und Gemüse zu verzehren.

Weitere Informationen zu der Kampagne erhalten Sie bei 5 am Tag e. V., c/o Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau, Rheinland-Pfalz (Anschrift siehe Seite 38) oder unter <http://www.5amtag.de>.

Unter dem Motto „5 am Tag für Kids – spielend leicht vorbeugen mit Obst und Gemüse“ richtet die Deutsche Krebsgesellschaft gemeinsam mit ihren Landesgesellschaften die „5 am Tag-Botschaft“ gezielt an Kinder in Grundschulen. Mit diesem Fächer übergreifenden Schulprojekt sollen bereits im Kindesalter

*Tipps und Informationen über vollwertige Ernährung finden Sie in der Broschüre „Vollwert – wertvoll“.*  
*Die Broschüre ist in den BARMER Geschäftsstellen kostenlos erhältlich.*



Grundsteine für ein gesundheitsbewusstes Verhalten gelegt werden. Dass Prävention bei Kindern besonders wirksam und nachhaltig ist, da gesundheitliche Verhaltensmuster und Konzepte im Kindesalter aufgebaut und gefestigt werden, zeigen viele Studien.

Zur Vorbeugung von Übergewicht bei Kindern ist „5 am Tag für Kids“ ebenfalls sehr gut geeignet. Achten Sie darauf, dass auch für Ihre Kinder möglichst oft Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen. Weitere Auskünfte gibt die Deutsche Krebsgesellschaft.

#### Regel 4

#### Vermeiden Sie Übergewicht.

Übergewicht stellt einen Risikofaktor für zahlreiche Erkrankungen dar. Einige Studien weisen darauf hin, dass Übergewicht auch das Krebsrisiko erhöht. Ein besonders stark zunehmendes Problem stellt das Übergewicht bei Kindern dar. In den Industrienationen leiden rund 20 Prozent aller Kinder und Jugendlichen unter 18 Jahren an Übergewicht oder Fettsucht (Adipositas). Etwa vom 12. Lebensjahr an bleibt eine solche Störung mit großer Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter bestehen.

Die genauen Auswirkungen von Übergewicht auf die Gesundheit - insbesondere das Krebsrisiko - sind jedoch in einigen Punkten umstritten. Dies liegt vor allem daran, dass neben dem Körpergewicht viele andere Faktoren bei der Krebsentstehung eine Rolle spielen – u. a. mangelnde Bewegung, Rauchverhalten, Alkoholkonsum.



Auf jeden Fall kann empfohlen werden, Übergewicht zu vermeiden. Überflüssige Pfunde schaden der Gesundheit in vieler Hinsicht. Wer sich körperlich mehr bewegt, verbessert den allgemeinen Gesundheitszustand und verringert auch sein Krebsrisiko.

## Regel 5

**Vermeiden Sie übermäßige Sonnenbestrahlung.**

**Schützen Sie sich vor einem Sonnenbrand.**

**Gehen Sie am besten nicht ins Solarium.**



Die Zahl der Neuerkrankungen an Hautkrebs ist in diesem Jahrhundert drastisch angestiegen. Die Steigerungsrate ist höher als bei allen anderen Krebsarten mit Ausnahme von Lungenkrebs bei Frauen. Das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, können Sie stark vermindern, wenn Sie sich vor Sonnenbränden schützen. Vor allem in der Mittagszeit von 11 bis 15 Uhr sollten Sie die Sonne meiden. Dies gilt ganz besonders für Kinder.

Auch der Besuch des Solariums kann möglicherweise Risiken bergen: Sonnenbänke haben UVA- und UVB-Strahlen. Der UVB-Anteil ist zwar bei den meisten Geräten reduziert, der UVA-Anteil jedoch weit über das natürliche Maß erhöht worden. Welche Folgen das auf Dauer hat, ist noch nicht genau einzuschätzen. Bewiesen ist aber, dass unter UVA-Strahlung die Haut vorzeitig altert und die menschliche Erbsubstanz in Mitleidenschaft gezogen wird. Dadurch kann sich das Hautkrebsrisiko erhöhen. Deshalb wird auch von einem Solariumsbesuch zu kosmetischen Zwecken abgeraten.

## Regel 6

**Schutz am Arbeitsplatz:  
Beachten Sie die Sicherheitsvorschriften, die vor einem Kontakt mit Krebs erregenden Stoffen schützen sollen.**

Wissenschaftler nehmen an, dass zwischen vier und acht Prozent aller Krebserkrankungen durch Einflüsse der Arbeitswelt verursacht sind. Grundsätzlich ist zwar zum Schutz der Arbeitnehmer auf solche Stoffe zu verzichten, in der modernen Arbeitswelt ist dies jedoch trotz der auch von den Berufsgenossenschaften vorgeschriebenen Sicherheitsvorkehrungen nicht immer möglich. Zwischen dem Umgang mit einem Krebs fördernden Arbeitsstoff und dem Auftreten eines Tumors vergehen manchmal Jahrzehnte.

Um die Arbeitnehmer - so weit wie möglich - zu schützen, gibt es zahlreiche Sicherheitsvorschriften. Sie sollten diese unbedingt einhalten - auch wenn es manchmal beschwerlich ist. Es ist in Ihrem eigenen Interesse.

Welche Vorschriften einzuhalten sind, hängt von der Art der Arbeit und dem jeweiligen Krebs erregenden Stoff ab. Bei der Asbestsanierung müssen zum Beispiel Schutzanzüge getragen werden, die den direkten Kontakt mit Krebs erregenden Stoffen verhindern. Wenn sich der Kontakt mit diesen Stoffen nicht vermeiden lässt, gilt es, bestimmte Hygienebestimmungen einzuhalten - zum Beispiel darf in den entsprechenden Räumen weder gegessen noch getrunken werden.



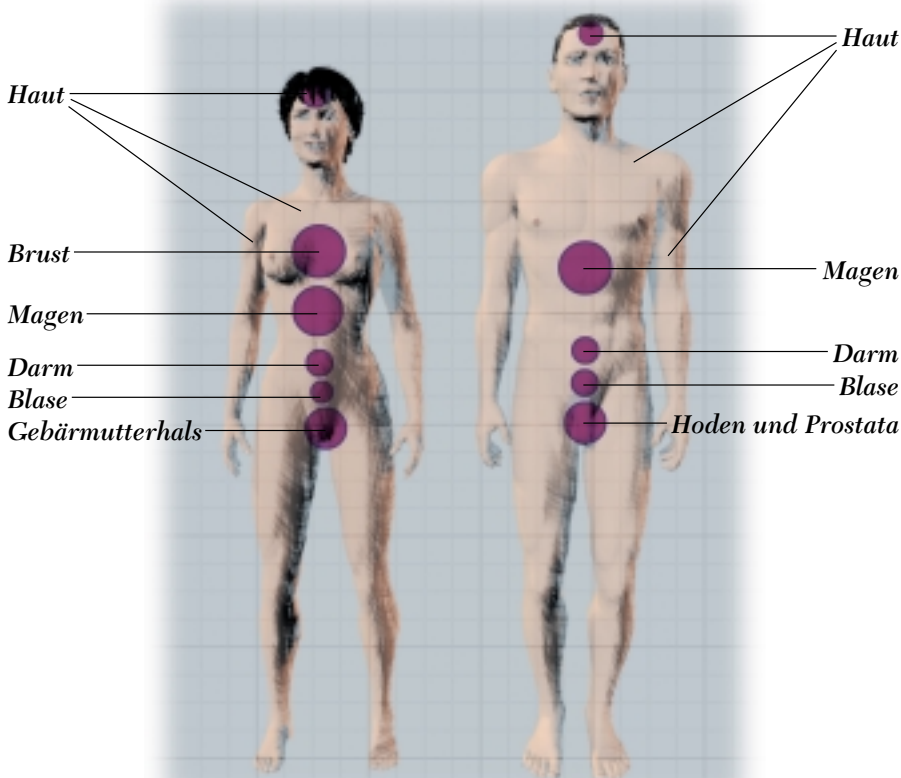
# 3. Die häufigsten Krebsarten bei Frauen und Männern

## Vermeidung – Früherkennung – Warnsignale

Krebs kann heilbar sein. Wie groß die Chance ist, diese Krankheit zu besiegen, hängt wesentlich davon ab, in welchem Stadium sie erkannt wird. Bei einigen Krebsarten - wie zum Beispiel Darm- oder Gebärmutterhalskrebs - können schon Vorformen einer bösartigen Geschwulst entdeckt werden. Bei anderen wiederum, wie zum Beispiel Hautkrebs, gibt es gute Früherkennungsmöglich-

keiten. Rechtzeitig entdeckt können über 90 Prozent der Krebserkrankungen geheilt werden.

Die in den nachfolgenden Körpersilhouetten gekennzeichneten Stellen symbolisieren alle diejenigen Organe und Körperregionen, bei denen Früherkennungsuntersuchungen besonders empfehlenswert sind.



### Wie häufig ist Harnblasenkrebs?

Mit 15.000 Neuerkrankungen jährlich in Deutschland zählt der Blasenkrebs zu den häufigeren Krebsarten. Männer sind mehr als doppelt so häufig betroffen wie Frauen. Das Harnblasenkarzinom ist ein Krebs der „späten Lebensjahre“; das mittlere Erkrankungsalter liegt für Männer bei 70 Jahren, für Frauen bei 72 Jahren.

### Wer gehört zu einer Risikogruppe?

*Zu den Risikogruppen gehören Menschen,*

- die rauchen; Nikotinkonsum steht ganz vorn auf der „Risikofaktoren-Liste“: amerikanische Studien zeigen, dass Zigarettenraucher zwei- bis dreimal häufiger erkranken als Nichtraucher.
- die bestimmten chemischen Stoffen ausgesetzt sind. Sogenannte Amine können zum Beispiel zur Entstehung eines Tumors in der Blase beitragen. Besonders Arbeiter in der Gummi-, Chemie- und Lederindustrie sowie Friseur, Metallarbeiter, Drucker, Maler, Textilarbeiter und Lastwagenfahrer können einem erhöhten Risiko ausgesetzt sein.

### Wie können Sie vorbeugen?

Rauchen Sie nicht und beachten Sie die Sicherheitsvorschriften, wenn Sie mit Krebs erregenden Stoffen in Berührung kommen.

### Früherkennung

Eine spezielle Früherkennungsmaßnahme für Blasenkrebs gibt es nicht.

### Das kann Ihr Arzt für Sie tun

Durch Urinuntersuchungen lassen sich Auffälligkeiten feststellen, z.B., ob Sie tatsächlich Blut im Urin haben oder ob die Färbung von einer anderen Ursache herrührt - zum Beispiel von bestimmten Nahrungsmitteln wie Rote Bete oder von Medikamenten.

Zur weiteren Abklärung wird Ihr Arzt gegebenenfalls eine Blasenspiegelung vornehmen.

Er wird vor der Blasenspiegelung die Harnröhre örtlich betäuben und mit einem Gleitmittel versehen. Wenn Sie als Patient mithelfen und sich bei der Untersuchung, so gut es geht, entspannen, ist die Blasenspiegelung ein schmerzloses Verfahren, das nur wenige Minuten dauert. Bei der Untersuchung kann der Arzt Zellmaterial entnehmen und auf Grund dessen eine Diagnose stellen.

### Warnzeichen

*Auf folgende Warnzeichen sollten Sie achten und gegebenenfalls sofort Ihren Arzt aufsuchen:*

- am häufigsten: blutiger Urin, vor allem beim schmerzlosen Wasserlassen
- schmerzhaftes Wasserlassen (Blasenentzündung ausschließen lassen)
- vermehrter Harndrang mit „Druck auf der Blase“
- sogenanntes „Blasengefühl“ - man spürt plötzlich, dass man eine Blase hat.

### Wie häufig ist Brustkrebs?

Brustkrebs ist die häufigste bösartige Erkrankung bei Frauen in der westlichen Welt. In Deutschland erkrankt jede 15. Frau im Alter zwischen dem 45. und 70. Lebensjahr daran. Jährlich erkranken in Deutschland ca. 47.000 Frauen an Brustkrebs, fast 20.000 Frauen sterben jedes Jahr daran. Die Erkrankungszahl - besonders bei jungen Frauen - scheint sogar noch zuzunehmen. In sehr seltenen Fällen können auch Männer an Brustkrebs erkranken.

### Wer gehört zu einer Risikogruppe?

Die Ursachen von Brustkrebs sind nicht bekannt. Aus statistischen Erhebungen lassen sich jedoch bestimmte Risikofaktoren ableiten, die die Gefahr einer Brustkrebserkrankung erhöhen können. Dies bedeutet jedoch nicht, dass jede Frau, auf die ein oder sogar mehrere Risikofaktoren zutreffen, zwangsläufig an einem Tumor in der Brust erkrankt.

*Zu den Risikogruppen gehören Frauen,*

- deren Mutter oder Schwester schon einmal an Brustkrebs erkrankt ist.
- die bereits früher an Brustkrebs erkrankt waren.
- die älter als 50 Jahre sind (allgemeines Altersrisiko).
- die nie ein Kind oder ihr erstes Kind nach dem 30. Lebensjahr geboren haben.
- bei denen die Regelblutung früh und die Wechseljahre spät eingesetzt haben.

### Das können Sie selbst für sich tun

Die regelmäßige Tastuntersuchung der Brust ist zusätzlich zu der jährlichen Früherkennungsuntersuchung in der Arztpraxis eine gute Methode, Veränderungen der Brust zu bemerken. Der beste Zeitpunkt für die Selbstuntersuchung ist etwa eine Woche nach der Regelblutung, weil die Brust dann weicher ist als vor der Periode und man Veränderungen besser feststellen kann. Nach folgender Methode können Sie Ihre Brust untersuchen:

#### *Genau hinsehen*

Nur wer seinen Körper kennt, kann Veränderungen bemerken. Stellen Sie sich vor einen Spiegel und betrachten Sie Ihre Brüste mit erhobenen und gesenkten Armen. Drehen Sie sich nach links und nach rechts und betrachten Sie sich. Stemmen Sie Ihre Arme in die Hüften und spannen Sie die Brustmuskeln an. Lehnen Sie sich nach vorne – mit und ohne Anspannung der Muskeln.

*Ist eine Brust größer oder kleiner geworden?*

*Hat sich die Oberfläche der Haut verändert?*

*Hat die Haut Dellen? Wie sieht die Brustwarze aus?*

#### *Sanftes Abtasten*



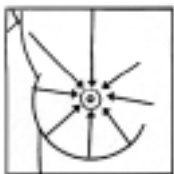
**1.** Legen Sie die Fingerkuppen von Zeige-, Mittel- und Ringfinger flach nebeneinander und üben Sie in kreisenden

Bewegungen Druck auf die Brust aus (die rechte Hand untersucht die linke Brust und umgekehrt). Führen Sie dabei drei kleine Kreisbewegungen aus und verstärken Sie den Druck bei jedem Kreis. So ertasten Sie die verschiedenen Gewebeschichten.

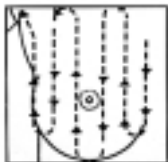
**2.** Setzen Sie die Finger dann ein Stück daneben und wiederholen Sie die Kreisbewegungen. Tasten Sie so Zentimeter für Zentimeter die gesamte Brust ab. Es gibt drei verschiedene Methoden, die Brüste systematisch abzutasten:



● spiralförmig von außen nach innen bis zur Brustwarze

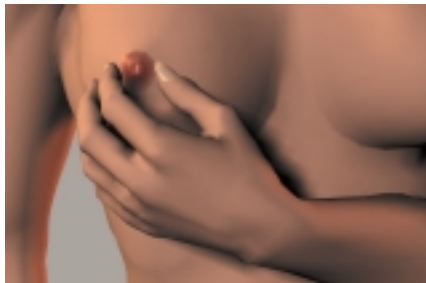


● vom äußeren Rand der Brust in strahlenförmigen Bahnen zur Brustwarze hin



● in senkrechten Bahnen auf und ab über die ganze Brust:

**3.** Prüfen Sie, ob sich aus den Brustwarzen eine Absonderung herausdrücken lässt.



Untersuchen Sie anschließend Ihre andere Brust.

Sollten Sie etwas Ungewöhnliches, vielleicht einen Knoten ertasten, denken Sie daran, dass es sich in 80 % der Fälle um gutartige Veränderungen handelt. Informieren Sie in jedem Fall Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin über die Veränderung.

### Früherkennung

Brustkrebs ist heilbar, wenn er früh genug erkannt wird. In über 80 Prozent der Fälle kann Brust erhaltend operiert werden, und das kosmetische Ergebnis ist in vielen Fällen gut.

Der Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen sieht für Frauen ab dem 30. Lebensjahr jährlich eine Früherkennungsuntersuchung auf Brustkrebs vor. Dabei tastet der Arzt oder die Ärztin die Brüste und die Achselhöhlen gründlich ab. Ergänzt wird die Untersuchung durch eine Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust. Nutzen Sie diese Untersuchung einmal im Jahr.

### Das kann Ihr Arzt für Sie tun

Stellt Ihr Frauenarzt oder Ihre Frauenärztin Auffälligkeiten fest, so kann die Durchführung einer Mammographie, Ultraschalluntersuchung oder ggf. wei-

terer Untersuchungen zur Sicherung der Diagnose angebracht sein. Wann welche Untersuchung sinnvoll ist, wird er bzw. sie mit Ihnen besprechen.

### *Die Mammographie*



Zur Diagnostik von Brustkrebs ist die Mammographie das geeignetste Verfahren. Internationale Studien zeigen, dass eine regelmäßige, qualitätsgesicherte Mammographie die Sterblichkeit bei Brustkrebs senkt. Die Mammographie ist die röntgenologische Brustuntersuchung. Auf dem Mammogramm, so nennt man dieses Röntgenbild, werden die inneren Strukturen der Brust in Schwarz-Weiß-Kontrasten abgebildet.

Als Bestandteil der ärztlichen Behandlung zur Abklärung eines auffälligen Brustbefundes oder aufgrund eines erhöhten Brustkrebsrisikos (z.B. Vorbefund in der Eigenanamnese, Tastbefund oder Risiko aus der Familiengeschichte) gehören Mammographien bereits seit vielen Jahren zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung. Der Krankheitsverdacht muss sich nicht immer auf einen Tumor beziehen, sondern kann auch andere krankhafte Verände-

runge der Brustdrüse betreffen. Mammographien dienen auch zur Abklärung, ob sich nach der Therapie oder Operation eines bereits vorhandenen Mammakarzinoms eventuell ein neuer Tumor gebildet hat.

Ein Mammographie-Screening, also eine vorsorgliche Untersuchung gesunder Frauen zur Früherkennung von Brustkrebs, ist bislang nicht im gesetzlich verankerten und von den Krankenkassen finanzierten Krebsfrüherkennungsprogramm enthalten. Screening-Verfahren müssen ein hohes Maß an Sicherheit und Trennschärfe aufweisen, um einerseits Gesunde nicht völlig unnötig zu beunruhigen und überflüssige Abklärungsuntersuchungen zu vermeiden sowie andererseits Erkrankungen in einem möglichst frühen Stadium zu entdecken. Dazu sind spezielle Maßnahmen der Qualitätssicherung, wie z.B. Doppelbefundung und regelmäßige Fortbildung der Ärztinnen und Ärzte notwendig. Darüber hinaus gehört zu einem organisierten Screening-Programm die individuelle Einladung, um einen möglichst großen Teil der weiblichen Bevölkerung in den relevanten Altersgruppen zu erreichen. Der größte Nutzen kann hierbei in den Altersgruppen zwischen 50 und 69 Jahren erzielt werden.

Die Deutsche Krebsgesellschaft e.V. und die BARMER setzen sich für die Einführung des Mammographie-Screenings in das Früherkennungsprogramm für Brustkrebs für gesunde Frauen ein. In drei Modellregionen – Bremen, Weser-Ems und Wiesbaden – wird das Mammographie-Screening derzeit erprobt, eine Ausweitung ist im Jahr 2003 vorgesehen.

Bislang gibt es noch kein „Gütesiegel“ für Mammographie-Einrichtungen. Um dennoch „qualifizierte“ Einrichtungen zu finden, empfehlen wir Ihnen, Fragen zu stellen, und zwar Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin, der/die Sie zur Mammographie überweist. Der überweisende Arzt bzw. die Ärztin hat eine Fürsorgepflicht Ihnen gegenüber und wird Sie deshalb bei Ihrem Anliegen unterstützen. Bitten Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin, folgende Fragen an den Radiologen bzw. an die Mammographie-Einrichtung zu stellen:

### ***Fragen zur Qualitätseinschätzung von Mammographie-Einrichtungen/ Röntgen-Einrichtungen\****

1. Wieviele Mammographien haben Sie im letzten Jahr durchgeführt? (Durchschnittszahl in Hessen ca. 2500 Mammographien pro Jahr\*)
2. Können Sie große Brüste mammographieren?
3. Können Sie Vergrößerungsaufnahmen machen?
4. Sind Sie in einem Qualitätszirkel?
5. Ist das Gerät nicht älter als 5 Jahre?

Wenn Ihr Arzt/Ihre Ärztin diese Fragen für Sie gestellt hat, sollten Sie gemeinsam eine Entscheidung treffen, in welche Einrichtung/Röntgenpraxis Sie gehen sollten.

### ***Wie wird die Mammographie durchgeführt?***

Die Röntgenuntersuchung umfasst meistens vier Aufnahmen. Beide Brüste werden dabei jeweils einzeln, aus zwei verschiedenen Perspektiven geröntgt, um eine bessere räumliche Vorstellung zu erhalten. Einmal von oben nach unten und einmal von der Mitte zur Seite. Die einzelne Brust wird zwischen zwei Plexiglasscheiben möglichst flach zu-

sammengedrückt. Das kann je nach Größe und Dichte der Brust etwas unangenehm sein, manchmal auch etwas weh tun. Je flacher die Brust hierbei gedrückt wird, um so geringer ist die notwendige Strahlendosis und desto aussagekräftiger das Mammogramm.

Ein geeigneter Zeitpunkt für eine Mammographie ist während der Periode und die erste Woche danach. Denn dann ist die Brust am „entspanntesten“, da der Flüssigkeitsgehalt am geringsten ist. Die rascheste Abklärung ist jedoch die sinnvollste, so dass die Mammographie bei einem verdächtigen Befund nicht lange hinausgezögert werden sollte.

### ***Ultraschalluntersuchung (Sonographie)***

Die Sonographie ist die wichtigste ergänzende Untersuchung zur Mammographie und hilft bei tastbaren Knoten zu unterscheiden, ob es sich um eine Zyste oder einen Tumor handelt. Die Sonographie wird vor allem bei Frauen mit einer hohen Gewebedichte, z.B. Frauen unter 35 Jahren oder nach bereits erfolgter Bestrahlung, eingesetzt. Bei diesem Verfahren entsteht keine Strahlenbelastung. Als alleiniges Untersuchungsverfahren ist die Sonographie nicht ausreichend. Das Untersuchungsergebnis hängt wie bei der Mammographie stark von der Erfahrung des untersuchenden Arztes bzw. der Ärztin ab.

### ***Biopsie (Gewebeentnahme)***

Die bisher genannten Methoden eignen sich gut, um Veränderungen in der Brust festzustellen. Eine absolute Sicherheit, ob eine Veränderung gut- oder bösartig ist, gibt nur eine Gewebeprobe. Die Gewebeentnahme ist in der Regel für die Patientin wenig belastend und wird ggf. unter örtlicher Betäubung durchgeführt.

\* Quelle: Women's Health Coalition e.V., Berlin, Modell-Projekt „Brustgesundheit Hessen“, 2001

## Warnzeichen

Wenn Sie die folgenden Merkmale beobachten, sollten Sie als Vorsichtsmaßnahme Ihre Ärztin oder Ihren Arzt aufsuchen, auch wenn die Warnzeichen oft auf harmlose Ursachen zurückzuführen sind:

- Verdickungen und Knoten in der Brust oder der Achselhöhle
- Vergrößerung der Brust
- Farbveränderung der Brusthaut (Rötungen)
- Herabhängen einer Brust gegenüber der anderen
- Einziehung, Hautveränderung einer Brust oder Brustwarze
- einseitige wasserklare oder blutige Absonderung aus einer Brustwarze
- geschwollener Oberarm.

## Darmkrebs

### Wie häufig ist Darmkrebs?

Darmkrebs ist bei Männern die dritthäufigste und bei Frauen die zweithäufigste Krebserkrankung. Etwa 15 Prozent aller Todesfälle an Krebs sind auf Darmkrebs zurückzuführen. Jährlich erkranken in Deutschland mehr als 50.000 Menschen an Darmkrebs.

Darmkrebs tritt überwiegend im Alter ab 50 Jahren auf - das Durchschnittsalter liegt bei 70 Jahren.

## Wer gehört zu einer Risikogruppe?

### Risikofaktoren für Darmkrebs:

- Die erbliche Veranlagung kann bei der Entstehung von Darmkrebs eine Rolle spielen.
- Ein erhöhtes Erkrankungsrisiko haben auch Menschen, die immer wieder zahlreiche, gutartige Geschwülste (Polypen) entwickeln.
- Gefährdet sind Personen, die an lang anhaltenden und schweren Dickdarmentzündungen (z.B. Colitis ulcerosa) leiden.
- Wer große Mengen an tierischen Fetten und fettem Fleisch verzehrt, erhöht vermutlich sein Risiko, an Darmkrebs zu erkranken. Es gibt zahlreiche Hinweise, dass solche Essgewohnheiten vor allem im Kindes- und Jugendalter zu späteren Schäden im Erwachsenenalter führen können.

### Wie können Sie vorbeugen?

Neben einer allgemein gesunden Lebensführung – das heißt: nicht Rauchen, kein Übergewicht, körperliche Bewegung, Entspannung - sollten Sie besonders auf Ihre Ernährung achten. Die Deutsche Krebsgesellschaft gibt Ihnen folgende Ernährungstipps:

- Nehmen Sie möglichst häufig faser- und stärkehaltige Lebensmittel zu sich, denn diese besitzen wahrscheinlich eine vorbeugende Wirkung gegen Darmkrebs. Hierzu gehören Kartoffeln, Getreideprodukte (möglichst aus Vollkorn), Hülsenfrüchte und sonstige Gemüse, am Besten in Form von Frischkost, sowie viele Obstsorten, z.B. Beerenobst.

● Wer zu viel Fett zu sich nimmt, erhöht sein Risiko, an Darmkrebs (aber auch an anderen Krebsarten) zu erkranken. Die Gesamt-Fettzufuhr sollte – auch zur Vermeidung von Übergewicht – nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nicht mehr als 65 bis 80 g Fett pro Tag betragen. In diesem Zusammenhang ist nicht nur die Aufnahme von sichtbarem Koch- und Streichfett entscheidend. Achten Sie besonders auch auf die versteckten Fette in Fleisch- und Wurstwaren sowie in fettreichen Milchprodukten, Kuchen, Süßwaren und Soßen. Rotes Fleisch, z.B. Schweinefleisch, sollte nur einmal pro Woche auf Ihrem Speiseplan stehen.

● Bestimmte Vitamine (A, C, D und E) scheinen das Krebsrisiko zu reduzieren. Diese Vitamine sollten Sie mit der Nahrung zu sich nehmen, mit einer ausgewogenen Mischkost lässt sich dieses leicht erreichen. Hauptnahrungsquelle für Vitamin C sind Paprika, Zitrusfrüchte, Obstsaften, Kiwi und Erdbeeren und für Vitamin E Nüsse, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Erbsen und Eier.

### **Früherkennung**

Das von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlte Früherkennungsprogramm für Darmkrebs beginnt zur Zeit mit dem 45. Lebensjahr und besteht aus einer Austastuntersuchung des Enddarms und einem Test auf verstecktes Blut im Stuhl.

Die ab 01.10.2002 geltenden neuen Krebsfrüherkennungsrichtlinien beginnen für Darmkrebs ab dem 50. Lebensjahr. Ab diesem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, an Darmkrebs zu erkranken, nennenswert an. Die neue Regelung sieht vor, dass alle Versicherten ab

dem 50. Lebensjahr einmal jährlich ihren Stuhl auf nicht sichtbares Blut untersuchen lassen. Ab dem 56. Lebensjahr besteht ein Wahlrecht auf

● eine insgesamt zweimalige Durchführung einer Darmspiegelung (Koloskopie) im Abstand von mindestens 10 Jahren oder

● anstelle der Koloskopie einen Stuhlbriefchentest alle zwei Jahre.

Mit 50 Jahren sollten Sie daher die erste Früherkennungsuntersuchung durchführen lassen. Gehen Sie danach regelmäßig einmal im Jahr zur Früherkennungsuntersuchung. Vereinbaren Sie mit Ihrem Arzt einen Termin.

Teilen Sie es Ihrem Arzt mit, wenn Sie unter folgenden Beschwerden leiden: Verdauungsstörungen, vor allem Wechsel von Verstopfung und Durchfall, auffällige Stuhlveränderungen wie z.B. Blut im Stuhl. In diesem Fall sind weitere abklärende Untersuchungen unbedingt erforderlich.

Erwähnen Sie auch, wenn enge Familienangehörige an Darmkrebs oder anderen Darmleiden erkrankt waren oder sind.

### **Das kann Ihr Arzt für Sie tun**

#### *Die Tastuntersuchung*

Ihr Arzt untersucht Sie, indem er vorsichtig den Enddarm austastet.

## Der Okkultbluttest



Nach der Tastuntersuchung wird Ihnen Ihr Arzt einen Okkultbluttest (Haemoccult oder andere), d. h. einen Test auf verstecktes Blut im Stuhl, mit nach Hause geben. Er besteht aus drei Testbriefchen. An drei aufeinander folgenden Tagen nehmen Sie von Ihrem Stuhl mit einem beigegefügt Spatel eine kleine Probe und tragen sie auf das Testbriefchen auf. Dann verschließen Sie es wieder. Wenn Sie alle drei Proben durchgeführt haben, schicken Sie die Testbriefchen, die durch das Verschließen geruchsneutral sind, in dem beiliegenden Umschlag an Ihren Arzt oder an die Laboradresse, die Sie von Ihrem Arzt erhalten. Im Labor werden die Proben untersucht, um festzustellen, ob sich verstecktes Blut im Stuhl befindet. Ist der Test negativ, das heißt es ist kein Blut vorhanden, ist die Untersuchung abgeschlossen. Ist der Test positiv, bedeutet dies nicht zwangsläufig, dass Sie an Darmkrebs erkrankt sind. Die Blutungen können auch andere Ursachen haben, die aber abgeklärt werden müssen.

## Die Darmspiegelung

Verschiedene Studien zeigen, dass die Darmspiegelung eine sehr effektive Methode zur Früherkennung von Darmkrebs ist. Während der Spiegelung können auch eventuell vorhandene Tumorstufen, sogenannte Polypen, gleich entfernt werden. Daher wird die Darmspiegelung (Koloskopie) auch ab 01.10.2002 in den Leistungskatalog des gesetzlich geregelten Krebsfrüherkennungsprogramms aufgenommen. Grundsätzlich muss betont werden, dass dieses Verfahren in der Praxis viel harmloser ist als von vielen Menschen befürchtet.

### Koloskopie

Diese Form der Darmspiegelung umfasst die komplette Untersuchung des Dickdarms. Die Koloskopie sollte ab dem 56. Lebensjahr durchgeführt und alle 10 Jahre wiederholt werden.

### Warnzeichen

Es gibt zwar keine für Darmkrebs ganz eindeutigen Beschwerden, aber eine Reihe von Anzeichen und Befunden sind Warnzeichen für eine Darmkrankheit. Wenn Sie folgende Beschwerden haben, gehen Sie zum Arzt und lassen Sie die Ursache abklären:

- Bauchschmerzen, die länger als eine Woche anhalten
- Blut im oder am Stuhl
- bei Abgang von Blähungen gleichzeitige Entleerung von etwas Blut, Schleim oder Stuhl
- Blässe, ständige Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Leistungsabfall, Gewichtsabnahme

- tastbare Verhärtungen im Bauchraum und/oder vergrößerte Lymphknoten
- veränderte Stuhlgewohnheiten, beispielsweise bleistiftdünner Stuhl; Wechsel von Verstopfung zu Durchfall und umgekehrt
- laute Darmgeräusche, „Rumoren“, starke, anhaltende Blähungen
- häufiger Stuhldrang; Entleeren von auffallend übel riechendem Stuhl

## Gebärmutterhalskrebs

### Wie häufig ist Gebärmutterhalskrebs?

An Gebärmutterhalskrebs erkranken in Deutschland jährlich etwa 7.000 Frauen. Jährlich sterben etwa 2.000 Frauen an dieser Krankheit. Das entspricht einem Anteil von 4 Prozent an allen bösartigen Neuerkrankungen bei Frauen.

Von Gebärmutterhalskrebs sind vor allem Frauen um das 50. Lebensjahr betroffen. Später nimmt das Risiko wieder ab. Allerdings gehören auch immer mehr junge Frauen unter 35 Jahren zu den Patientinnen.

### Wer gehört zu einer Risikogruppe?

Die Ursachen für Gebärmutterhalskrebs sind noch nicht eindeutig bekannt. Es gibt jedoch Hinweise, dass folgende Risikofaktoren bei der Entstehung von Gebärmutterhalskrebs von Bedeutung sind:

- Die Krebsentwicklung kann von Viren beeinflusst werden. Es handelt sich dabei um Viren aus der humanen Papilloma-Gruppe (HPV). Diese Papillomviren können durch Geschlechtsverkehr übertragen werden. Wer seine Partner häufig wechselt und beim Geschlechtsverkehr keine Kondome verwendet, erhöht sein Risiko, sich mit Papillomviren zu infizieren. Andererseits konnten bei vielen gesunden Frauen ebenfalls diese Viren in der Scheidenflora gefunden werden. Nur 3 Prozent der Virusträgerinnen erkranken jedoch tatsächlich an Gebärmutterhalskrebs, was dafür spricht, dass noch andere Faktoren eine Rolle spielen.

- Möglicherweise besteht eine erbliche Veranlagung für die Entstehung von Gebärmutterhalskrebs.
- Rauchen, die Einnahme oraler Verhütungsmittel (die „Pille“), Hormonpräparate in den Wechseljahren und eine einseitige Ernährung werden ebenfalls als Risikofaktoren diskutiert.

### **Wie können Sie vorbeugen?**

Da die Ursachen von Gebärmutterhalskrebs nicht zweifelsfrei bekannt sind, kann man kaum Ratschläge zur Vorbeugung geben. Neben einer allgemein gesunden Lebensweise sollten Sie sich beim Geschlechtsverkehr schützen (Kondome). Sie verhindern dadurch nicht nur eine Infektion mit dem Human-Papilloma-Virus, sondern auch eine ganze Reihe weiterer Erkrankungen.

### **Früherkennung**

Die Krebsfrüherkennungsuntersuchung ist bei dieser Krebsart besonders erfolgreich. Durch eine gynäkologische Untersuchung (Zellabstrich) kann Gebärmutterhalskrebs bereits im Vorstadium erkannt und behandelt werden. Jede Frau ab dem 20. Lebensjahr sollte sich einmal im Jahr von ihrem Frauenarzt bzw. ihrer Frauenärztin untersuchen lassen.

### **Zellabstrich**

Die Abstrichuntersuchung ist einfach in der Durchführung, beliebig oft wiederholbar, praktisch ohne Nebenwirkungen und auch kostengünstig. Dieses Verfahren kann als der erfolgreichste Krebstest aller Zeiten bezeichnet werden. Bei der Untersuchung auf dem gynäkologischen Stuhl wird zuerst der Scheideneingang auf Veränderungen abgetastet, dann Scheide und Muttermund. Um die

Scheide und den Muttermund mit einem Vergrößerungsglas untersuchen zu können, führen die Ärztin oder der Arzt zwei Spezialinstrumente (Spekula) ein. Nach der Entfaltung der Scheide mit dem Spekulum nimmt die Ärztin oder der Arzt mit einem Wattestäbchen oder einem kleinen Spatel vom Muttermund etwas Zellmaterial ab. Das ist völlig schmerzlos. Die Zellen werden dann auf eine kleine Glasplatte aufgetragen. Dieses Glasplättchen kommt in ein Speziallabor, wo das Aussehen der Zellen mikroskopisch untersucht wird.

### **Warnzeichen**

Die Vorstufen einer bösartigen Zellveränderung im Gebärmutterhals verursachen keine Beschwerden. Auch Gebärmutterhalskrebs im Frühstadium macht sich nicht bemerkbar. Ist der Gebärmutterhalskrebs bereits in einem fortgeschritteneren Stadium, können sich folgende Beschwerden einstellen:

- Blutungen, zum Beispiel nach dem Geschlechtsverkehr
- Blutungen nach Belastungen, wie Rad fahren, Reiten oder hartem Stuhlgang.
- vermehrter und/oder blutiger Ausfluss.

Auch andere, harmlose Veränderungen am Muttermund oder in der Gebärmutter können solche Blutungen verursachen. Wenn Sie diese Symptome bei sich feststellen, sollten Sie Ihre Frauenärztin bzw. Ihren Frauenarzt die Ursache abklären lassen.

### Wie häufig ist Hautkrebs?

Immer mehr Menschen erkranken an Hautkrebs.

Allein in Deutschland sind jedes Jahr fast 7.000 Menschen – Frauen und Männer gleichermaßen – vom braunen bzw. schwarzen Tumor (malignes Melanom) betroffen.

Die meisten Patienten erkranken im dritten oder vierten Lebensjahrzehnt. Patienten um das 20. Lebensjahr sind jedoch auch keine Seltenheit. Hauttumoren entwickeln sich üblicherweise sehr langsam.

### Wer gehört zu einer Risikogruppe?

Die UV-Strahlung steht eindeutig als Hauptrisikofaktor für die Entwicklung von Hautkrebs fest. Besonders das gewandelte Freizeitverhalten der Bevölkerung hat zu einem deutlichen Anstieg der Erkrankungsrate in den zurückliegenden Jahren geführt. Viele Menschen verbringen immer längere Zeit in der Sonne aus oder setzen sich in Sonnenstudios künstlicher UV-Strahlung aus. Dabei werden die möglichen Risiken dieses Verhaltens oft unterschätzt.

### Zweifelsfrei gehören Menschen zu Risikogruppen,

- die eine besonders helle Haut haben; das heißt Menschen mit rötlichen oder blonden Haaren und Sommersprossen.
- deren enge Familienmitglieder an einem malignen Melanom erkrankt sind (familiäre Vorbelastung).
- die zahlreiche Pigmentmale aufwei-

sen - das heißt, die mehr als 40 bis 50 „Leberflecken“ haben.

- die in ihrer Kindheit häufig Sonnenbrände hatten; in diesen Fällen besteht ein zwei bis drei mal so hohes Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.

### Wie können Sie vorbeugen?

*Ihrer Gesundheit zuliebe sollten Sie einem Sonnenbrand auf jeden Fall vorbeugen:*

Der beste Schutz besteht darin, sich nicht zu intensiv der Sonne auszusetzen, vor allem dann, wenn Sie ein heller Hauttyp sind. Meiden Sie die heiße Sommersonne, insbesondere mittags von 11 bis 15 Uhr. Besonders im Urlaub sollte die Haut langsam an die Sonnenbestrahlung gewöhnt werden. Lange Zeit hat man geglaubt, dass die Verwendung von Sonnenschutzmitteln mit einem hohen Lichtschutzfaktor vor Hautkrebs schützt. Diese Hoffnung hat sich als trügerisch erwiesen. Der wirkungsvollste Schutz besteht darin, die Sonne zu meiden. Auch im Schatten werden Sie braun!

- Benutzen Sie Sonnenhüte und bedecken Sie empfindliche Körperpartien.
- Tragen Sie beim Wassersport am Besten ein T-Shirt.

### Das können Sie selbst für sich tun

Sie sollten sich einmal im Monat von Kopf bis Fuß anschauen. Bitten Sie jemanden aus Ihrem Bekannten-, Freundes- oder Familienkreis, Stellen zu betrachten, die Sie selbst nicht sehen können (Rücken).

Ein malignes Melanom wird oft auch schwarzer Krebs genannt, weil es häufig aussieht wie ein sehr dunkler Leberfleck.

Achten Sie auf Flecken, die sich von Ihren anderen Flecken unterscheiden. Um „normale“ von bösartigen Hautflecken zu unterscheiden, hat sich die „A B C D“ Regel bewährt:

### Warnzeichen

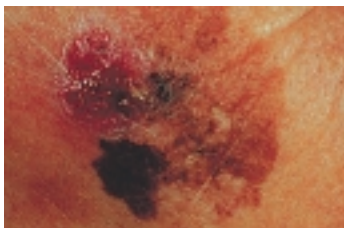
#### **A wie Asymmetrie**

Ein neuer dunkler Hautfleck ist ungleichmäßig geformt - d.h. **nicht** gleichmäßig rund, oval oder länglich. Außerdem ist möglich, dass sich die Form eines bereits vorhandenen Flecks verändert hat.



#### **B wie Begrenzung**

Ein dunkler Hautfleck hat verwischte Konturen oder wächst ausgefranst in den gesunden Hautbereich. In beiden Fällen sollten Sie einen Arzt aufsuchen.



#### **C wie Coloration (Farbe)**

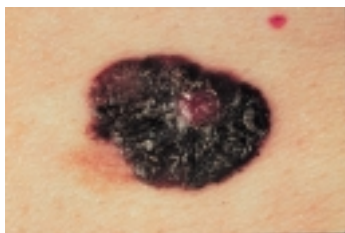
Achten Sie auf einen Fleck, der nicht gleichmäßig in der Farbe, sondern vermischt ist mit Rosa, Grau oder schwar-

zen Punkten. Er weist auf ein malignes Melanom hin und sollte ärztlich untersucht werden. Dasselbe gilt für krustige Auflagen.



#### **D wie Durchmesser**

Pigmentmale, die größer als 5 mm im Durchmesser sind oder eine Halbkugelform haben, sollten kontrolliert werden.



Weitere verdächtige Symptome an Pigmentflecken sind neu aufgetretener Juckreiz und Blutungen. Nicht nur ungewöhnliche Flecken auf der Haut sind verdächtig. Auch jede dunkle Verfärbung an der Fußsohle oder unter einem Nagel, die plötzliche Ablösung eines Nagels oder eine langwierige, schmerzlose Nagelwallentzündung können ein Zeichen für Hautkrebs sein.

Lassen Sie diese Hautveränderungen unbedingt von einem Hautarzt abklären. Die Kosten hierfür werden über die Versichertenkarte abgerechnet.

### Früherkennung

Wird Hautkrebs frühzeitig erkannt, bestehen sehr gute Heilungschancen.

Die Inspektion der Haut ist daher ein Bestandteil des umfassenden gesetzlichen Krebsfrüherkennungsprogramms. Allerdings können die Früherkennungsuntersuchungen nur von bestimmten, dazu berechtigten Ärzten - in der Regel Allgemeinärzte, Frauenärzte und ggf. Urologen - durchgeführt werden. Werden bei der Krebsfrüherkennungsuntersuchung verdächtige Veränderungen an der Haut festgestellt, erfolgt eine Überweisung zum Hautarzt. Die Kosten für die weitere Behandlung werden dann über die Versichertenkarte abgerechnet.

Ein generelles Hautkrebs-Screening, d.h. eine vorsorgliche Untersuchung durch einen Hautarzt ohne konkreten Krankheitsverdacht, ist keine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Diese Untersuchung wird häufig von Hautärzten als individuelle Gesundheitsleistung (IgeL) privat angeboten und abgerechnet.

### **Das kann Ihr Arzt für Sie tun**

Wenn Sie zu einer Risikogruppe gehören, sollten Sie sich einmal im Jahr untersuchen lassen.

Jedes verdächtige Pigmentmal wird bei örtlicher Betäubung mit einem ausreichenden Sicherheitsrand entfernt. Dieser beträgt je nach Dicke und Tiefenwachstum des Tumors ein bis drei cm kreisförmig um den Hautbezirk herum. In besonders empfindlichen Regionen wie dem Gesicht wird der Arzt nach Möglichkeit einen schonenden Eingriff vornehmen.

### **Wie häufig ist Hodenkrebs?**

Hodenkrebs gehört einerseits zu den seltenen Tumoren, ist andererseits aber die häufigste Krebsart bei Männern zwischen 20 und 40 Jahren. Das größte Risiko liegt zwischen 20 und 30, aber auch jüngere oder ältere Männer können betroffen sein. Die Heilungschancen sind sehr gut. Das Entdecken von frühen Anzeichen ist für einen Mann sehr leicht, wenn er sich regelmäßig abtastet.

### **Wer gehört zu einer Risikogruppe?**

*Zu den Risikogruppen gehören Männer,*

- die mit einem Hodenhochstand geboren wurden. Auch wenn eine ausgleichende Operation erfolgte, können beide Hoden zu Erkrankungen neigen.

### *Wie können Sie vorbeugen?*

Leider können bislang noch keine Empfehlungen zur Vermeidung von Hodenkrebs gegeben werden.

### **Das können Sie selbst für sich tun**

Sie können selbst sehr viel dafür tun, dass ein Hodentumor rechtzeitig erkannt und behandelt wird. So wie Ärzte Frauen raten, ihre Brüste regelmäßig selbst auf auffällige Veränderungen zu untersuchen, so sollten Männer entsprechend einmal im Monat ihre Hoden sorgfältig abtasten. Die Heilungschancen für Hodenkrebs betragen 90 Prozent, wenn er rechtzeitig erkannt und behandelt wird.

### Die Tastuntersuchung

Es wird empfohlen, die Hoden beim Duschen oder Baden abzutasten – Schwellungen oder Knoten können Sie auf eingeseifter Haut besonders gut erkennen.

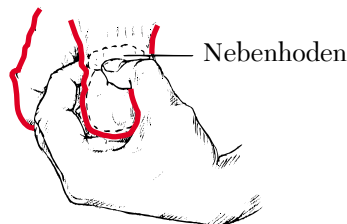
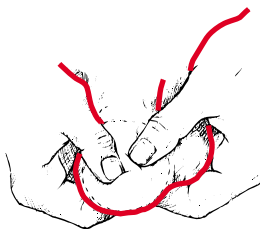
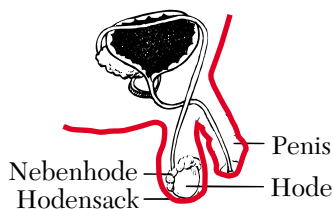
Halten Sie den Hodensack mit beiden Handflächen. So können Sie Daumen und Finger beider Hände für das Abtasten der Hoden benutzen. Beachten Sie deren Größe und Gewicht. Es ist normal, dass einer der Hoden etwas größer ist, aber ihr Gewicht sollte ungefähr gleich sein. Tasten Sie jetzt jeden Hoden einzeln ab. Auf der Rückseite hinten spüren Sie das weiche Gewebe der Nebenhoden, welche die Samenflüssigkeit speichern und transportieren. Untersuchen Sie jeden Hoden auf Klumpen, Anschwellungen, leichte Vergrößerung oder Änderung in der Festigkeit. Wenn Sie etwas Ungewöhnliches feststellen, lassen Sie sich sofort bei Ihrem Arzt einen Termin zur Untersuchung geben.

### Warnzeichen

Auf folgende Warnsignale sollten Sie sofort reagieren:

- eine tastbare schmerzlose Verhärtung am linken oder rechten Hoden
- Schwellung oder Schmerzen im Hodenbereich
- Schweregefühl im Hoden
- ziehende einseitige Schmerzen im Hoden oder Samenstrang
- Anschwellen der Brustdrüse

Gutartige Erkrankungen, wie eine Nebenhodenentzündung, eine Hodenhilfenentzündung, eine Hodendrehung oder ein Wasserbruch, können ebenfalls Schmerzen und/oder Schwellungen verursachen. In jedem Fall sollten Sie zum Arzt gehen, um die Beschwerden abzuklären.



### Wie häufig ist Magenkrebs?

Die Neuerkrankungen an Magenkrebs, bis vor 50 Jahren noch die häufigste Krebserkrankung in Europa, sind seit mehr als 20 Jahren rückläufig; die Anzahl der Erkrankten hat sich in dieser Zeit halbiert. Heute sind in Deutschland knapp 20.000 Menschen pro Jahr betroffen. Trotzdem liegt diese Erkrankung bei Frauen an vierter, bei Männern an fünfter Stelle krebsbedingter Todesursachen.

Mögliche Gründe für diesen Erkrankungsrückgang sind eine höhere Lebensmittelqualität, veränderte Ernährungsgewohnheiten und Konservierungsmethoden: es werden weniger geräucherte und stark gesalzene Speisen verzehrt.

### Wer gehört zu einer Risikogruppe?

Einige Gefahrenquellen für Magenkrebs sind wissenschaftlich nachgewiesen. Zu den Risikogruppen gehören Frauen und Männer,

- die an einer chronisch-atrophischen Gastritis leiden, einer speziellen Form einer chronischen Magenschleimhautentzündung.
- die an chronischen Magengeschwüren leiden.
- die gutartige Magenpolypen besitzen.
- deren enge Verwandte an Magenkrebs erkrankt sind oder waren (familiäre Vorbelastung).
- die sich einmal mit *Helicobacter pylori* infiziert haben; bei Nachweis dieses

Erregers wird heutzutage mit Antibiotikakombinationen behandelt.

- die bestimmte Ernährungsgewohnheiten haben, sich zum Beispiel sehr ballaststoffarm ernähren und vermehrt Alkohol, Nikotin und zu heiße Speisen zu sich nehmen; die Nitrataufnahme mit der Nahrung gilt als eine weitere Gefahrenquelle.

### Wie können Sie vorbeugen?

Vermeiden Sie Nikotin und Alkohol, reduzieren Sie gepökelte und geräucherte Speisen. Ernähren Sie sich vitaminreich mit viel Obst und Gemüse. Eine länger andauernde Magenschleimhautentzündung – mit und ohne Magengeschwür – sollte sorgfältig auskuriert werden. Dafür stehen heute eine Reihe von Medikamenten zur Verfügung.

### Das kann Ihr Arzt für Sie tun

Suchen Sie insbesondere bei anhaltenden Beschwerden wie Sodbrennen und Oberbauchschmerzen Ihren Arzt auf. Neben der körperlichen Untersuchung wird er ggf. eine Stuhl- und Blutuntersuchung veranlassen sowie eine Sonographie (Ultraschalluntersuchung) des Oberbauches vornehmen. Sollte er es für erforderlich halten, so wird auch eine Magenspiegelung veranlasst.

### Die Gastroskopie (Magenspiegelung)

Bei der Magenspiegelung, der sogenannten Gastroskopie, werden die oberen Verdauungsorgane untersucht. Dabei wird ein mit einer Lichtquelle versehener Schlauch in Speiseröhre und Magen bis zum Zwölffingerdarm vorgeschoben. Durch beruhigende Medikamente werden die unangenehmen Begleiteffekte der Untersuchung möglichst

gering gehalten. Bei der Betrachtung der Schleimhäute können Veränderungen festgestellt und – wenn nötig – gezielt Gewebeprobe entnommen werden, die der Arzt dann unter dem Mikroskop genauer untersucht. Gleichzeitig werden diese Gewebeprobe auf Infektionen untersucht (z.B. Helicobacter pylori). Nur in Ausnahmefällen sind zusätzliche Röntgenuntersuchungen des Magens erforderlich.

Die wesentliche diagnostische Maßnahme ist die Gastroskopie, die bei nur geringer Belastung der Patientin oder des Patienten eine schnelle, relativ sichere und vor allem frühzeitige Diagnose von Magenkrebs ermöglicht - frühzeitig heißt zu einem Zeitpunkt, an dem eine Heilung durch eine Operation möglich ist.

## Warnzeichen

Es gibt verschiedene Anzeichen, die auf eine Magenkrankheit oder auch auf Magenkrebs hinweisen können. Wenn Sie die folgenden Warnsignale bemerken, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, um die Ursache abklären zu lassen:

- Oberbauchbeschwerden
- Druck- und Völlegefühl
- Aufstoßen
- Mundgeruch
- Übelkeit
- Erbrechen
- Blähungen
- Appetitlosigkeit
- plötzliche Abneigung gegen bestimmte Speisen, besonders gegen Fleisch
- Gewichtsverlust
- Schwarzer Stuhlgang („Teerstuhl“)
- Blässe und Abgeschlagenheit
- „Leistungsabfall“

### Wie häufig ist Prostatakrebs?

Etwa 29.000 Männer erkranken in Deutschland jährlich an einem Prostatakarzinom. Prostatakrebs ist die zweithäufigste Krebstodesursache bei Männern. Neun von zehn Männern können geheilt werden, wenn der Prostatakrebs frühzeitig erkannt wird.

### Wer gehört zu einer Risikogruppe?

Die Ursache für Prostatakrebs kennt man bis heute nicht.

Zu den Risikogruppen gehören Männer,

- die älter als 50 Jahre sind (allgemeines Altersrisiko). Das Durchschnittsalter zum Zeitpunkt der Diagnose beträgt 72 Jahre.
- deren Vater oder Großvater an Prostatakrebs erkrankt ist (familiäre Vorbelastung).
- die bestimmte Berufe ausüben - einige Studien zeigen, dass Landwirte oder Schweißer häufiger betroffen sind. Dieses erhöhte Risiko kann daraus resultieren, dass die Betroffenen bei bestimmten Tätigkeiten (Schweißen, Galvanisieren, Herstellen von Batterien) metallischem Kadmium ausgesetzt werden. Ebenso scheint das Arbeiten in der Gummi- (Kautschuk-) Industrie das Erkrankungsrisiko zu steigern.
- die sich sehr fettreich ernähren - einige Erkenntnisse deuten darauf hin, dass fettreiche Ernährung das Risiko erhöht, an einem Prostatakarzinom zu erkranken. Eine Ernährung, die reich an Gemüse und Obst ist, scheint das Risiko zu senken.

● die Anabolika einnehmen - möglicherweise provozieren Anabolika, die z.B. Bodybuilder zum Aufbau ihrer Muskeln einnehmen, die Bildung von Prostatakrebs.

### Wie können Sie vorbeugen?

Leider können bislang noch keine Empfehlungen zur Vorbeugung von Prostatakrebs gegeben werden: einige Risikofaktoren – wie zum Beispiel Alter oder familiäre Vorbelastung – können Sie natürlich nicht vermeiden. Obwohl ein erhöhtes Risiko durch die Einnahme von Anabolika oder eine fettreiche Ernährung bis heute nicht eindeutig wissenschaftlich belegt ist, sollten Sie diese Faktoren dennoch meiden.

### Früherkennung

Jeder Mann über 45 Jahren sollte einmal im Jahr seine Prostata untersuchen lassen. Diese Kontrolle ist wichtig, weil Prostatakrebs im Anfangsstadium sehr selten deutliche Beschwerden verursacht. Gerade in diesem Stadium bestehen aber die besten Heilungsaussichten: Neun von zehn Männern werden geheilt, wenn Prostatakrebs rechtzeitig entdeckt wird. Die heute in der Medizin gestellten Fragen, ob z.B. jeder Prostataumor auch behandelt werden muss, können erst nach Abschluss laufender Studien in einigen Jahren beantwortet werden.

### Das kann Ihr Arzt für Sie tun

#### *Die Tastuntersuchung*

Ihrem Urologen stehen verschiedene Untersuchungsmöglichkeiten zur Verfügung. Der erste Schritt ist immer das Abtasten der Vorsteherdüse (Prostata) über den Enddarm, auch rektale Palpation genannt. Dabei führt der Arzt den Finger in den After ein und beurteilt die

Prostata. Das ist ein bisschen unangenehm, dauert aber nur wenige Minuten. Diese Untersuchung führt jeder Urologe durch, sie kann aber auch von praktischen Ärzten oder Internisten vorgenommen werden. Machen Sie sich bewusst: diese Maßnahme kann lebensrettend sein. Sollte der Arzt eine Verhärtung in der Prostata ertasten, hat er verschiedene Möglichkeiten für eine genauere Diagnose.

### **PSA-Test**

Eine relativ einfache Methode ist die Messung von PSA (PSA ist die Abkürzung für das prostata-spezifische-Antigen). PSA ist ein Eiweiß, das in der Vorsteherdrüse gebildet wird und dessen Menge bei einer Prostataerkrankung im Blut erhöht sein kann.

Bei der Untersuchung entnimmt der Arzt dem Patienten eine Blutprobe und bestimmt darin die Konzentration des Antigens. Der Wert gibt Aufschluss, ob möglicherweise eine Erkrankung vorliegt. Nicht jeder erhöhte Wert bedeutet automatisch das Vorhandensein einer bösartigen Veränderung. Erhärtet sich durch den PSA-Test der Verdacht auf eine bösartige Erkrankung, folgen weitere Untersuchungen, um eine genaue Diagnose zu stellen (Ultraschalluntersuchung, Gewebeentnahme).

Die Bestimmung des PSA-Wertes ist aus medizinischer Sicht zur Zeit noch mit offenen Fragen verbunden. Der Nutzen zur Früherkennung von Prostatakrebs ist wissenschaftlich nicht eindeutig nachgewiesen. Unsere Empfehlung lautet daher: Beraten Sie sich ausführlich mit Ihrem Urologen.

Der PSA-Test gehört nicht zu dem gesetzlichen Krebsfrüherkennungsprogramm. Die Kosten als Früherkennungsuntersuchung können von den gesetzlichen Krankenkassen somit nicht übernommen werden. Wenn jedoch bei einer Früherkennungsuntersuchung ein krankhafter Befund festgestellt wird, ein zurückliegender bzw. bestehender Krankheitsbefund ärztlicher Kontrolle bedarf oder auch nur ein Verdacht besteht, ist eine weitere gezielte Abklärung erforderlich. Diese weitergehenden Untersuchungen, zu denen u.a. die PSA-Bestimmung gehört, sind dann Bestandteil der ärztlichen Behandlung und werden über die Versichertenkarte abgerechnet ohne Zuzahlung des Patienten.

## Warnzeichen

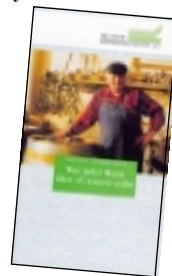
Eine Prostata-Erkrankung - sei es eine gutartige oder eine bösartige Prostata-Veränderung - kann sich durch bestimmte körperliche Signale bemerkbar machen. Aufmerksam sollten Sie immer werden, wenn folgende körperliche Veränderungen auftreten:

- vermehrter Hamdrang - insbesondere nachts
- Schwierigkeiten zu Beginn des Urinierens
- Unfähigkeit zu Urinieren (Harnverhaltung)
- schwarzer oder unterbrochener Harnfluss
- schmerzhafte Ejakulation
- Blut im Urin oder in der Samenflüssigkeit
- häufige Schmerzen oder Steifheit im unteren Rückenbereich (Kreuzgegend), in den Hüften oder in den Oberschenkeln

Wenn Sie mehr über die Früherkennung von Prostatakrebs erfahren möchten, bestellen Sie bei der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. die kostenlose Broschüre „Prostata-Erkrankungen. Was jeder Mann über 45 wissen sollte!“

Telefon

0 69/63 00 96-0



# 4. Früherkennung

## Nutzen Sie Ihre *Chance*

### ...gehen Sie zur Krebsfrüherkennungsuntersuchung

Krebsfrüherkennungsprogramme gehören zu den Standardleistungen der gesetzlichen Krankenkassen. Sie umfassen einmal pro Jahr Untersuchungen, die von Ihrem Arzt direkt über die Krankenversicherungskarte abgerechnet werden können:

- Bei Frauen ab dem 20. Lebensjahr Untersuchung des Genitals, ab dem 30. Lebensjahr zusätzlich Brust und Haut, ab dem 45. Lebensjahr zusätzlich Dickdarm und Rektum.

- Bei Männern: Untersuchung des Dickdarms, der Prostata, des äußeren Genitals und der Haut ab dem 45. Lebensjahr.

#### **Aktueller Hinweis:**

Zur Früherkennung von Darmkrebs gelten ab 01.10.02 neue Richtlinien (siehe Übersicht auf der folgenden Seite und Kapitel „Darmkrebs“)

Nicht alle Krebsarten können durch Früherkennungsprogramme frühzeitig erkannt werden. Bei vielen wäre eine Untersuchung ohne begründeten Verdacht nicht sinnvoll. Deshalb ist es wichtig, dass Sie selbst auf Ihren Körper achten.

#### *Beobachten Sie*

- einen ungewöhnlichen körperlichen Leistungsabbau
- ungewollten Gewichtsverlust
- unklare Schmerzen.

Frauen sollten einmal im Monat ihre Brust abtasten und auf verdächtige Veränderungen achten. Sollten Sie Veränderungen entdecken, sprechen Sie bitte Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an.

Männern empfiehlt die Deutsche Krebsgesellschaft e.V.: Tasten Sie einmal im Monat Ihre Hoden ab und suchen Sie beim geringsten Verdacht sofort Ihren Arzt auf, um die Ursache abklären zu lassen.

Hier noch einmal auf einen Blick:

**Die Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Früherkennung von Krebserkrankungen in Deutschland**

	<i>Frauen</i>	<i>Männer</i>
<b><i>Gebärmutterhalskrebs</i></b>	ab dem 20. Lebensjahr 1 x jährlich eine Untersuchung des inneren und äußeren Genitals sowie eine Abstrichuntersuchung von Gebärmutterhals und –mund	
<b><i>Brustkrebs</i></b>	ab dem 30. Lebensjahr 1 x jährlich eine Abtastuntersuchung der Brüste und der Achselhöhlen einschließlich Anleitung zur regelmäßigen Tastuntersuchung	
<b><i>Prostatakrebs</i></b>		ab dem 45. Lebensjahr 1 x jährlich eine Austastuntersuchung des Enddarms mit Abtasten der Prostata
<b><i>Hautkrebs</i></b>	ab dem 30. Lebensjahr 1 x jährlich eine Inspektion der Haut	ab dem 45. Lebensjahr 1 x jährlich eine Inspektion der Haut
<b><i>Darmkrebs</i></b>	ab dem 45. Lebensjahr 1 x jährlich eine Austastuntersuchung des Enddarms und ein Test auf verborgenes Blut im Stuhl	
	<b><i>Neuregelung ab 01.10.2002:</i></b> ab dem 50. Lebensjahr 1 x jährlich ein Test auf verborgenes Blut im Stuhl ab dem 56. Lebensjahr insgesamt zwei Darmspiegelungen im Abstand von mindestens 10 Jahren oder anstelle der Darmspiegelung ein Stuhlbriefchentest alle 2 Jahre	

## Wichtige Adressen

### **Kontaktadressen der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. und ihrer Ländergesellschaften**

Hier können Sie sich kostenlos informieren:  
Der Informations- und Beratungsservice der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. und ihrer Ländergesellschaften steht allen Bürgerinnen und Bürgern mit Rat und Tat zur Seite.

#### **Deutsche Krebsgesellschaft e.V.**

Hanauer Landstraße 194,  
60314 Frankfurt / Main  
Tel.: 0 69 / 63 00 96 - 0,  
Fax: 0 69 / 63 00 96 66  
e-Mail:  
service@krebsgesellschaft.de  
www.krebsgesellschaft.de

#### **Informations- und Beratungsservice der Deutschen Krebsgesellschaft e.V.**

Hanauer Landstraße 194,  
60314 Frankfurt / Main  
Tel.: 0 69 / 63 00 96 - 0,  
Fax: 0 69 / 63 00 96 66  
e-Mail:  
beratung@krebsgesellschaft.de

#### **Erika-Pitzer-Krebsberatungsstelle der Deutschen Krebsgesellschaft e.V.**

Parkstr. 7-9,  
63628 Bad Soden-Salmünster  
Tel.: 0 60 56 / 9 14 20,  
Fax: 0 60 56 / 91 42 15  
e-Mail: epk\_ming@main-kinzig.de

### ● **Baden-Württemberg**

#### **Krebsverband Baden-Württemberg e.V.**

Adalbert-Stifter-Str. 105,  
70437 Stuttgart  
Tel.: 07 11 / 8 48 26 91,  
Fax: 07 11 / 8 48 44 25 91  
www.krebsverband-baden-wuerttemberg.de

### ● **Bayern**

#### **Bayerische Krebsgesellschaft e.V.**

Nymphenburgerstr. 21 a,  
80325 München  
Tel.: 0 89 / 54 88 400  
Fax: 0 89 / 54 88 40 40  
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

**Beratungsstelle der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.**  
Schießgrabenstr. 6  
86150 Augsburg  
Tel.: 08 21 / 90 79 19-0, -10, -11, -12  
Fax: 08 21 / 90 79 19-20

#### **Beratungsstelle der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.**

Keßlerplatz 5  
90489 Nürnberg  
Tel.: 09 11 / 4 95 33  
Fax: 09 11 / 49 34 23

#### **Beratungsstelle der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.**

Bischof-Pilgrim-Str. 1,  
94032 Passau  
Tel.: 08 51 / 53 00 22 68,  
Fax: 08 51 / 53 00 29 66

#### **Beratungsstelle der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.**

D.-Martin-Luther-Str. 14, 6. OG,  
93047 Regensburg  
Tel.: 09 41 / 5 99 97 83,  
Fax: 09 41 / 5 99 97 84

#### **Beratungsstelle München der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.**

Cuno-Niggel-Str. 3  
83278 Traunstein  
Tel.: 08 61 / 7 05 12 93  
Fax: 08 61 / 7 05 17 51

#### **Beratungsstelle der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.**

Ludwigstr. 22  
97070 Würzburg  
Tel.: 09 31 / 28 66 96 oder 28 06 50  
Fax: 09 31 / 28 06 70

### ● **Berlin**

#### **Berliner Krebsgesellschaft e.V.**

Robert-Koch-Platz 7,  
10115 Berlin  
Tel.: 0 30 / 283 24 00,  
Fax: 0 30 / 2 82 41 36  
www.berliner-krebsgesellschaft.de

### ● **Brandenburg**

#### **Brandenburgische Krebsgesellschaft e.V.**

Charlottenstr. 57,  
14467 Potsdam  
Tel.: 03 31 / 86 48 06,  
Fax: 03 31 / 8 17 06 01  
www.krebsgesellschaft-brandenburg.de

● **Bremen**

**Bremer Krebsgesellschaft e.V.**

Am Schwarzen Meer 101-105,  
28205 Bremen  
Tel.: 04 21 / 4 91 92 22,  
Fax: 04 21 / 4 91 92 42  
www.bremerkrebsgesellschaft.de

● **Hamburg**

**Hamburger Krebsgesellschaft e.V.**

Martinistr. 40,  
20251 Hamburg  
Tel.: 0 40 / 4 60 42 22,  
Fax: 0 40 / 4 60 42 32  
www.hamburger-krebsgesellschaft.de

● **Hessen**

**Hessische Krebsgesellschaft e.V.**

Heinrich-Heine-Str. 44-46,  
35039 Marburg  
Tel.: 0 64 21 / 6 33 24,  
Fax: 0 64 21 / 6 33 16  
www.hessische-krebsgesellschaft.de

**Beratungsstelle**

**Waldeck-Frankenberg**

Quellenweg 8-12,  
34537 Bad Wildungen-Reinhardshausen  
Tel.: 0 56 21 / 70 51 93,  
Fax: 0 56 21 / 7 05 - 1 01

● **Mecklenburg-Vorpommern**

**Krebsgesellschaft**

**Mecklenburg-Vorpommern e.V.**

Klinikum Schwerin, Klinik für Chirurgie  
Wismarsche Str. 397,  
19049 Schwerin  
Tel.: 03 85 / 5 20 20 61,  
Fax: 03 85 / 5 20 35 20  
www.mvnet.de/lmvk

● **Niedersachsen**

**Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V.**

Königstr. 27,  
30175 Hannover  
Tel.: 05 11 / 3 88 52 62,  
Fax: 05 11 / 3 88 53 43  
www.nds-krebsgesellschaft.de

● **Nordrhein-Westfalen**

**Krebsgesellschaft des Landes Nordrhein-Westfalen e.V.**

Johannes-Weyer-Str. 1,  
40225 Düsseldorf  
Tel.: 02 21 / 33 00 15,  
Fax: 02 11 / 9 34 88 33  
www.krebsgesellschaft-nrw.de

● **Rheinland-Pfalz**

**Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.**

Löhrstr. 119,  
56068 Koblenz  
Tel.: 02 61 / 98 86 50  
Fax: 02 61 / 9 88 65 29  
www.krebsgesellschaft-rlp.de

**Beratungsstelle der**

**Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.**

Westpfalzlinikum Kaiserslautern,  
W-Bau, 9. Stock, Zimmer 909  
Helmut-Hartert-Str. 1,  
67655 Kaiserslautern  
Tel.: 06 31 / 3 11 08 30,  
Fax: 06 21 / 3 11 08 31

**Beratungsstelle der**

**Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.**

Kirchplatz 3,  
67065 Ludwigshafen-Mundenheim  
Tel.: 06 21 / 57 85 72,  
Fax: 06 21 / 57 70 51

**Beratungsstelle der Krebsgesellschaft**

**Rheinland-Pfalz e.V.**

Brotstr. 53,  
54290 Trier  
Tel.: 06 51 / 4 05 51  
Fax: 06 51 / 4 36 11 51

● **Saarland**

**Saarländische Krebsgesellschaft e.V.**

Schwarzenberg Str. 40  
66123 Saarbrücken  
Tel.: 06 81 / 3 90 44 74  
Fax: 06 81 / 3 90 41 32

● **Sachsen**

**Sächsische Krebsgesellschaft e.V.**

Werdauer Str. 48,  
08056 Zwickau  
Tel.: 03 75 / 28 14 03,  
Fax: 03 75 / 28 14 04  
www.saechsische-krebsgesellschaft-ev.de

● **Sachsen-Anhalt**

**Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.**

Paracelsusstr. 23,  
06114 Halle  
Tel.: 03 45 / 4 78 81 10  
Fax: 03 45 / 4 78 81 12  
www.krebsgesellschaft-sachsen-anhalt.de

● **Schleswig-Holstein**

**Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V.**

Flämische Str. 6-10,  
24103 Kiel  
Tel.: 04 31 / 9 60 12,  
Fax: 04 31 / 9 48 71

● **Thüringen**

**Thüringische Krebsgesellschaft e.V.**

Felix-Auerbach-Str. 14,  
07747 Jena  
Tel.: 0 36 41 / 33 69 86,  
Fax: 0 36 41 / 33 69 87  
www.thueringische-krebsgesellschaft.de

● **Weiterführende Adressen**

**Bewusstsein für Brustkrebs**

c/o Deutsche Krebsgesellschaft e.V.  
Hanauer-Landstraße 194,  
60314 Frankfurt / Main  
Tel.: 0 69 / 63 00 96 - 0;  
Fax: 0 69 / 63 91 30

**Bundesarbeitsgemeinschaft Prostatakrebs Selbsthilfe e.V.**

Franzburgerstr. 1,  
30889 Gehrden  
Tel.: 05108 / 92 66 46,  
Fax: 05108 / 92 66 47

**Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.**

Heilsbachstr. 30,  
53123 Bonn  
Tel.: 02 28 / 9 87 27 - 0,  
Fax: 02 28 / 6 42 00 24

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

Ostmerheimer Str. 220,  
51109 Köln  
Tel.: 02 21 / 89 92 - 0  
Fax: 02 21 / 8 99 23 00

**Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)**

Godesberger Allee 18,  
53175 Bonn  
Tel: 02 28 / 37 76-6 00,  
Fax: 02 28 / 37 76-8 00

**Deutsche Gesellschaft für Senologie**

Sekretariat Frauenklinik  
Pilgrimstein 3,  
35033 Marburg  
Tel.: 0 64 21 / 2 86 64 32  
Fax: 0 64 21 / 2 86 64 07

**Deutsche Krebshilfe e.V.**

Thomas-Mann-Straße 40,  
53111 Bonn  
Tel.: 02 28 / 72 99 00,  
Fax: 02 28 / 72 99 11

**Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e.V. (DHS)**

Postfach 13 69,  
59003 Hamm  
Westring 2,  
59065 Hamm  
Tel.: 0 23 81 / 90 15 - 0,  
Fax: 0 23 81 / 90 15-30

**5 am Tag e.V.**

c/o Ministerium für Wirtschaft, Verkehr,  
Landwirtschaft und Weinbau, Rheinland-Pfalz  
Helmuth M. Huss  
Stiftstraße 9,  
55116 Mainz  
Tel.: 0 61 31 / 16 25-88,  
Fax: 0 61 31 / 16 25-09  
Computerfax: 0 61 31 / 16 17 25 88

**KID – Krebs-Informationen-Dienst des Deutschen Krebsforschungszentrums**

Tel.: 0 62 21 / 41 01 21  
(Sprechzeiten:  
Montag-Freitag 8.00 bis 20.00 Uhr)

**KREBS-HOTLINE  
des Tumorzentrums Freiburg  
am Klinikum der  
Albert-Ludwig-Universität**

Tel.: 07 61 / 2 70 60 60  
(Sprechzeiten:  
Montag-Freitag 9.00 bis 16.00 Uhr)

# Netzwerk gegen Darmkrebs – Erster Deutscher Aktionsmonat zur Darmkrebsprävention

Erstmals stand im März 2002 in Deutschland ein ganzer Monat im Zeichen des Darmkrebses.

Initiiert wurde der Darmkrebsmonat von der Felix Burda Stiftung (München), die ein „Netzwerk gegen Darmkrebs“ ins Leben gerufen hat. Die Deutsche Krebsgesellschaft e.V. setzt sich in diesem Netzwerk gemeinsam mit anderen Organisationen des Gesundheitswesens dafür ein, die Darmkrebsfrüherkennung zu fördern und zu verbessern.

**Die drei vorrangigen Ziele der Stiftung des Netzwerks Darmkrebs, die in der so genannten „Münchener Erklärung gegen Darmkrebs“ formuliert sind, lauten:**

- **Sterblichkeitsrate bei Darmkrebs wesentlich verringern**
- **Informationsangebot für Betroffene und Angehörige verbessern**
- **Vernetzen der mit Darmkrebs befassten Institutionen**

Die Felix-Burda-Stiftung wurde 1999 gegründet. Als im Februar 2001 Dr. Felix Burda, Sohn von Dr. Christa Maar und dem Verleger Dr. Hubert Burda, im Alter von 33 Jahren an Darmkrebs verstarb, war es sein erklärter Wunsch, dass durch Aufklärung sein Schicksal anderen Menschen erspart bleibt.

Die Deutsche Krebsgesellschaft e.V. leistet über den Darmkrebsmonat hinaus mit der vorliegenden Broschüre einen wichtigen Beitrag, die Bevölkerung mit aktuellsten Möglichkeiten zur Krebs- sowie inkl. Darmkrebsfrüherkennung zu informieren und zu einer bewussteren Lebensweise zu motivieren.

Regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen werden dringend empfohlen und sind im Leistungsangebot der gesetzlichen Krankenkassen enthalten.

Weitere Informationen zum Thema Darmkrebs finden Sie im Internet unter <http://www.carcinos.de> sowie bei der Deutschen Krebsgesellschaft e.V.: <http://www.krebsgesellschaft.de>

DURCH WISSEN ZUM LEBEN



DEUTSCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.  
Spendenkonto: 2030  
BHF-BANK AG Frankfurt, BLZ 500 202 00

1