



AUS LIEBE ZUM LEBEN.

#wahremaenner #prostatavorsorge #loosetie



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SEIT 1910

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, Patient:innen und Angehörige zu begleiten, sie zu unterstützen und für sie da zu sein. Rund 100 kompetente Berater:innen stehen Patient:innen und Angehörigen in über 60 Krebshilfe-Beratungsstellen mit einem umfangreichen Beratungs- und Betreuungsangebot zur Verfügung.

Darüber hinaus tragen Erkenntnisse aus den von der Österreichischen Krebshilfe finanzierten Forschungsprojekten dazu bei, den Kampf gegen Krebs im Bereich Diagnose und Therapie erfolgreicher zu machen.

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 stolze Trägerin des Österreichischen Spendengütesiegels.



Ein Wort zur Einleitung

Foto: Sabine Hauswirth



Univ.-Prof.

Dr. Paul SEVELDA

Präsident der
Österreichischen Krebshilfe

Wir Männer sind leider nicht so „vorsorgebewusst“ wie Frauen. Dies betrifft nicht nur regelmäßige Arztbesuche, sondern auch den gesunden Lebensstil. Übergewicht, wenig Bewegung, Alkohol, Rauchen ... das alles sind Faktoren, die nachweislich einen Zusammenhang mit Krebserkrankungen haben. Mein Appell an Sie: Achten Sie auf einen gesunden Lebensstil, lockern Sie Ihre Krawatte und nehmen Sie sich Zeit für diesen wichtigen Arzt-Termin. Aus Liebe zum Leben.

Foto: Sabine Hauswirth



Univ.-Prof.

Dr. Shahrokh F. SHARIAT

Präsident der Österreichischen
Gesellschaft für Urologie und Andrologie

Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung des Mannes. Gerade die Früherkennung spielt dabei eine große Rolle. Denn die Heilungsrate ist umso höher, je früher der Tumor erkannt wird. Die Krebshilfe und Österreichs Urolog:innen informieren Sie in dieser Broschüre über alles Wichtige rund um die Krebsvorsorge für Männer.

Lockern auch Sie Ihre Krawatte und nehmen Sie den Früherkennungs-Termin wahr. Es lohnt sich.

Foto: Sabine Hauswirth



Priv. Doz.

DDr. med. Mehmet ÖZSOY

Präsident des Berufsverbandes
der Österreichischen Urologie

*Kluge Männer gehen zur Vorsorge!
Früherkennung heißt Krebs zu einem Zeitpunkt entdecken, zu dem er noch keine Beschwerden verursacht. Die Behandlung wird dadurch einfacher und in vielen Fällen ist sie auch erfolgreicher.*

Wir, Österreichs Urologinnen und Urologen, beraten Sie gerne! Schauen Sie rechtzeitig auf Ihre Gesundheit.

komm.UNITY by Sabine Hauswirth

Männer haben viele Beweggründe, Arztbesuche zu meiden: Die meisten geben an, zu beschäftigt zu sein, um sich Zeit für diesen Termin zu nehmen. Andere wollen wiederum einer „unangenehmen“ Untersuchung entgehen. Und generell haben viele Angst vor dem Ergebnis der Untersuchung.

Daher reden sich Männer auch ganz gerne ein, dass sie – wenn sie vermeintlich gesund sind – Vorsorgeuntersuchungen nicht brauchen. Aber: Prostatakrebs verursacht keine Symptome. Umso wichtiger ist es, Männer zu motivieren, diesen Termin wahrzunehmen.

Das tun wir mit der Loose Tie Aktion und appellieren mit lockerer Krawatte an alle Männer, sich Zeit für die Früherkennungsuntersuchung zu nehmen.

komm.UNITY by Sabine Hauswirth

Exklusiv für die Loose Tie Aktion der Österreichischen Krebshilfe fotografiert die Künstlerin **Sabine Hauswirth** jedes Jahr unter dem Titel „komm.UNITY“ eine schwarz/weiß Portraitserie von Entscheidungsträgern und Mentoren der Gesellschaft, um die Motivation zu stärken, der Heraus-



Foto: Susanne Sigi

Künstlerin Sabine Hauswirth und Krebshilfe GF Martina Löwe laden jedes Jahr prominente Männer zum „komm.Unity“-Shooting

forderung Männergesundheit in einer Gemeinschaft solidarisch und verbunden zu begegnen. Zahlreiche prominente Männer aus Wirtschaft / Medizin / Medien / Kultur finden sich dafür jährlich im Foyer der BIG Bundes Immobilien Gesellschaft ein und setzen mit lockerer Krawatte ein starkes Zeichen.

DANKE!

Unser ausdrücklicher Dank geht an Sabine Hauswirth, die mit ihrer großartigen Bildsprache seit vielen Jahren der Kampagne ganz besonderen Ausdruck verleiht.

Herzlichen Dank auch an die BIG Bundes Immobilien Gesellschaft, dass sie uns jedes Jahr ihr Foyer als Kulisse für diese starken Fotos zur Verfügung stellt!

komm.UNITY
by Sabine Hauswirth

Die komm.UNITY-Members finden Sie auf den folgenden Seiten und unter www.loosetie.at/kommunity

Motiviert zur Prostatakrebs-Vorsorge!

Hans SIGL
Schauspieler

*Die Vorsorgeuntersuchung ist Fixtermin
in meinem Kalender, weil sie Leben retten kann.
Nimm auch Du Dir diese Zeit für Deine Gesundheit!*



Josef PRÖLL
Landesjägermeister NÖ

*Die Prostatavorsorge dauert nur wenige
Sekunden, die eine jahrelange Krebstherapie
oder -erkrankung jedenfalls aufwiegen.
Wahre Männer schauen auf ihre Gesundheit
und gehen zum Prostata-Check!*



*Früherkennung kann
Leben retten!*



Clemens UNTERREINER
Kammersänger

*Natürlich sollten wir Männer uns auch um unsere
Gesundheit kümmern! Logisch! Es macht doch
einfach viel mehr Sinn, rechtzeitig zum Arzt zu
gehen und VORZUSORGEN als erst dann,
wenn es vielleicht schon zu spät ist.*





Robert LETZ

Haubenkoch

Was für den Koch das Salz in der Suppe ist, ist für den Mann die Vorsorgeuntersuchung.

Ich gehe regelmäßig zur Untersuchung – aus Überzeugung. Und ich habe auch meinen besten Freund von der Notwendigkeit überzeugt. Es war gut so. Rechtzeitig wurde er behandelt und unsere Freundschaft wird noch viele schöne Stunden erleben.

Danke Vorsorgeuntersuchung!!!



Mauro MALOBERTI

Journalist

Prävention bedeutet nicht nur die Teilnahme an medizinischen Untersuchungen, sondern auch den eigenen Lebensstil immer wieder zu verbessern.



MARTINO

Model

Ich weiß, was Kranksein bedeutet, da ich seit Jahren an Morbus Crohn leide und daher ein erhöhtes Darmkrebs-Risiko habe. Wäre ich damals nicht zur Vorsorgeuntersuchung gegangen, wie wäre es ausgefallen?! Nutze die Früherkennungs-Untersuchungen. Sie retten Dich vor Schlimmerem!



Robert MAYER

Feuerwehrpräsident

In der Feuerwehr spielt die Gesundheit eine besonders wichtige Rolle, denn nur wer selbst gesund ist, kann auch anderen helfen. Jeder (Feuerwehr-)Mann, der zur Prostatakrebs-Früherkennungsuntersuchung geht, leistet einen Beitrag, um selbst lange gesund zu bleiben und weiterhin für die Mitmenschen da sein zu können.

Michael HÖLLERER

Generaldirektor Raiffeisen NÖ-Wien

*Gesundheit ist unser größtes Kapital. Ich kann nur sagen:
Ab zur Vorsorgeuntersuchung! Diese Investition zahlt sich
hundertprozentig aus. Minimaler Einsatz für maximale
Gesundheit, das ist ein sehr gutes Geschäft.*



Hans KNAUSS

Ex-Skistar, Moderator

*Meine Ski, mein Auto, mein Motorrad ...
alle bekommen ihr Service!
Warum nicht auch der eigene Körper?
Die Prostata-Früherkennung kann Leben retten!
Mach auch Du Dein Service!*



Gerl SEIDL

Kabarettist

*Da mach ich oft so viele Wege, so nehme ich
diesen mit. Vielleicht einer der Sinnvollsten.*

Andy MAREK

Moderator und Eventorganisator

*Seit meiner Prostata-
krebs-Erkrankung bin
ich ein Verfechter, ein
Sprachrohr der Vorsorgeun-
tersuchung und habe viele
Freunde in meinem Umfeld
davon überzeugen können.
Also Männer, auf geht's,
untersuchen lassen!*





Thomas RAAB

Schriftsteller

Selbstverständlich, Mannsbilder sind Helden. Logisch so gut wie alle. Furchtlos. Nur weil es da haufenweise pumperlgesunde Exemplare gibt, die einzig dank dieser, ihrer herausragenden Männlichkeit ins Grab gebracht wurden, wen bitte soll das schrecken? Wozu also auf Grund von Beschwerden erstmals einen Urologen besuchen, so wie einst mein Vater. Wegen dem bisserl Blut im Urin? Lächerlich. Und nur um dort zu erfahren: Es ist zu spät... Ich bin gern kein Held. Selbstverständlich.



Conny de BEAUCLAIR

Fotograf

*Ich nehme die Untersuchung
regelmäßig wahr!*



Christof SPÖRK

Kabarettist

*Als Vater & Financier
meiner Kinder ist
meine Gesundheit
keine „Privatsache“.
Wie kommen die
dazu, dass ich zu
faul oder feig bin,
zur Vorsorge zu
gehen?*



Herbert STEINBÖCK

Kabarettist

*Lieber ein Mal zu oft vorg'sorgt,
als einmal zu viel g'storbn.*



Juergen MAURER
Schauspieler

„Vorsorgeuntersuchung“ ist ein Wort, dem gerne so eine unterschwellig geringfügige Bedeutung beigemessen wird. Man geht schließlich als „wahrer Mann“ erstens sowieso ungern, und zweitens erst dann zum Arzt wenn’s irgendwo ordentlich wehtut. Dass das eine genauso überkommene wie dämliche Haltung ist, sollten wir Männer eigentlich inzwischen begriffen haben.

Fotos: Sabine Hauswirth



Mag. Erwin HAMESEDER
Obmann Raiffeisen-Holding Niederösterreich-Wien

*Früherkennung bedeutet oft Heilung –
ICH gehe zur Vorsorgeuntersuchung!*



Andreas MATTHÄ
CEO ÖBB

Die Gesundheit ist das höchste Gut. Daher appelliere ich eindringlich an alle Mä#nner ab 45, sorgt Euch um Eure Gesundheit. Nehmt Euch die Zeit für diesen wichtigen Termin und geht zur Prostata-Vorsorgeuntersuchung!

DANKE!

*Ein herzliches DANKE allen prominenten Persönlichkeiten,
die sich ehrenamtlich in den Dienst der wichtigen Sache stellen!
Alle komm.UNITY-Members sehen Sie unter
www.loosetie.at/kumunity*

Aus dem Inhalt

Prostatakrebs-Vorsorge und -Früherkennung

Risikofaktoren vermeiden	11
Europäischer Kodex gegen Krebs	12
Genetische Vererbbarkeit	15
Prostatakrebs-Früherkennungs-Untersuchungen	16
Fünf Schritte zur Prostatakrebs-Früherkennung	19

Übersicht PSA-Test in Österreich

Im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung	21
Außerhalb der Vorsorgeuntersuchung	22
Weitere Diagnoseverfahren	24
Empfehlungen zur Prostata-Vorsorge	26

Empfehlungen für weitere Krebs-Vorsorge

Hodenkrebs-Früherkennung	27
Blasenkrebs-Früherkennung	28
Brustkrebs beim Mann	29
Hautkrebsvorsorge	30
Darmkrebsvorsorge	31
Infektionen vermeiden oder behandeln	32
HPV-Impfung	33
Krebshilfe-Früherkennungsempfehlungen	35

Loose Tie

Mehr als eine gelockerte Krawatte	36
Video-Reihe „Fake News Prostatakrebs“	39
Buch: MUTMACHER	41
Krebshilfe Angebot	42
Kontaktdaten Österreichische Krebshilfe	43



Prostatakrebs-Risikofaktoren

Die Prostata (= Vorsteherdrüse) gehört zu den inneren Geschlechtsorganen des Mannes und produziert eine Flüssigkeit, die das Überleben von Samenzellen sicherstellt. Sie kann Ausgangspunkt von drei Erkrankungen sein: Entzündung (*Prostatitis*), gutartige Vergrößerung (*BPH, Benigne Prostatohyperlasie*) und **Prostatakrebs**.

Prostatakrebs ist die **häufigste Krebserkrankung** und die **zweithäufigste Krebstodesursache** des Mannes. 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. Heute weiß man, dass **Ernährung, Bewegung, Tabak- & Alkoholkonsum** sowie bei einigen Krebsarten auch die **Vererbung** das Krebsrisiko beeinflussen.

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

Rauchen und falsche, **ungesunde Ernährung** sowie zu wenig **Bewe-**

gung zählen zu den häufigsten und **größten Risikofaktoren**. Es liegt daher weitgehend an einem selbst, diese Risikofaktoren positiv zu beeinflussen.

Risikofaktor „Alter“

Der wichtigste Risikofaktor für die Entwicklung eines Prostatakarzinoms ist das Alter. **Ab dem 45. Lebensjahr** steigt die Neuerkrankungsrate **stetig, ab dem 60. Lebensjahr steil** an.

Risikofaktor „Vererbung“

Ist ein Familienmitglied (Vater, Bruder) vor dem 65. Lebensjahr an Prostatakrebs erkrankt, ist das Risiko fast verdoppelt (s.S. 15).

In vielen Fällen ist es aber nach wie vor ungeklärt, warum manche Menschen an Krebs erkranken und manche nicht. Durch den persönlichen Lebensstil kann man selbst wesentlich zur Erhaltung seiner Gesundheit beitragen.

TIPP:

Seien Sie achtsam, überprüfen Sie Ihren Lebensstil und verändern Sie ihn im Bedarfsfall (s. folgende Seiten). Und nehmen Sie die Früherkennungs-Untersuchung wahr!

Während Entzündungen der Prostata auch in jungen Jahren vorkommen können, nehmen BPH und Krebs ab dem 50. Lebensjahr deutlich zu. Wichtig ist, dass BPH und Krebs zwar in derselben Altersgruppe vorkommen, aber kein Zusammenhang besteht. Eine BPH schließt also Krebs weder aus noch begünstigt sie ihn.

BPH (Benigne ProstataHyperlasie) = Gutartige Vergrößerung der Prostata

Europäischer Kodex gegen Krebs



Bleiben Sie in Bewegung!



Ratgeber für einen Rauchstopp



Video Reihe
Fake News
Prostatakrebs
#1: *Gefährliches Radfahren*

Günther Lainer erklärt, warum Radfahren der Krebsvorsorge dient (siehe auch S. 39).

Jede(r) kann einen Beitrag dazu leisten, das persönliche Krebsrisiko zu reduzieren: durch einen gesunden Lebensstil und regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen. Leider ist das aber keine Garantie, nicht an Krebs zu erkranken.

In Anlehnung an den **Europäischen Kodex gegen Krebs** finden Sie hier nachstehende Krebshilfe-Empfehlungen:

Bewegung gegen Übergewicht

5,4 % aller Krebserkrankungen bei Frauen und 1,9 % bei Männern hängen mit einem erhöhten BMI (über 30) zusammen (vor allem Tumorerkrankungen der Speiseröhre, des Darms, der Niere, der Bauchspeicheldrüse und – bei Frauen – der Gallenblase, der Eierstöcke, der Gebärmutter und postmenopausaler Brustkrebs).

Besonders Bauchfett wirkt sich negativ auf das Krebsrisiko, Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen aus.

Beispielsweise ist **das Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken, bei körperlich aktiven Personen um 25 % geringer!**

Sorgen Sie für ausreichend Bewegung im Alltag. Experten empfehlen mind. 3 x pro Woche, 30 Minuten. Verbringen Sie weniger Zeit im Sitzen.

Der Body-Mass-Index

Der Body-Mass-Index ist eine international anerkannte Maßeinheit, mit der sich das individuelle Körpergewicht gut bewerten lässt.

Berechnung des BMI:

Körpergewicht in kg dividiert durch (Körpergröße in m)²
Zum Beispiel: Ein 1,68 m großer Mann, der 70 kg wiegt, hat einen BMI von: $70 \text{ kg} / (1,68)^2 = 24,80$

Rauchen Sie nicht!

Rauchen ist mit einer Vielzahl an gesundheitlichen Problemen verknüpft. Neben Schlaganfall, Herzinfarkt oder Raucherbein werden 15 verschiedene Krebserkrankungen durch Rauchen gefördert. Auch Passivrauch schadet Menschen – vor allem Kindern!

Verzichten Sie auf jeglichen Tabakkonsum und sorgen Sie für ein rauchfreies Zuhause und eine rauchfreie Umgebung.

Sonne ohne Reue

Die Sonne hat auch ihre Schattenseite: Intensive Sonnenbestrahlung kann **Hautkrebs** verursachen. Der vernünftige Umgang mit der Sonne ist der wesentlichste Faktor der Hautkrebs-Vorsorge. Vermeiden Sie zu viel Sonnenstrahlung, insbesondere bei Kindern.

Achten Sie auf ausreichenden Sonnenschutz, insbesondere bei Kindern. Gehen Sie nicht ins Solarium.

Verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol

Übermäßiger Alkoholkonsum – vor allem der Konsum von „harten Drinks“ – sollte vermieden werden. Es kommt dadurch nicht nur zur Schädigung der Leber, sondern auch zu einem erhöhten Krebsrisiko.

Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum. Der völlige Verzicht auf Alkohol ist noch besser für die Verringerung Ihres Krebsrisikos.

Ernähren Sie sich gesund!

- Essen Sie häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse.
- Schränken Sie Ihre Ernährung mit kalorienreichen Nahrungsmitteln ein (hoher Fett- oder Zuckergehalt) und vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke.
- Vermeiden Sie industriell verarbeitetes Fleisch; essen Sie weniger rotes Fleisch und salzreiche Lebensmittel.

Diabetes

Studien belegen, dass Diabetes das Risiko an Krebs zu erkranken um 30 % erhöhen kann.

Schutz am Arbeitsplatz

Schützen Sie sich am Arbeitsplatz vor krebserregenden Stoffen, indem Sie die Sicherheitsvorschriften befolgen.

Strahlenbelastung

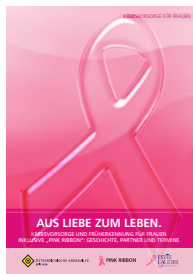
Finden Sie heraus, ob Sie in Ihrem Zuhause einer erhöhten Strahlenbelastung durch natürlich vorkommendes Radon ausgesetzt sind. Falls ja, ergreifen Sie Maßnahmen zur Senkung dieser hohen Radonwerte.



Ratgeber für „Sonne ohne Reue“



Gesunde Ernährung



Krebsvorsorge
für Frauen

Nutzen Sie Impfprogramme für Kinder

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind/ Ihre Kinder an Impfprogrammen teilnehmen:

- Hepatitis B (Neugeborene)
- Humanes Papillomavirus (HPV)
Die HPV-Impfung wird Mädchen und Buben ab dem vollendeten 9. Lebensjahr empfohlen – siehe Seite 34.

Nutzen Sie Krebsfrüherkennungsuntersuchungen

Nehmen Sie an bestehenden Krebsfrüherkennungs- und Screening Programmen teil.

Lesen Sie mehr zu den einzelnen Themen in den Krebshilfe-Broschüren!
Gratis zum Download unter:
www.krebshilfe.net



HPV-Impfung
gegen Krebs

Die HPV-Impfung wird für Mädchen und Buben ab dem vollendeten 9. Lebensjahr empfohlen und ist kostenlos bis zum vollendeten 21. Lebensjahr!

Wann waren Sie das letzte Mal beim Arzt? Gehen Sie hin:
Aus Liebe zum Leben.

Die Österreichische Krebshilfe empfiehlt die generelle Teilnahme an Impfungen gem. Österreichischem Impfplan zum Schutz vor mitunter tödlichen Infektionserkrankungen.



Krebs in der Familie

Es gibt Familien, bei denen Krebserkrankungen gehäuft vorkommen. Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, bedeutet das 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 doppeltes Risiko auf, im Laufe ihres Lebens an Prostatakrebs zu erkranken.

Dieses Risiko erhöht sich nochmals, wenn der Prostatakrebs in einem Alter vor 60 Jahren diagnostiziert wurde und (oder) drei oder mehr Familienmitglieder betroffen sind. In diesem Fall sollte die Prostatakrebs-Vorsorge bereits ab dem 40. Lebensjahr vorgenommen werden.

Genetische Untersuchung
Männer, auf deren Familie mindestens eines der Kriterien (siehe Tabelle unten) zutrifft, können auch eine genetische Testung vornehmen lassen. Dabei werden Zellen im Blut auf die für Prostatakrebs typische Genmutation untersucht.

Ein **positives Testergebnis** (Nachweis der Genmutation) sagt nicht wann, oder ob überhaupt eine Krebserkrankung eintreten wird. Es weist lediglich auf ein **erhöhtes Prostatakrebs-Risiko hin**. In diesem Fall 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.

„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 aufeinander folgenden Generationen einer Familie



Foto: Sabine Hauswirth

**Univ.-Prof.
Dr. Shahrokh F. SHARIAT**
Österreichische
Gesellschaft für Urologie

Seit Jahrzehnten wissen wir, dass die Genetik bei Brust- und Eierstockkrebs eine wichtige Rolle spielt. Neuerdings haben Wissenschaftler erkannt, dass beim Mann viele dieser genetischen Veränderungen zu einem erhöhten Risiko für Prostatakrebs führen können: Bis zu einem Fünftel aller Prostatakarzinome sind durch vererbte Genmutationen verursacht. Dieses Erkenntnis ermöglicht die frühere Identifizierung von Männern, die ein erhöhtes Risiko für Prostatakrebs haben. Zudem ergeben sich auch gezieltere Behandlungsmöglichkeiten für einige Männer mit fortgeschrittenem Prostatakrebs.

Prostatakrebs-Früherkennung

digitus = lat. Finger

Das Wachstum der Prostata wird wesentlich vom hormonellen Einfluss bestimmt.

Prostatakrebs verursacht im Frühstadium keinerlei Beschwerden! Aber gerade die frühe Erkennung ist wichtig, weil Prostatakrebs in diesem Stadium noch heilbar ist.

Prostatakrebs-Früherkennung regelmäßig ab 45!

Veränderungen der Prostata
Bei nahezu jedem zweiten Mann über 50 entstehen Gewebsveränderungen in der Prostata, welche man als **gutartige Prostatavergrößerung** (BPH) bezeichnet. Dies ist jedoch **keine Vorstufe von Prostatakrebs**.

Durch die altersbedingte Größenzunahme der Prostata kann es zu einer Einengung der Harnröhre und zu Beschwerden beim Harnlassen, schwachem Harnstrahl oder Blutungen kommen. **Diese Beschwerden können gut behandelt werden. Sie weisen jedoch nicht automatisch auf Prostatakrebs hin.**

Warnsignale
Prostatakrebs verursacht zu Beginn keine Symptome. Dadurch und durch das Ansteigen der Erkrankung ab dem 45. Lebensjahr, ist die gezielte Prostatakrebs-Früherkennungs-Untersuchung ab 45 empfohlen.

Prostatakrebs-Früherkennung
Die Früherkennungs-Untersuchung umfasst die **Tastuntersuchung** der Prostata (*digital rektale Untersuchung*), die Blutabnahme zur **PSA-Bestimmung**, die **Untersuchung des Harns** und die **Ultraschalluntersuchung** der Niere sowie des Unterbauches zur Beurteilung der Prostatagröße und der Blasen-Entleerungsfähigkeit.

Diese Untersuchungen stellen keine endgültige Diagnose. Bei Verdacht auf Prostatakrebs erfolgt eine weitere Abklärung mittels **Gewebsentnahme** aus der Prostata (*Biopsie* – siehe Seite 26).



Video Reihe
Fake News
Prostatakrebs
#5: *Untersuchung tut weh*

Gerald Fleischhacker erklärt, dass die Untersuchung nicht weh tut und dass Mann am besten gleich gemeinsam mit Freunden zu diesem Termin gehen sollte (s. S. 39).

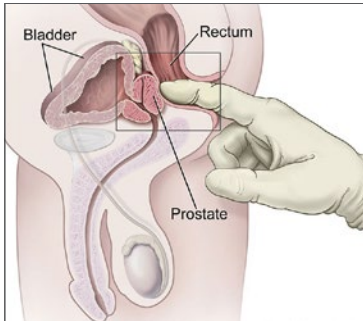


Spot: Jahrgang 1978

Unsere Erinnerung für alle Männer mit Jahrgang 1978: Ab heuer geht's los mit der Prostatakrebs-Früherkennung. Damit wir noch viele Jahre gemeinsam feiern können!



Tastuntersuchung (digital rektale Untersuchung / DRU)



Bei der **schmerzfreien** digital rektalen Untersuchung (DRU) tastet der Arzt / die Ärztin die Prostata vom Mastdarm aus mit seinem Finger ab (siehe Abb.). So kann Größe, Form, Oberflächenbeschaffenheit, Regelmäßigkeit und Festigkeit (Konsistenz) der Drüse beurteilt werden. Die DRU kann auch helfen, Erkrankungen wie eine *Prostatitis* oder Veränderungen des Enddarms (wie Mastdarmkrebs) zu entdecken.

Nach dieser Untersuchung kann der PSA-Wert erhöht sein. Daher sollte die PSA-Blutabnahme VOR der Tastuntersuchung erfolgen bzw. empfiehlt es sich, mindestens 48 Stunden zwischen einer DRU und einer PSA-Blutabnahme zu warten.

PSA (prostataspezifisches Antigen)

PSA ist ein Eiweiß, das von allen Prostatazellen gebildet wird. Krebszellen geben aber deutlich mehr PSA an das Blut ab, weshalb dieser Wert zur Früherkennung verwendet wird. Die Bestimmung des PSA erfolgt durch eine einfache Blutabnahme aus der Armvene.

In Laborberichten findet sich PSA oft unter der Kategorie *Tumor-marker*, was eigentlich falsch ist, weil PSA nicht für das Vorliegen eines Prostatakrebses spezifisch ist. Vielmehr kann es bei jedem Mann gemessen werden und nur die **Höhe des Wertes oder seine Veränderungen über die Zeit** ergeben einen **Verdacht auf Prostatakrebs**.

➔ PSA-Normwert

Ein PSA-Normwert im strengen Sinn existiert nicht. Ob der PSA-Wert auffällig ist oder nicht, hängt von vielen Faktoren ab. Dazu zählen das Alter, die familiäre Vorgeschichte, eventuelle Symptome und die Entwicklung des Wertes bei vorangegangenen Tests. Darüber hinaus gibt es altersspezifische Grenzwerte, die bei jüngeren Männern niedriger sind und bei älteren Männern etwas höher sein dürfen.



Foto: Sabine Hauswirth

Dr. Niv AVIV
SANDOZ

Herzlichen Glückwunsch zum 45. Geburtstag! Jetzt ist die richtige Zeit, einen Termin für eine Prostatauntersuchung zu vereinbaren. Diese kurze Untersuchung kann Ihr Leben retten!



Foto: Sabine Hauswirth

Mag. pharm. Dr. Gerhard KOBINGER
Präsidiumsmitglied
der Österreichischen
Apothekerkammer

Männer achten oft wenig auf die Gesundheit, vernachlässigen wichtige Vorsorgeuntersuchungen und kümmern sich kaum um Prävention. Klingt nach einem Klischee, doch tatsächlich ist es um das Gesundheitsbewusstsein der Männer schlecht bestellt. Das erlebe ich auch in der Apotheke. Viele Männer scheuen den Gang zum Arzt – aus Angst vor der Untersuchung oder vor einer möglichen Diagnose. Umso wichtiger sind Aufklärung und Motivation zur Prostatakrebs-Vorsorge. Denn jeder sollte die Möglichkeit der Früherkennung nutzen! Apothekerinnen und Apotheker unterstützen dabei gerne und informieren – weil uns Ihre Gesundheit am Herzen liegt.

Generell ist bei einem PSA-Wert ab 4 ng/ml eine weitere Abklärung empfohlen. Manchmal ergibt sich ein Verdacht auch nur aus dem Anstieg innerhalb einer bestimmten Zeit, obwohl der Wert als solcher noch „normal“ erscheint.

➔ Aussagekraft des PSA-Tests

Die PSA-Bestimmung hat schon vielen Patienten zu einer rechtzeitigen Diagnose und Heilung verholfen. Trotzdem ist PSA nicht unfehlbar, weil einerseits kein genau definierter Normalwert existiert, der zwischen gut- und bösartig unterscheiden könnte, und andererseits eine Vielzahl von Faktoren den Wert sowohl erhöhen als auch verringern können (= „falsch positive“ bzw. „falsch negative“ Werte).

Der PSA-Test zeigt Veränderungen der Prostata an.

Neben Prostatakrebs können auch **Entzündungen** (*Prostatitis*) mögliche Ursachen eines **erhöhten PSA-Wertes** sein. Darüber hinaus erhöhen Untersuchungen wie Blasen- oder Darmspiegelungen vorübergehend den PSA-Wert. Auch durch **körperliche Aktivität** (z.B. Radfahren) oder Geschlechts-

verkehr kann der PSA-Wert erhöht sein. Daher sollte einige Tage vor der Untersuchung darauf verzichtet werden.

Stark übergewichtige Männer sowie Männer, die Medikamente zur Reduktion der Blutfette (*sog. Statine*) einnehmen, haben hingegen tendenziell **niedrigere PSA-Werte. Ebenso kann der PSA-Wert durch östrogenhaltige und durch bestimmte pflanzliche Produkte sinken.** Auch bestimmte Medikamente, die zur Behandlung einer BPH eingenommen werden, halbieren den PSA-Wert sogar.

Nicht jede Erhöhung des PSA-Wertes bedeutet Prostatakrebs!

Ist der PSA-Wert erhöht, sollte wegen der vielen Einflussmöglichkeiten vorerst einmal eine Kontrolle erfolgen. Bestätigt sich aber der Wert oder steigt er sogar weiter an, sind weitere Untersuchungen erforderlich (s. S. 24).

Video Reihe Fake News Prostatakrebs
#6: Der PSA-Wert

Norbert Oberhauser erklärt, warum ein erhöhter PSA-Wert nicht gleich bedeutet, an Prostatakrebs erkrankt zu sein (s. S. 39).



Schneller als Du denkst!

Trotz umfassender Aufklärung, wie in dieser Broschüre, auf unseren Websites www.krebshilfe.net, www.looetie.at und in den Sozialen Medien, können wir vor allem jene Männer, die noch nie bei der Früherkennung waren, nicht oft genug dazu aufrufen.

Angst durch Wissen ersetzen

Die unbegründete Angst vor dem Besuch bei der Urologin/dem Urologen ist meist ein Resultat der Unwissenheit über die Untersuchung. Viele Männer wissen oft gar nicht, was bei der Früherkennungs-Untersuchung passiert.

Wir haben daher in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesellschaft für Urologie und dem Berufsverband Österreichs Urologen zwei Videos produziert die aufzeigen, dass dieser Termin nur wenig Zeit in Anspruch nimmt und darüber aufklären, was bei der Untersuchung tatsächlich passiert.

Hier geht's zum Spot und zum Video



Spot



Video

Spot: Schneller als Du denkst!

Unter diesem Motto und unter Regie von Gerald Fleischhacker kommen die ehrenamtlichen Darsteller Pepe Schütz und Stefan Koubek in die Ordination von Dr. Karl Dorfinger zur Früherkennungs-Untersuchung.



Erklär-Video

Den genauen Ablauf des Besuchs beim Urologen/bei der Urologin erklärt und beschreibt das Video „5 Schritte zur Prostatakrebs-Früherkennung“.



Foto: Sabine Hauswirth

Mag. Dr. Marc KERENYI
AstraZeneca

Ich bin sehr dankbar dafür, dass der Prostatakrebs meines Vaters auf Grund seiner regelmäßigen Vorsorgeuntersuchung früh erkannt und zur Gänze entfernt werden konnte! Seine Vorsorgeuntersuchung hat nicht nur ihn selbst geschützt, sondern auch meinen Kindern erlaubt mit ihrem geliebten Opa aufzuwachsen. Mein Appell: Achten Sie für sich und Ihre Lieben auf Ihre Gesundheit und gehen Sie regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen!

Ihr Arzt/Ihre Ärztin wird Ihnen nach der Untersuchung das vorläufige Ergebnis mitteilen.

Sobald die Laborbefunde (Harn und Blut) eingetroffen sind, erhalten Sie das endgültige Ergebnis Ihrer Prostatakrebs-Früherkennungs-Untersuchung.

Der Urologe/die Urologin wird Ihnen dabei auch den Intervall bis zur nächst empfohlenen Untersuchung mitteilen.

FÜNF SCHRITTE ZUR PROSTATAKREBS-FRÜHERKENNUNG

Was passiert, wenn der Urologe/die Urologin die Prostatakrebs-Früherkennungs-Untersuchung macht?

Wir haben den Ablauf dieser Untersuchung für Sie zusammengefasst:

1. Untersuchung des Harns

- » Bei Ordinationseintritt erhalten Sie nach den Aufnahmeformalitäten einen Becher zur Abgabe einer Harnprobe
- » Die Harnprobe wird ins Labor geschickt und dort chemisch und mikroskopisch auf Eiweiß, Zucker, Bakterien, rote und weiße Blutkörperchen, Epithelzellen etc. untersucht

2. Anamnese-Gespräch über

- » Ihr Allgemeinbefinden
- » Allfällige Beschwerden beim Harnlassen (Schmerzen, Harnstrahlstärke, nächtlicher Harndrang, Harnverfärbung etc.)
- » Bisherige Vorerkrankungen
- » Erkrankungen in der Familie

3. PSA-Test

- » Der Urologe/die Urologin nimmt dazu aus der Vene Blut ab, das zur Bestimmung des PSA-Wertes ins Labor geschickt wird

4. Tastuntersuchung – nur wenige Sekunden!

- » Sie stehen vornübergebeugt oder liegen in Seitenlage mit angezogenen Beinen auf der Behandlungsliege
- » Der Arzt/die Ärztin führt für **wenige Sekunden** seinen/ihren Finger durch den Mastdarm ein und tastet Ihre Prostata ab

5. Ultraschall-Untersuchung

- » In Rückenlage erfolgt abschließend die Ultraschalluntersuchung der Nieren, der Blase und der Prostata

Danach sind Sie fertig!

PSA-Test in der Vorsorgeuntersuchung

Das allgemeine Programm der Vorsorgeuntersuchung der Österreichischen Gesundheitskasse kann von allen Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr mit Hauptwohnsitz 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 ÖGK einen Ersatzbeleg 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, Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes mellitus), häufige Krebserkrankungen (Gebärmutterhalskrebs, Darmkrebs), Prävention von Suchterkrankungen, Parodontal*-Erkrankungen und Erkrankungen des höheren Alters.

Der **PSA-Test** wird im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung **nicht automatisch** vorgenommen. Haben Sie das 50. Lebensjahr vollendet, kann **auf Wunsch ein PSA-Test** nach Aufklärung durch Ihren Arzt/Ihre Ärztin (Vor- und Nachteile des PSA-Tests) im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung durchgeführt werden.

PSA-Test im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung

- ab 50
- auf Wunsch nach ärztlicher Beratung/Aufklärung
- keine Überweisung zur Vorsorgeuntersuchung notwendig
- der/die durchführende Arzt/Ärztin stellt für den PSA-Test eine Zuweisung zu einem Labor aus
- keine Kosten



Foto: Sabine Hauswirth

Hanno GERRITSMANN
NOVARTIS Österreich

Vorsorge geht uns alle an! Nicht erst seit mich das Prostatakarzinom beruflich begleitet, ist mir meine Gesundheit wichtig. Aber ich muss gestehen, ich gehe seither bewusster mit dem Thema um. Darum kann ich Sie nur dazu ermutigen: geben Sie Ihrer Gesundheit einen wichtigen Platz in Ihrem Leben – und gehen Sie zur Vorsorgeuntersuchung!

* parodontal = neben oder um den Zahn befindlich

Außerhalb der Vorsorgeuntersuchung

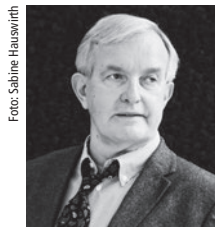


Foto: Sabine Hauswirth

OMR Dr. Johannes STEINHART

Präsident Österreichische Ärztekammer

Als Urologe weiß ich, was es für Patienten heißen kann, die Vorsorgeuntersuchung zu verabsäumen.

Lassen Sie sich durchchecken, holen Sie sich Ihr „Pickerl“, damit Ihr Motor weiter rund läuft!

Hypogonadismus:

Allgemein: Mangel an Geschlechtshormonen. Bei Männern: Testosteron-Defizit.

2017 wurden österreichweit einheitliche Indikationen für den PSA-Test außerhalb der Vorsorgeuntersuchung beschlossen (siehe Kasten). Diese Vereinheitlichung wird derzeit bei den einzelnen Krankenversicherungsträgern umgesetzt.

KRANKENVERSICHERUNGS-TRÄGER:

Lesen Sie nachfolgend die PSA-Regelungen bei den Krankenversicherungsträgern zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses (August 2023). Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) Wien, Niederösterreich, Steiermark, Salzburg, Burgenland und die

Sozialversicherung der Selbständigen (SVS) haben die einheitlichen Indikationen bereits umgesetzt. Die weitere Umsetzung wird bei den Vertragsverhandlungen von den einzelnen Krankenversicherungsträgern laufend erfolgen.

Bei Unklarheiten bitten wir Sie, Details direkt bei Ihrem Arzt bzw. Ihrer Krankenkasse zu erfragen.

ÖGK:

In **Wien, Niederösterreich, Burgenland, Steiermark** und **Salzburg** gelten die einheitlichen Indikationen (s. Kasten unten.) In der **Steiermark** erfolgt die Zuweisung nur durch Fachärzt:innen für Urologie.

PSA-Test außerhalb der Vorsorgeuntersuchung

- Ab dem 40. Lebensjahr bei Männern mit hohem Risiko für ein Prostatakarzinom (erstgradige Verwandte mit Prostatakarzinom, familiäre Häufung)
- Ab dem 40. Lebensjahr bei Männern bei bekannter oder Verdacht auf BRCA1/2-Mutation
- Bei Nachweis eines Hypogonadismus vor einer Testosteronsubstitution
- Bei Testosteronsubstitution (im ersten Jahr halbjährlich und anschließend jährlich)
- Verlaufskontrolle bei Prostatakarzinom
- Abnormale digital-rektale Untersuchung bzw. konkreter Krebsverdacht (z. B. tastbarer Knoten)

Oberösterreich:

zur Krankenbehandlung soweit medizinisch indiziert

Kärnten:

einmal bzw. zweimal pro Quartal bei Krankheitsverdacht

Tirol und Vorarlberg:

bei Krankheitsverdacht

BETRIEBSKRANKENKASSE:

Hier gelten die Regelungen analog zu den jeweiligen lokalen Gesundheitskassen.

BVAEB:

- einmal pro Jahr ab 45
 - einmal pro Jahr bei familiärer Vorbelastung ab 40
 - einmal pro Quartal zur Verlaufskontrolle von gesicherten malignen Tumoren
- Behandlungsbeitrag für den Versicherten: 10%

SVS:

Es gelten die einheitlichen Indikationen (siehe S. 22)

Behandlungsbeitrag für Gewerbetreibende: 20%

Behandlungsbeitrag für Bauern: € 10,40

KRANKENFÜRSORGE-ANSTALTEN:

Einige Bundesländer und Gemeinden unterhalten für ihre Bediensteten eigene Krankenfürsorgeanstalten. Diese zählen zwar nicht zu den im Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger organisierten Krankenversicherungsträgern, sehen aber ebenso Vorsorgeuntersuchungen vor und orientieren sich dabei zumeist am Leistungsverzeichnis der BVA.

PRIVATE KRANKENVERSICHERUNG für freie Berufe:

Im Falle einer privaten Krankenversicherung für freie Berufe erfragen Sie bitte direkt bei der Versicherung die Kosten der Untersuchungen zur Prostatavorsorge.



Foto: Sabinne Hauswirth

Prim. Priv.-Doz. Dr. Anton PONHOLZER
Österreichische Gesellschaft für Urologie

Prostatakrebs kann in einem heilbaren Stadium NUR auf der Basis der Früherkennung mit digito-rektaler Untersuchung und der Bestimmung des PSA-Wertes entdeckt werden. Eine individualisierte Früherkennung, eine Prostatabiopsie nur bei hochgradigem Verdacht auf Prostatakrebs, der zunehmende Einsatz des multiparametrischen MRT der Prostata sowie das Konzept des kontrollierten Zuwartens bei relativ „harmlosen“ Tumoren reduzieren heute deutlich das Risiko einer Übertherapie.

Weitere Diagnoseverfahren



Ausführliche Informationen über die einzelnen Diagnose-Verfahren gibt Ihnen die Krebshilfe-Broschüre „Methoden und Verfahren zur Krebsdiagnose“. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.



Lesen Sie mehr dazu in der Krebshilfe-Broschüre „Prostatakrebs“. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.

Harn-Test

Mit einem Urintest kann der erste Harn nach einer DRU auf das **Prostate Cancer Antigen 3 (PCA3)** untersucht werden. Dieses Antigen ist nur in der Prostata vorhanden und wird von Prostatakrebszellen vermehrt produziert. Die Bedeutung dieses Markers rückt allerdings in letzter Zeit in den Hintergrund.

Derzeit sind auch andere Tests in Erprobung. Einer davon ist der **PHI (Prostate Health Index)**, der die verschiedenen Formen des PSA-Proteins misst und kombiniert auswertet. Damit kann das Risiko für das Vorliegen von Prostatakrebs besser abgeschätzt werden. Ein niedriger PHI-Wert weist auf ein geringes Prostatakrebsrisiko hin, während ein hoher PHI-Wert anzeigt, dass eine Prostatabiopsie notwendig sein kann.

Bildgebung / Ultraschall

Hilfreiche Informationen über die Prostata gibt auch der Ultraschall. Je nach Ergebnis des Ultraschalls können noch weitere bildgebende Verfahren zum Einsatz kommen:

- Computertomographie (CT)
- Magnetresonanztomographie (MRT) – heute in erster

Linie die multiparametrische Magnetresonananz

Die **multiparametrische MRT-Untersuchung** (mpMRT) der Prostata ermöglicht es nicht nur, Prostatakrebs frühzeitig zu entdecken, sondern auch das Vorliegen eines Prostatakarzinoms mit hoher Wahrscheinlichkeit auszuschließen. Sie gilt als das derzeit **sensitivste Verfahren** zum Aufspüren von Veränderungen, die verdächtig für Prostatakrebs sind.

Biopsie

Bei verdächtigem Befund erfolgt eine Gewebeentnahme aus der Prostata (*Biopsie*), auch wenn der PSA-Wert normal ist.

Dabei wird mit einer feinen Nadel, die mittels Sonde durch den Enddarm eingeführt wird, durch die Darmwand in die Prostata gestochen, um Gewebe zu entnehmen. Dieser kurze Eingriff erfolgt völlig schmerzfrei unter Lokalanästhesie.

Die Untersuchung der entnommenen Gewebeproben ermöglicht neben der Diagnose auch eine Abschätzung der Aggressivität des Tumors und ist daher für die Therapieplanung wichtig.

Leider kann die Biopsie manchmal vorhandenes Tumorgewebe verfehlen und muss daher wiederholt werden. In diesem Fall, also nach negativer Erst-Biopsie aber bleibendem Krebsverdacht, werden heute zusätzliche Untersuchungen wie die **Bestimmung von PCA3** (genetischer Marker für Prostatakrebs aus dem Harn) oder eine **multiparametrische Magnetresonananz (mpMRT)** (siehe beides auf S. 24) empfohlen.

Wenn bei einer mpMRT auffällige Areale beschrieben werden, sollte eine sogenannte **Fusionsbiopsie** erfolgen. Dabei werden mithilfe der Ultraschall-Bildgebung gezielt Gewebeproben aus den befallenen Bereichen entnommen, die vorher im mpMRT-Scan als auffällig diagnostiziert wurden.



Video Reihe
Fake News Prostatakrebs
#7: Die Biopsie

Angelika Niedetzky räumt mit dem verbreiteten Irrglauben auf, dass durch eine Biopsie der Krebs erst „aufgeweckt“ wird (siehe auch S. 39).

Prostatakrebs – was nun?

Es gibt sehr große Unterschiede in der biologischen Aggressivität des Prostatakrebses, sodass die Bandbreite der Behandlung für frühe Stadien von bloßer aktiver Überwachung (**Active Surveillance**) bis hin zu Strahlentherapie oder Radikaloperation reicht, während bei metastasiertem Prostatakrebs eine Hormontherapie – eventuell kombiniert mit einer Chemotherapie – zum Einsatz kommt.

Bei der **aktiven Überwachung** sind die regelmäßigen Kontrollen besonders wichtig. Diese umfassen neben Tastbefund und PSA-Bestimmungen auch wiederholte Biopsien, um ein Fortschreiten des Tumors bestmöglich ausschließen zu können. Falls eine zeitnahe Therapie ratsam ist, sollte die Wahl (Operation oder Bestrahlung) sowohl auf das Risikoprofil des Tumors als auch auf die individuellen Bedürfnisse und Erwartungen des Patienten abgestimmt werden.

Ausführliche Informationen über die Behandlungsmethoden von Prostatakrebs gibt die gleichnamige kostenlose Krebshilfe-Broschüre.



Foto: Sathine Hauswirth

Alfred JAUERNEGGER
JANSSEN Austria

Neue Behandlungsmethoden können nur wirken, wenn die Erkrankung früh erkannt wird. Daher ist die Früherkennung so wichtig!

Prostatakrebs-Früherkennung

ÖSTERREICHS UROLOG:INNEN UND DIE KREBSHILFE EMPFEHLEN:

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin 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-Früherkennungsuntersuchung durchführen lassen.

2. Männer mit erhöhtem Risiko sollten damit spätestens ab 40 beginnen

Männer, deren Brüder und/oder Väter an einem Prostatakarzinom erkrankt sind/waren, weisen ein doppeltes Risiko auf, im Laufe ihres Lebens an Prostatakrebs zu erkranken. Diese Männer sollten mit der Prostata-Früherkennungsuntersuchung bereits ab dem 40. Geburtstag beginnen.

3. Das Intervall der **Nachfolgeuntersuchung** richtet sich nach dem aktuellen PSA-Wert, dem Alter des Patienten und nach allfälligen Risikofaktoren, sofern die Untersuchung keine Auffälligkeiten gezeigt hat.

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



Prof. Dr. Michael E.
EISENMENGER

Österreichische Gesellschaft
für Mann und Gesundheit

Männer leben statistisch gesehen bis zu sechs Jahre kürzer als Frauen. Sie leben risikoreicher, machen weniger Bewegung, ernähren sich ungesünder und kümmern sich weniger um ihren Körper. Dieser hat zu funktionieren, aber selbst um ihr Auto machen sich Männer mehr Sorgen. Dabei wäre es so einfach, regelmäßig zur Vorsorge zu gehen und damit das mögliche Risiko, an Prostatakrebs zu sterben, zu reduzieren. Also Männer, macht Euch locker, geht zum Urologen!

Hodenkrebs-Früherkennung

Der Hoden (*Testis*) ist die männliche Geschlechtsdrüse. Er produziert und lagert die Spermien, ist gleichzeitig auch die Hauptquelle der männlichen Sexualhormone. Das Hodengewebe ist aus Läppchen aufgebaut, die über Kanälchen miteinander verbunden sind.

Hodenkrebs betrifft vor allem junge Männer von 20 bis 40 Jahren und ist in dieser Altersgruppe die häufigste Krebserkrankung.

Hodenkrebs-Risikofaktoren

Die eigentlichen Ursachen von Hodenkrebs sind unbekannt. Ein erhöhtes Risiko besteht, wenn der Hoden im Bauchraum oder in der Leistenregion verblieben ist (*Hodenhochstand*).

Selbstuntersuchung

Das monatliche Abtasten der Hoden schafft ein Bewusstsein und sollte für den Mann genauso selbstverständlich sein wie die monatliche Brustselbstuntersuchung für die Frau. Die beste Gelegenheit dazu 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. Wiederholen Sie den Tastvorgang beim anderen Hoden.

Ein gesunder Hoden sollte sich „prall/elastisch“ anfühlen und die Oberfläche glatt konturiert sein.



Warnsignale

Vergrößerung oder Verhärtung eines oder eines Teils des Hodens, unregelmäßige Form, Knotenbildung und Ziehen oder Schmerzen im Hoden können Symptome einer Erkrankung sein. In diesen Fällen sollten Sie unbedingt zum Arzt/zur Ärztin gehen.

Ärztliche Untersuchung

Nach der Untersuchung kann der Arzt/die Ärztin bei Veränderung des Hodens mittels Ultraschall sofort unterscheiden, ob es sich um einen weiter abzuklärenden Tumor oder um eine harmlose Flüssigkeitsansammlung (*Hydrocele* = „Wasserbruch“, *Spermatocele*, *Nebenhodencyste*) handelt. Nicht jeder Knoten muss bösartig sein!

Hodenselbstuntersuchung
einmal monatlich
ab dem 20. Geburtstag



Foto: Sabine Hauswirth

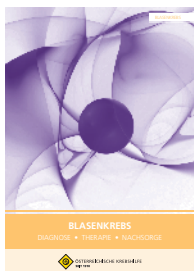
Alexander GREINER
www.alexandergreiner.com

Ich untersuchte mich früher nie selbst, bis ich eines Tages zufällig einen dickeren Hoden ertastete. Am nächsten Tag ging ich zum Arzt und hatte Glück im Unglück: Der bösartige Hodentumor konnte im Frühstadium operiert werden. Leider bildete sich zwei Jahre später eine Metastase in der Schulter. Heute, Jahre nach der Radiochemotherapie, gilt meine Krebserkrankung als geheilt. Mittlerweile weiß ich, dass die Selbstuntersuchung zur Körperpflege dazugehört, denn die Zähne putze ich mir schließlich auch selbst. Ich Sorge gut für meinen Körper, weil ich unermessliche Freude am Leben habe.

Blasenkrebs-Früherkennung



*Lesen Sie mehr über
Diagnose, Therapie und
Nachsorge der Urologischen
Kreislernerkrankungen in der
gleichnamigen Krebshilfe-
Broschüre.*



*Ausführliche Informationen
zum Blasenkrebs finden
Sie in der gleichnamigen
Krebshilfe-Broschüre.*

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 Patienten unter 40 Jahren entdeckt.

Blasenkrebs-Risikofaktoren

- Tabakkonsum
- Arbeiten in der chemischen Industrie
- chronische Entzündungen der Blase

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/Ihrer Ärztin. Anhaltende oder wiederholte Blasenentzündungen sowie Schmerzen in der Blase be-

dürfen unbedingt einer ärztlichen Untersuchung.

Harnuntersuchung

Die mikroskopische oder mittels Streifenfest durchgeführte Untersuchung des Harns auf Blutspuren ist das einfachste und wichtigste diagnostische Verfahren. Diese Untersuchung ist Bestandteil der normalen Gesundenuntersuchung und sollte vor allem bei Personen mit erhöhtem Erkrankungsrisiko (z. B. bei starken Rauchern) regelmäßig vorgenommen werden.

Blasenspiegelung

Die 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.

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.

Risikofaktoren

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

Warnsignale

Die wesentlichsten Warnsignale sind:

- Einziehung der Haut oder der Brustwarze
- 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/Ihre Ärztin aufsuchen.

Diagnose/Therapie

Die Diagnose/Therapie von Brustkrebs beim Mann erfolgt analog zum Brustkrebs bei der Frau.

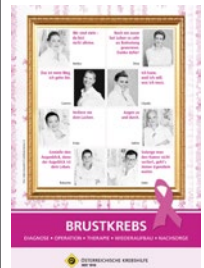
Die Krebshilfe-Broschüre „Brustkrebs“ informiert Sie näher zu diesem Thema und ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.



Foto: Sabine Hauswirth

Tom BERGER
Sportradar LAOLA1

Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern in Österreich. Zusätzlich zu (m)einem gesunden Lebensstil achte ich darauf, regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen zu machen. Die Prostatavorsorge gehört hier auch dazu.



Hautkrebs-Früherkennung



Mit der Aktion „Sonne ohne Reue“ informieren Krebshilfe und Österreichische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie seit 35 Jahren über den richtigen Umgang mit der Sonne und die Hautkrebs-Früherkennung. Alle Infos dazu unter: www.sonneohneue.at

Im Solarium

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!

Hautkrebs ist der einzige Krebs, der schon in frühen Phasen und mit dem freien Auge sichtbar ist! Dieser Chance sollte man sich bewusst sein. Umso mehr, da die frühzeitige Erkennung aller Formen des Hautkrebses die Behandlung vereinfacht und die Wahrscheinlichkeit der kompletten Heilung erhöht.

Führen Sie deshalb zweimal jährlich eine „Hautselbstuntersuchung“ durch. Unter www.sonneohneue.at finden Sie dazu eine Anleitung, einen interaktiven Haut-Typen-Test, weitere ausführliche Informationen und den Link zu unserem Podcast „Hautfit in den Sommer“.

Hautselbstuntersuchung
zweimal jährlich (jeweils vor
und nach den Sommermonaten)

Warnsignale

Jede Veränderung der Haut, insbesondere von bestehenden Muttermalen, sowie das Auftreten von neuen Muttermalen sollten Sie dem Arzt/der Ärztin zeigen.

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

Erhöhtes Hautkrebs-Risiko bei

- Menschen mit **heller Haut, heller Augenfarbe, rot-blondem Haar und Neigung zu Sonnenbrand**
- Menschen, die sehr **häufiger und intensiver Sonnenbestrahlung** ausgesetzt sind (z. B. an ihrem Arbeitsplatz).
- Da **Sonnenbrände in der Kindheit/Jugend** den Grundstein einer möglichen Erkrankung legen, sind vor allem Kinder gefährdet.
- Personen mit **sehr vielen** (und ungewöhnlichen) **Muttermalen**
- Personen mit **Melanomerkrankungen in der Familie**



In unserer kostenlosen Broschüre „Sonne ohne Reue“ informieren wir Sie ausführlich über Hautkrebsvorsorge und -früherkennung.



Darmkrebs-Vorsorge



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

Ärztliches Gespräch ab 40

Um das 40. Lebensjahr sollte ein erstes ärztliches Gespräch stattfinden, um Ihr Risiko zu erheben (z. B. Darmkrebs in der Familie).

Darmkrebsvorsorge ab 45

Zur Wahl stehen die Darmspiegelung (Koloskopie) alle 10 Jahre (wenn kein anderer Intervall empfohlen wurde) oder der FIT-Stuhl-Test (alle 2 Jahre).

Empfohlen ab 45 entweder mittels Koloskopie (alle 10 Jahre) oder mittels FIT-Blutstuhl-Test (mind. alle 2 Jahre).

Koloskopie

Durch die Darmspiegelung können Polypen entdeckt und entfernt werden. Wenn die Untersuchung bis zum Blinddarm erfolgen konnte und alles gut einsehbar war, das Ergebnis unauffällig ist und beim Patienten/bei der Patientin

kein erhöhtes Risiko gegeben ist (z. B. Dickdarmkrebs bei Verwandten ersten Grades), dann kann man sich mit der nächsten Untersuchung 10 Jahre Zeit lassen. Mit der Möglichkeit einer entsprechenden Prämedikation („Kurzanästhesie“) ist die Koloskopie heute keine belastende oder schmerzhaft Untersuchung.

Die Österreichische Krebshilfe und die ÖGGH empfehlen, die Koloskopie bei Stellen durchführen zu lassen, die ein „Qualitätszertifikat Darmkrebsvorsorge“ haben. Alle Stellen finden Sie unter www.dontwait.at und in der Broschüre „Darmkrebsvorsorge“.

FIT-Blutstuhl-Test

FIT (Fecal Immunochemical Tests) sind neuere immunochemische Stuhltests und den bisher gebräuchlichen guajakbasierten Tests (gFOBT) deutlich überlegen. Sie weisen eine höhere Treffsicherheit auf und eine bessere Nachweisrate.



Alle Informationen zur Darmkrebsvorsorge finden Sie in der gleichnamigen Krebshilfe-Broschüre.



Mit der Aktion „Dont wait“ informieren Krebshilfe und Österreichische Gesellschaft für Gastroenterologie und Hepatologie verstärkt über die Wichtigkeit der Darmkrebsvorsorge. Alle Infos dazu unter: www.dontwait.at

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.



Infektionen vermeiden oder behandeln



Paul LEITENMÜLLER
CEO Opinion Leaders
Network GmbH

Selbst in meiner Generation waren Vorsorgeuntersuchungen bei Männern Tabuthemen. Es hört sich jegliches Schamgefühl auf, ab dem einen die Krankheit eingeholt hat. Vorsorge ist cool und sichert Gesundheit.

Infektionen

Jede fünfte Krebserkrankung weltweit wird von Infektionen verursacht, die größtenteils vermeidbar oder behandelbar wären. Das sind 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 infizierter Menschen ist 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 sowohl Männer als auch Frauen infizieren können. **Mehr als zwei Drittel der Menschen (Männer,**

Frauen – auch Kinder) infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV – ohne dass sie es wissen oder bemerken.

Übertragung von HPV

Die Übertragung von HPV erfolgt **am häufigsten durch sexuelle Kontakte**. HPV kann aber auch durch einfache (Haut-)Kontakte übertragen werden (z.B. kontaminierte Gegenstände, in seltenen Fällen auch bei der Geburt durch Übertragung von der Mutter auf das Kind).

„Niedrig-Risiko“ HPV-Typen

Die meisten HPV-Typen tragen ein niedriges Risiko für eine Krebserkrankung. Sie sind aber trotzdem unangenehme und hartnäckige Krankheitserreger. Die HPV-Typen 6 und 11 sind zu **90% für die Bildung von Genitalwarzen verantwortlich**.

„Hoch-Risiko“ HPV-Typen

Die **krebserregenden HPV-Typen 16, 18, 31, 33, 45, 52, 58 können zu Krebsvorstufen** und in weiterer Folge zu Gebärmutterhalskrebs, Scheidenkrebs, Krebs der Schamlippen, Penis- und Analkarzinomen sowie zu Krebsformen im Bereich des Rachens und des Kehlkopfes führen.

* „Lancet Oncology“, Juni 2012

Impfung gegen HPV

Seit 2006/2007 ist der Impfstoff gegen Humane Papillomaviren verfügbar und in über 120 Ländern weltweit zugelassen. Seit 2016 ist in Österreich ein Impfstoff der 2. Generation, der **HPV-Neunfach-Impfstoff**, verfügbar. Die Impfstoffe bestehen aus leeren Virushüllen, d.h. **ohne virales genetisches Material** der HPV-Typen.

HPV-Neunfach-Impfstoff

Der HPV-Neunfach-Impfstoff (wirksam gegen die HPV-Typen 6, 11, 16, 18 sowie 31, 33, 45, 52, 58) ist für die Vermeidung von Krebsvorstufen des Gebärmutterhalses, der Scheide, der Schamlippen, im Analbereich und für die Vermeidung von Gebärmutterhalskrebs, Analkrebs und gegen Genitalwarzen zugelassen.

Der Impfstoff ist für Frauen und Männer ab dem vollendeten 9. Lebensjahr zugelassen. Der HPV-Neunfach-Impfstoff kommt auch im Rahmen des Kinder-Impfprogramms zum Einsatz.

Wie sicher ist die HPV-Impfung?

Die HPV-Impfung gilt unter Behörden und Impfspezialist:innen als sicher und gut verträglich und wurde bereits weltweit über 350 Millionen Mal verabreicht. Die laufende Überwachung der Anwendungssicherheit bestätigt die Sicherheit der Impfstoffe.

Wer sollte sich impfen lassen?

Grundsätzlich kann jeder Mann/ jede Frau von der HPV-Impfung profitieren, auch wenn er/sie bereits sexuell aktiv ist. Jedenfalls sollen Mädchen und Buben ab dem vollendeten 9. Lebensjahr am Kinderimpfprogramm teilnehmen!

Kollektiver Schutz

Die HPV-Impfung kann Frauen und Männer vor einer Reihe von HPV-assoziierten Krebsformen schützen und trägt auch wesentlich zur Entstehung eines kollektiven Schutzes ("Herdenschutzes") bei.

Die Krebshilfe empfiehlt die HPV-Impfung für Buben und Mädchen ab dem vollendeten 9. Lebensjahr.



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

HPV-Impfprogramm



Margit LATSCHEN
MSD Österreich

Prävention ist der Schlüssel für ein gesundes Leben. Zu den wichtigsten Vorsorgemaßnahmen gehört die HPV-Impfung, die vor Genitalwarzen und Krebserkrankungen die durch bestimmte HPV Typen verursacht werden, schützen kann. Ich persönlich bin sehr froh, dass in meiner Familie Buben und Mädchen diesen Schutz haben und hoffe sehr, dass wir in Österreich HPV eliminieren können.

Kostenlose HPV-Impfung für Mädchen und Buben von 9 – 21 Jahren

Seit 1. Februar 2020 wird die HPV-Impfung im Rahmen des kostenfreien Impfprogrammes des Bundes, der Bundesländer und der Sozialversicherungsträger vom vollendeten 9. bis zum vollendeten 21. Lebensjahr kostenlos zur Verfügung gestellt.

Kostenlose HPV-Impfung für Mädchen und Buben vom vollendeten 9. Lebensjahr bis zum vollendeten 21. Lebensjahr. Die Impfung erfolgt in zwei Teilimpfungen.

HPV-Impfung ab 21

Ab dem vollendeten 21. Lebensjahr ist die HPV-Impfung kostenpflichtig (es gibt jedoch in einigen Bundesländern Impfkationen – siehe dazu re. Spalte). Die vollständige Immunisierung (3 Dosen) kostet in Österreich derzeit (Stand Jänner 2023) € 646,50 (für 3 Teilimpfungen zu je € 215,50) exkl. Impfhonorar. Einige private Zusatzversicherungen übernehmen die Kosten.

Die HPV-Impfung für Frauen und Männer ab dem vollendeten 21. Lebensjahr erfolgt in drei Teilimpfungen.

Impfangebot des Österreichischen Bundesheeres für Grundwehrdiener

Mit Beginn der Basisausbildung wird durch den Militärarzt/die Militärärztin der territorial zuständigen Sanitätseinrichtung der aktuelle Impfstatus erhoben und darauf basierend u. a. aktuell auch die HPV-Impfung angeboten. Noch vor Beendigung des Grundwehrdienstes wird bei Bedarf ebenfalls die 2. HPV-Teilimpfung angeboten.

Impfstellen und Impfangebote in Ihrem Bundesland

Die Österreichische Krebshilfe hat unter www.krebshilfe.net eine Übersicht zusammengestellt. Darin entnehmen Sie Informationen zu den Impfstellen und Impfangeboten (auch Impfangebote für Frauen / Männer ab dem vollendeten 21. Lebensjahr) für jedes Bundesland.

Alle Empfehlungen auf einen Blick:

VORSORGE- bzw. FRÜHERKENNUNGS-EMPFEHLUNGEN

- ⇒ **Selbstuntersuchung der Hoden:** ab 20 monatlich
- ⇒ **Prostata-Vorsorgeuntersuchung:** regelmäßig ab 45
- ⇒ **Darmkrebsvorsorge** ab 45 wahlweise mittels:
 - Koloskopie (alle 10 Jahre, siehe Voraussetzungen auf S. 31) bei Stellen, die ein Qualitätszertifikat Darmkrebsvorsorge haben oder
 - FIT-Stuhltest (in mind. 2-jährigem Intervall).
- ⇒ **HPV-Impfung:**
für Buben und Mädchen ab dem vollendeten 9. Lebensjahr. Jetzt kostenfrei bis zum vollendeten 21. Lebensjahr! Ab dem vollendeten 21. Lebensjahr gibt es in einigen Bundesländern Impfangebote. Infos dazu unter www.krebshilfe.net
- ⇒ **Hautselbstuntersuchung:** zweimal jährlich



Rainer KASPAR
Partner
PHH Rechtsanwälte

Krebsvorsorge ist wichtig, weil dem Krebs egal ist, wie männlich Du bist.



Michael LAMERANER
Herausgeber STYLE UP YOUR LIFE

Die regelmäßige Früherkennung gibt mir ein Gefühl der Kontrolle über meine Gesundheit.

Adi WEISS
Herausgeber STYLE UP YOUR LIFE

Ich sehe die Prostatakrebs-Früherkennung als eine Form der Selbstliebe und Selbstfürsorge.

„Loose Tie“

Geschichte

Seit vielen Jahren betreibt die Österreichische Krebshilfe Informationskampagnen zu all jenen Krebsarten, die mittels Früherkennungs-Untersuchung entdeckt werden können:

- Don't wait (Darmkrebs)
- Sonne ohne Reue (Hautkrebs)
- Pink Ribbon (Brustkrebs)

Für Prostatakrebs fehlte noch eine Marke, die die Zielgruppe Männer 45+ bestmöglich anspricht.

Gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Urologie und Andrologie (ÖGU) und dem Berufsverband Österreichs Urologen (bVU) startete daher die Krebshilfe im Jahr 2015 ihre Männernervensorge-Aktion „Loose Tie“.

Loose Tie – locker zur Vorsorge

In Zusammenarbeit mit dem Kabarettisten **Gerald Fleischhacker** entwickelte Krebshilfe GF Martina Löwe die gelockerte Krawatte als Symbol für den jährlichen Aufruf zur Früherkennungs-Untersuchung. Die Marke „Loose Tie“ wurde damit geschaffen.

Loose Tie steht dafür, wie wichtig es ist, sich abseits der vielen Verpflichtungen Zeit für diesen wich-

tigen Termin zu nehmen: die Prostata-Vorsorge ab 45!

Seitdem ruft die Österreichische Krebshilfe jährlich im November auf, die Krawatte zu lockern, mit **#LooseTie** in den Sozialen Medien ein Zeichen zu setzen und sich Zeit für diesen wichtigen Termin zu nehmen.

Spenden für Information, Beratung und Hilfe

Viele heimische Unternehmen unterstützen bereits die Loose Tie Aktion. Dank diesem Sponsoring und dank verschiedenster Charity-Aktionen konnte die Krebshilfe in den ersten acht Jahren bereits rund 750.000 Euro an Spendengelder für die Information über Prostatakrebs-Früherkennung und die Hilfe für Prostatakrebs-Patienten sammeln.

Die ordnungsgemäße und zweckgewidmete Verwendung der Spenden wird jedes Jahr vom Spendengütesiegelprüfer eingehend überprüft und bestätigt.



Mag. Martina LÖWE
Geschäftsführung
Österreichische Krebshilfe,
Projektleitung Loose Tie

Die Loose Tie Aktion hat in den letzten Jahren in Österreich schon viel bewegt. Immer mehr Männer nehmen dank unserer regelmäßigen Erinnerungen rechtzeitig die Früherkennungs-Untersuchung in Anspruch. Und dank der Spenden aus der Loose Tie Aktion können wir – neben der jährlichen Informationskampagne – noch gezielte Unterstützungen für Prostatakrebs-Patienten erstellen und ihnen so rasch und unbürokratisch helfen. VON GANZEM HERZEN DANKE!

... mehr als eine lockere Krawatte

Loose Tie Veranstaltungen

Um Männer in ganz Österreich über die Wichtigkeit der Prostatakrebs-Früherkennung zu informieren und mit Patienten ins Gespräch zu kommen, finden jährlich zahlreiche Veranstaltungen statt.

Aktuelle Informationen & Termine für 2023 / 2024 finden Sie unter: www.loosetie.at

Immer mehr Veranstalter nehmen die Wichtigkeit der Krebsvorsorge als Anlass, ihren Event in den Dienst der guten Sache zu stellen. Vom noblen „Gentlemens Club“ über „Shave off im Barbers Club“ bis hin zu „Biker against Cancer“ oder zur „Tennis Trophy“ – die Idee der Männergesundheit hat bereits in vielen Bereichen Einzug gefunden.



Zahlreiche Motorrad-Fahrer:innen trafen sich am 21. Mai 2023 zum "Biker against Cancer"-Event am Wiener Rathausplatz.

Foto: Biker against Cancer



Foto: Sabine Hauswirth

Gerald FLEISCHHACKER
Kabarettist

Es ist nur ein kurzer Besuch beim Arzt, der mir das Leben retten kann und das ist ein ziemlich guter Deal. Nuno, Lila, Tina sind die drei wichtigsten Gründe um mich untersuchen zu lassen. Weil's einfach nicht sein kann, dass wir Männer zu faul oder feig sind, uns untersuchen zu lassen.

Loose Tie Partner

Viele Unternehmen unterstützen unsere Aktion im Rahmen einer Loose Tie Partnerschaft. Im Gegenzug dazu bieten wir Vorsorge- und Früherkennungs-Aktionen für ihre Mitarbeiter:innen an. Die diesjährigen Loose Tie Partner sehen Sie auf der Rückseite der Broschüre.

Loose Tie Medienpartner

Was wäre eine Infokampagne ohne starke Medienpartner? Danke, dass uns so viele Medien helfen, unsere Botschaft an den Mann (und auch an ihre Frauen) zu bringen!

Gerade wir Jungs, die wir gerne unsere Männlichkeit herausstreichen und diese mit Begriffen wie Mut, Ausdauer oder Kraft aufladen, sollten uns vor einer knapp zehnmütigen, kaum unangenehmen Untersuchung, die einem noch dazu im Fall des Falles jahrelangen Unbill ersparen kann, nicht wirklich ins Hemd machen.

Foto: Chaluk



20.000 Euro kamen beim Rapid Charity Tennis Turnier zusammen, die jeweils zur Hälfte an das Special Needs Team und die Krebshilfe für Pink Ribbon & Loose Tie gingen.

Foto: Sabine Hauswirth



Franz J. SAUER
Herausgeber WIENER



www.loosetie.at
www.facebook.com/loosetie.at
www.instagram.com/loosetie_krebshilfe



Loose Tie Testimonials

Viele Männer aus Wirtschaft, Kultur und Medien stehen der Krebshilfe zur Seite und setzen mit ihrer gelockerten Krawatte ein sichtbares Zeichen für die Männergesundheit.

Der *komm. UNITY* Initiative von Sabine Hauswirth (s. S. 4) verdanken wir es, dass diese Persönlichkeiten professionell ins Bild gesetzt werden.

Werden auch Sie Teil der *komm. UNITY* und posten Sie ihr Bild mit gelockelter Krawatte auf Social Media mit den Hashtags **#wahremaenner** **#loosetie**.



Foto: Sabine Hauswirth



Fotos: Niron Hauswirth



Foto: Sabine Hauswirth

OBEN: Raiffeisen GD Michael Höllerer, Sabine Hauswirth und Martina Löwe beim Shooting 2023

MITTE: Hans Knauß, Christof Spörk und Harri Stojka mit Martina Löwe und Sabine Hauswirth beim Shooting 2022

UNTEN: Martina Löwe und Hans Sigl beim Shooting 2023

Guido TARTAROTTI
KURIER Kolumnist

Die Vorsorgeuntersuchung ist ein beliebtes Kabarett-Sujet. Dabei ist sie weder peinlich, noch unangenehm. In zehn Sekunden ist alles erledigt. Im Idealfall dauert das Leben danach wesentlich länger. Und die Erleichterung nach einer guten Diagnose ist ein unbezahlbares Gefühl. Echte Männer gehen zum Arzt!

Video-Reihe: Fake News Prostatakrebs

Im Rahmen der Loose Tie Aktion räumen wir auch mit den Mythen und Fake News rund um Prostatakrebs auf.

Dafür haben Österreichs Urolog:innen aus den täglichen Erlebnissen mit ihren Patienten die häufigsten Irrtümer gesammelt. Dem Engagement von Gerald Fleischhacker ist es zu verdanken, dass diese Fake News amüsant und mit einem Augenzwinkern ins Bild gesetzt wurden. Dankenswert ist auch die Unterstützung der Künstler:innen, die gemeinsam mit Urolog:innen die einzelnen Irrglauben in Szene setzen.

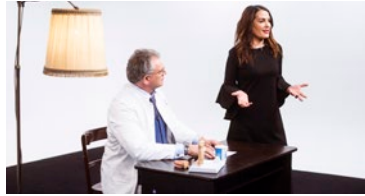
Video-Reihe Fake News



#1: „Selbstdiagnose“

Gery Seidl & Dr. Isabel Heidegger-Pircher

Gery Seidl erklärt, warum Mann zwar im Stehen pinkeln kann, dabei aber nicht erkennt, ob seine Prostata auch gesund ist.



#2: „Mir fehlt eh nix“

Aida Loos & Dr. Karl Dorfinger

Aida Loos relativiert das Körperbewusstsein des Mannes und erklärt, warum es wichtig ist ab 45 zur Früherkennung zu gehen.



#3: „Gefährliches Radfahren“

Günther Lainer & Dr. Ingrid Berger

Günther Lainer erklärt, warum Radfahren doch nicht der Prostata schadet, sondern sogar der Krebsvorsorge dient.



Fotos: Stefan Diesner



**Video Reihe
Fake News
Prostatakrebs**

*Einfach QR-Code
scannen und Videos
direkt auf's Handy
holen.*

*Die Videoreihe wurde 2021
unter Regie von Gerald
Fleischhacker (re.) mit
Kabarettist:innen wie Verena
Scheitz (li.) gedreht*

Credits:

Idee: Österreichische Krebshilfe gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Urologie und dem Berufsverband Österreichs Urologen

Konzept: Martina Löwe

Drehbuch & Regie:
Gerald Fleischhacker

Mitwirkende: Dr. Ingrid Berger, Dr. Karl Dorfinger, Gerald Fleischhacker, Dr. Isabel Heidegger-Pircher, Dr. Christoph Klingler, Günther Lainer, Aida Loos, Angelika Niedetzky, Norbert Oberhauser, Dr. Anton Ponholzer, Eva Pözl, Verena Scheitz, Gery Seidl

Produktion: mediaFLY und HoboMedia

Grafik: Ralf Ricker

Maske: Marion Hoffmann – Makeup & Hair



#4: „Alles fit im Schritt“

Verena Scheitz & Dr. Christoph Klingler

Verena Scheitz erklärt, warum ein erfülltes Sexualleben nicht davor schützt, an Prostatakrebs zu erkranken.



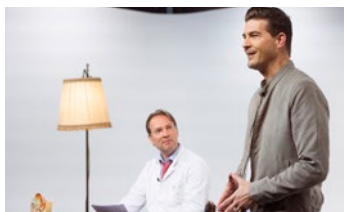
#5 „Untersuchung tut weh“

Gerald Fleischhacker & Dr. Ingrid Berger

Gerald Fleischhacker erklärt, warum Mann gleich gemeinsam mit einem Freund zur fälligen Untersuchung gehen sollte.

#6 „Der PSA-Wert“

Norbert Oberhauser & Dr. Anton Ponholzer
Norbert Oberhauser erklärt, warum ein erhöhter PSA-Wert nicht gleich bedeutet, an Prostatakrebs erkrankt zu sein.



#7 „Die Biopsie“

Angelika Niedetzky & Dr. Isabel Heidegger-Pircher

Angelika Niedetzky räumt mit dem verbreiteten Irrglauben auf, dass durch eine Biopsie der Krebs erst „aufgeweckt“ wird.



#8 „Wundermittel“

Eva Pözl & Dr. Anton Ponholzer

Eva Pözl erklärt, warum alternative Therapien aus dem Internet keine vermeintlichen Wundermittel sind.

DANKE den Partnern!

Die Produktion der Video-Reihe wurde 2021 von den Loose Tie Partnern Janssen und Astellas ermöglicht. Danke!

Fotos: Stefan Diesner

Den Krebs mutig zum Thema machen

Urologische Tumoren sind mit rd. 7.000 Neuerkrankungen jährlich die am weitest verbreiteten Krebserkrankungen beim Mann. Sie können jeden treffen. Manchmal in sehr jungen Jahren (Hodenkrebs), häufig im mittleren Alter (Prostatakrebs).

Buch: MUTMACHER

In unserem Buch MUTMACHER portraituren wir 12 Männer im unterschiedlichsten Alter, die eines gemeinsam haben: eine urologische Krebserkrankung. Mit ihrer Geschichte möchten wir aufzeigen, dass es nicht nur einen Weg gibt, mit der Diagnose Krebs umzugehen.

Umgesetzt wird dies mit s/w Portrait-Fotos der Künstlerin Sabine Hauswirth und Texten von Bestseller Autor Thomas Raab. Die 12 MUTMACHER stehen stellvertretend für die tausenden Männer, die jährlich an Krebs erkranken.

Den KREBS mutig zum THEMA machen

Was unsere MUTMACHER eint, ist ihr offener Umgang mit der Erkrankung und ihr Mut, darüber zu sprechen. Beim Shooting im *The Ritz-Carlton, Vienna* wagten sie sich ins Rampenlicht und erzähl-



Foto: Ninon Hauswirth

Bestseller Autor Thomas Raab, Krebshilfe GF Martina Löwe und Künstlerin Sabine Hauswirth (v.l.) zeichnen in kongenialer Teamarbeit für das Buch verantwortlich

ten ganz offen über ihr Schicksal. Daraus entstanden ist ein Buch, das Mut geben und männliche Krebspatienten sichtbar machen soll.



Erhältlich um € 24,90
im Online-Buchhandel
(thalia.at, morawa.at,
weltbild.at etc.)
ISBN 978-3-903989-38-2

MUTMACHER Den Krebs mutig zum Thema machen

Texte: Thomas Raab, Fotos: Sabine Hauswirth, Verlag: echomedia. Ein Teil des Erlöses aus dem Verkauf geht an die Krebshilfe.

Krebshilfe Angebot



Mag. Martina LÖWE
Geschäftsführung
Österreichische Krebshilfe,
Projektleitung Loose Tie

Wir haben diese Angebote entwickelt, damit Sie auf gesicherte Informationen jederzeit, direkt und auch anonym zugreifen können. Nutzen Sie die zahlreichen Hilfsangebote der Krebshilfe. Und teilen Sie uns gerne auch Ihre Wünsche und Anregungen mit, damit wir gemeinsam unsere Hilfe für alle Männer mit der Diagnose Krebs ausbauen können. Ihre Anregungen senden Sie bitte an: loewe@krebshilfe.net

Alle Videos und Webcasts finden Sie unter: www.loosetie.at/videos

Männer schrecken noch immer davor zurück, über das Thema Krebs zu reden. In unsere Beratungsstellen kommen zu 75 Prozent Frauen (!). Daher haben wir ein spezielles **Angebot für alle Männer mit der Diagnose Krebs** entwickelt und dabei festgestellt, dass es vor allem die Online-Formate und Webcasts sind, die von den Männern besonders angenommen werden.



Das Herrenzimmer

Unser virtueller Herrenabend für Männer mit der Diagnose Krebs findet einmal monatlich statt. Dabei liefern Gast-Expert:innen einen Impuls und stehen für Fragen zur Verfügung. Im Anschluss können sich die Teilnehmer dazu untereinander austauschen.

Weitere Infos und Termine unter: www.krebshilfe.net/herrenzimmer

Über seine Ängste und Sorgen zu sprechen ist kein Eingeständnis von Schwäche oder Hilflosigkeit!

Webcasts

Gezielte Informationen für Prostatakrebs-Patienten liefern unsere Webcast-Serien:



„Prostatakrebs“

In sechs Filmen werden Diagnose, Therapie-Möglichkeiten, Behandlung von Nebenwirkungen sowie die psychoonkologische Unterstützung für Prostatakrebs-Patienten von Fachleuten erklärt.



„Lifestyle“

In dieser Serie werden die Themen Bewegung, Ernährung und Sexualität behandelt. Im jeweils zweiten Teil der Videos geben Fachleute ganz konkrete praktische Anleitungen zur Umsetzung.

Wir sind österreichweit für Sie da!

BURGENLAND

7202 Bad Sauerbrunnm, Hartiggasse 4
(Der Sonnberghof)
Tel.: (0650) 244 08 21
E-Mail: office@krebshilfe-bgld.at
www.krebshilfe-bgld.at

KÄRNTEN

9020 Klagenfurt, Völkermarkter Str. 25
Tel.: (0463) 50 70 78
E-Mail: office@krebshilfe-ktn.at
www.krebshilfe-ktn.at

NIEDERÖSTERREICH

2700 Wiener Neustadt, Wiener Straße 69
Tel.: (05076612) 2297
E-Mail: krebshilfe@krebshilfe-noe.at
www.krebshilfe-noe.at

OBERÖSTERREICH

4020 Linz, Harrachstraße 15
Tel.: (0732) 77 77 56
E-Mail: office@krebshilfe-ooe.at
www.krebshilfe-ooe.at

SALZBURG

5020 Salzburg, Mertensstr. 13
Beratungstelefon: (0662) 87 35 36
Tel.: (0662) 87 35 35
E-Mail: office@krebshilfe-sbg.at
www.krebshilfe-sbg.at

STEIERMARK

8042 Graz, Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17
Tel.: (0316) 47 44 33-0
E-Mail: office@krebshilfe.at
www.krebshilfe.at

TIROL

6020 Innsbruck, Anichstraße 5a
Tel.: (0512) 57 77 68
E-Mail: office@krebshilfe-tirol.at
www.krebshilfe-tirol.at

VORARLBERG

6850 Dornbirn, Rathausplatz 4
Tel. (05572) 202 388
E-Mail: office@krebshilfe-vbg.at
www.krebshilfe-vbg.at

WIEN

1200 Wien, Pier 50,
Brigittenuaer Lände 50-54/Stiege 4/5. OG
Tel.: (01) 408 70 48
Hotline: 0800 699 900
E-Mail: service@krebshilfe-wien.at
www.krebshilfe-wien.at

DACHVERBAND

1010 Wien, Tuchlauben 19
Tel.: (01) 796 64 50
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 Sponsoren und Kooperationspartnern für die Unterstützung



Danke den Medienpartnern:



IMPRESSUM:

09/23

Herausgeber und Verleger: Österreichische Krebshilfe, Tuchlauben 19, A-1010 Wien,
Tel.: +43 (1) 796 64 50 Fax: +43 (1) 796 64 50-90, E-Mail: service@krebshilfe.net, www.krebshilfe.net
Wissenschaftliche Redaktionsleitung: Univ.-Prof. Dr. Michael Micksche, Redaktion: Mag. Martina Löwe
Gestaltung: Gorillas – die Agentur, Titelbild: komm.UNITY by Sabine Hauswirth
Druck: Druckerei Janetschek GmbH, Heidenreichstein, www.janetschek.at