



KREBSVORSORGE FÜR MÄNNER



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

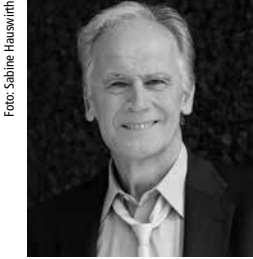


Foto: Sabine Hauswirth

**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 Urolog:innen

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 gelockerter 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 He-



Foto: Niron Hauswirth

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

erausforderung 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 KRANKL
Fußball-Legende

Die regelmäßige Früherkennung hilft, damit die Gesundheit nicht ins Abseits gerät!



Alex KRISTAN
Kabarettist

Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Wenn man gesund ist, hat man 100 Sorgen, wenn man krank ist, nur mehr eine. Insofern sollte jeder Mann seinem Körper die gleiche Aufmerksamkeit widmen wie seinem Auto.



Früherkennung kann Leben retten!

Hans SIGL
Schauspieler

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



Fotos: Sabine Hauswirth



Stefano BERNARDIN

Schauspieler

Die Früherkennungs-Untersuchung ist kein großes Theater. Daher steht sie auch auf meinem persönlichen Spielplan. Und das regelmäßig.



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!



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 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.

Fotos: Sabine Hauswirth

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!*

Sebastian GRIMUS

Musiker

Wir leben in einem Land, in dem Gesundheitsvorsorge die Norm ist. Nutzen wir sie!

Andy MAREK

Moderator und Eventorganisator

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



Fotos: Sabine Hauswirth



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 bisschen 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 beige-messen 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.



Mag. Erwin HAMESEDER

Obmann Raiffeisen-Holding Niederösterreich-Wien

Früherkennung bedeutet oft Heilung – ICH gehe zur Vorsorgeuntersuchung!



Fotos: Sabine Hauswirth

Gery SEIDL

Kabarettist

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

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/kommunity

Aus dem Inhalt



Prostatakrebs-Vorsorge und -Früherkennung

Risikofaktoren vermeiden	11
Europäischer Kodex gegen Krebs	12
Genetische Vererbbarkeit	15
Prostatakrebs-Früherkennungs-Untersuchungen	16

Übersicht PSA-Test in Österreich

Im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung	20
Außerhalb der Vorsorgeuntersuchung	21
Weitere Diagnoseverfahren	23
Empfehlungen zur Prostata-Vorsorge	25

Empfehlungen für weitere Krebs-Vorsorge

Hodenkrebs-Früherkennung	26
Blasenkrebs-Früherkennung	27
Brustkrebs beim Mann	28
Hautkrebsvorsorge	29
Darmkrebsvorsorge	30
Infektionen vermeiden oder behandeln	31
HPV-Impfung	32
Krebshilfe-Früherkennungsempfehlungen	34

Loose Tie

Mehr als eine gelockerte Krawatte	35
Buch: MUTMACHER	37
Krebshilfe Angebot	38

Kontaktdaten Österreichische Krebshilfe	39
---	----

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!



Foto: Sabine Hauswirth

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 Prostatohyperplasie*) 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 Prostatohyperplasie) = Gutartige Vergrößerung der Prostata

Europäischer Kodex gegen Krebs



Bleiben Sie in Bewegung!



Gesunde Ernährung



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. Expert:innen empfehlen mindestens 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“



Ratgeber für einen Rauch-Stopp



Für alle Raucher:innen: Machen Sie den kostenlosen Symptomcheck mit unserem virtuellen Lungen-Coach LUIS auf www.dontsmoke.at



Mag. Renée Gallo-Daniel
(Interim) Country Manager
& Director Policy & Public
Affairs, Pfizer Corporation
Austria

Männer sind immer noch zurückhaltender als Frauen, wenn es um die Krebsfrüherkennung geht. Die Loose Tie-Aktion ist ein hervorragendes Beispiel dafür, was eine gute, zielgruppengerechte Informationskampagne bewegen kann: Seit Bestehen dieser gehen immer mehr Männer zur Früherkennungs-Untersuchung. Wir bei Pfizer haben den Anspruch – neben der Erforschung und Bereitstellung innovativer Arzneimittel – auch bestmöglich über Prävention und Früherkennung aufzuklären. `Loose Tie` zu unterstützen, ist uns daher ein wichtiges Anliegen.

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 9. Geburtstag empfohlen – siehe Seite 33.

Die HPV-Impfung wird für Mädchen und Buben ab dem 9. Geburtstag empfohlen und ist kostenlos bis zum 30. Geburtstag!

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

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/services/broschueren.

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



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.



Foto: Sabine Hauswirth

Univ.-Prof. Dr. Shahrokh F. SHARIAT
Präsident, 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.

„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

Prostatatakrebs-Früherkennung

digitus = lat. Finger

Das Wachstum der Prostata wird wesentlich vom hormonellen Einfluss bestimmt.

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

Prostatatakrebs-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 Prostatatakrebs**.

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 Prostatatakrebs hin.**

Warnsignale

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

Prostatatakrebs-Früherkennung

Die Früherkennungs-Untersuchung umfasst die Blutabnahme zur **PSA-Bestimmung** und kann um die **Tastuntersuchung** der Prostata (*digital rektale Untersuchung / DRU*)* ergänzt werden, weiters die **Untersuchung des Harns** und die **Ultraschalluntersuchung** der Niere sowie des Unterbauches zur Beurteilung der Prostatagröße und der Blasen-Entleerungsfähigkeit.

* Aktuelle Studien haben die Wirksamkeit und Zuverlässigkeit dieser vermeintlich unangenehmen Untersuchung in Frage gestellt. Für bestimmte Prostata-Erkrankungen und Prostata-Krebsarten ist sie aber weiterhin von großer Bedeutung. Die Tastuntersuchung kann beispielsweise auch helfen, Erkrankungen wie eine *Prostatitis* oder Veränderungen des Enddarms (wie Mastdarmkrebs) zu entdecken.



Spot: Jahrgang 1979

Unsere Erinnerung für alle Männer mit Jahrgang 1979: Ab heuer geht's los mit der Prostatatakrebs-Früherkennung. Damit wir noch viele Jahre gemeinsam feiern können!



Nicht jeder Mann braucht eine Tastuntersuchung der Prostata. Der/die Urolog:in entscheidet im Individualfall, ob er/sie diese Untersuchung durchführen soll.

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

Diese Untersuchungen stellen keine endgültige Diagnose. Bei Verdacht auf Prostatakrebs erfolgt eine weitere Abklärung mittels **Gewebsentnahme** aus der Prostata (*Biopsie* – siehe Seite 23).



**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).

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: Sathine Hauswirth

Christoph SLUPETZKY
Patient Engagement und
Advocacy Lead,
Johnson & Johnson
Innovative Medicine Austria

Früherkennung heißt in vielen Fällen Heilung und ermöglicht, frühzeitig die richtigen Schritte in der Krebsbehandlung zu setzen und die Lebenserwartung zu erhöhen. Dafür braucht es gezielte Aufklärung zu Themen wie PSA-Wert, Vorsorgeuntersuchung oder Behandlungsmöglichkeiten bei Prostatakrebs. Als forschendes pharmazeutisches Unternehmen und Teil von Johnson & Johnson (J&J) fördern wir wertvolle Initiativen wie „Loose Tie“ und arbeiten eng mit Expert:innen und Partner:innen zusammen.



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 3 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,

Nicht jede Erhöhung des PSA-Wertes bedeutet Prostatakrebs!

halbieren den PSA-Wert sogar. 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. 23).

**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.

ABLAUF EINER UROLOGISCHEN UNTERSUCHUNG

Bei der Prostatakrebs-Früherkennung wird der PSA-Wert bestimmt. Aber was passiert im Rahmen einer umfassenden urologischen Untersuchung? Wir haben die wichtigsten Punkte 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. Ultraschall-Untersuchung

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

Falls notwendig: Tastuntersuchung – nur wenige Sekunden!

Falls sich Ihr Arzt/Ihre Ärztin für die Notwendigkeit der Tastuntersuchung entscheidet:

- 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

Danach sind Sie fertig!



Foto: Sabinne Hauswirth

Julien AUGER-OTTAVI
AstraZeneca

Auch bei der Prostata-Vorsorgeuntersuchung sollten Männer ab 45 Verantwortungsbewusstsein zeigen. Ein Fixtermin einmal pro Jahr – für mich, für meine Familie!

Ihr Arzt/Ihre Ärztin informiert Sie nach der Untersuchung über das vorläufige Ergebnis. Sobald die Laborbefunde (Harn und Blut) eingetroffen sind, erhalten Sie das endgültige Ergebnis Ihrer Prostatakrebs-Früherkennungs-Untersuchung. Ihr:e Urolog:in wird Ihnen dabei auch den Intervall bis zur nächst empfohlenen Untersuchung mitteilen.

PSA-Test in der Vorsorgeuntersuchung



OMR Dr. Johannes STEINHART
Präsident Österreichische
Ärzttekammer

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!

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.

Die Vorsorge-Untersuchung beinhaltet:

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. **Ab 45 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. In **Salzburg** wird im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung der PSA-Wert bei Männern ab dem 50. Lebensjahr automatisch bestimmt.

PSA-Test im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung

- ab 45
- 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

* *parodontal = neben oder um den Zahn befindlich*

Außerhalb der Vorsorgeuntersuchung

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

KRANKENVERSICHERUNGSTRÄGER:

Lesen Sie nachfolgend die PSA-Regelungen bei den Krankenversicherungsträgern zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses (August 2024). 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 **Wien** und 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)



Foto: Sabinne Hauswirth

Prim. Priv.-Doz. Dr. Anton PONHOLZER
Generalsekretär, Österr. Gesellschaft für Urologie

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

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



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!

Oberösterreich:

zur Krankenbehandlung soweit medizinisch indiziert

Kärnten:

keine Altersbeschränkung

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. 21)

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.

Weitere Diagnoseverfahren

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.



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.



Foto: Sabine Hauswirth

Martin KLEPITS
INTUITIV

Männer, wir müssen unsere Gesundheit ernst nehmen und regelmäßig zur Vorsorge gehen, denn bei frühen Diagnosen sind die Behandlungsmöglichkeiten deutlich besser.

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 Magnetresonanz (mpMRT)** (siehe beides auf S. 23) empfohlen.

Wenn bei einer mpMRT auffällige Areale beschrieben werden, sollte eine sogenannte **Fusionsbiopsie** erfolgen. Dabei werden mithilfe der Ultraschall-Bildgebung gezielt Gewebeprobe(n) 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.

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 Radikalooperation 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.

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. Dies gilt ebenso für Männer afrikanischer Herkunft und für Männer mit BRCA Mutation (s.S. 15)
3. Das Intervall der **Nachfolgeuntersuchung** richtet sich nach dem aktuellen PSA-Wert, dem Alter des Patienten und nach allfälligen Risikofaktoren und wird nach individueller Beratung durch den Arzt / die Ärztin festgesetzt.
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.



Foto: Sabine Hauswirth

Prof. Dr. Michael E. EISENMENGER

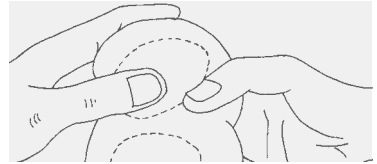
Österreichische Gesellschaft für Mann und Gesundheit

Männer leben statistisch gesehen bis zu sechs Jahre kürzer als Frauen. Sie leben risikoreicher, machen weniger Bewegung, ernähren sich ungesund 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.

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



Hodenkrebs betrifft vor allem junge Männer bis 40 Jahre und ist in dieser Altersgruppe die häufigste Krebskrankung.

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.

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*).

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!

Selbstuntersuchung

Das regelmäßige 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.

Hodenselbstuntersuchung
regelmäßig zwischen 14 bis 50
Jahre



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 Krebskrankung 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

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 Streifen test 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.



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



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

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.

Als Betroffener möchte ich ein Bewusstsein dafür schaffen, dass es Brustkrebs auch bei Männern gibt. Dieses Thema ist in der Gesellschaft (so auch in meinem Freundeskreis und bei meinen Verwandten) nicht wirklich präsent. So viele meiner Bekannten haben auf meine Diagnose mit der Aussage „WAS das gibt es auch bei Männern?“ reagiert.



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.



Matthias Zipko

Hautkrebs-Früherkennung



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 **Melanomerkankungen in der Familie**



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



Foto: Sabine Hauswirth

Andreas LIDAUER
HOFER

Krawatte lockern für mehr Selbstfürsorge – unter diesem Motto möchten auch wir von HOFER, vor allem im Männergesundheitsmonat November, zur regelmäßigen Prostatavorsorge aufrufen. Denn uns ist die Gesundheit unserer Kunden und Kundinnen sowie Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen ein großes Anliegen. HOFER unterstützt deshalb auch heuer wieder die Loose Tie-Aktion der Österreichischen Krebshilfe für die Information, Beratung und Vorsorge rund um das Thema Prostatakrebs sowie zur Unterstützung von Betroffenen.



Darmkrebs-Vorsorge



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

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 schmerzhafte Untersuchung.

Die Österreichische Krebshilfe und die ÖGGH empfehlen, die Koloskopie bei Stellen durchzuführen 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.

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

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 Biopsien bzw. durch einen Atemtest.

Humane Papillomaviren (HPV)

Humane Papillomaviren sind weit verbreitete Viren, mit denen sich sowohl Männer als auch Frauen infizieren können. **Vier von fünf Personen** (Männer, Frauen – auch

Kinder) **stecken sich im Laufe ihres Lebens mit HPV an** – meistens 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.



Foto: Sabinne Hauswirth

Bernhard SCHWEIGHOFER
MSD Österreich

Prävention ist der Schlüssel für ein gesundes Leben. Daher: Vor Sorgen vorsorgen! Ein Check und eine Impfung kann Dich und Deine Lieben vor viel Schmerz bewahren!



Foto: Sabine Hauswirth

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.

HPV & Rachenkrebs

Als wichtiger Risikofaktor für Rachenkarzinome bei Männern und Frauen (Mandel-, Zungenrund und Rachenwandtumoren) sind Nikotinkonsum und Alkoholenuss bekannt. In den letzten Jahren hat sich aber gezeigt, dass auch eine HPV-Infektion einen Risikofaktor für die Entstehung eines Mandel- oder Zungengrundkarzinoms darstellt.

Die Ansteckung mit HPV erfolgt im Falle des Rachenkarzinoms häufig über Oralsex. Sehr oft kann der Körper / das Immunsystem das Virus zur Gänze eliminieren. Manchmal kommt es allerdings vor, dass Bestandteile des Virus in Zellen der Schleimhaut „schlummern“ und oft Jahre später zu Krebs werden. In den letzten Jahren haben die meist HPV 16 positiven Rachenkarzinome bei Männern dramatisch zugenommen.

HPV & Analkrebs (bei Männern und Frauen)

In den letzten Jahren wurde in Europa eine Zunahme der Häufigkeit von Analkrebs beobachtet. Die HPV-Typen 16 und 18 verursachen über 80 % dieser Fälle. Besonders häufig tritt Analkrebs bei Menschen mit reduzierter Immunabwehr auf (z.B. nach Organtransplantationen, bei HIV-Infektion, während Chemotherapie).

HPV & Peniskrebs

Ein bekannter Risikofaktor ist die Vorhautverengung (*Phimose*). Auch Infektionen mit HPV und Genitalwarzen können Peniskrebs auslösen. Einige Formen von Peniskrebs werden nachweislich durch HPV 6 und 16 ausgelöst.

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 Mädchen und Buben ab dem 9. Geburtstag zugelassen. Der HPV-Neunfach-Impfstoff kommt im Rahmen des Kinder-Impfprogramms zum Einsatz.

Die Krebshilfe empfiehlt die HPV-Impfung! Vom 9. bis zum 30. Geburtstag kostenlos!

Wie sicher ist die HPV-Impfung?

Die HPV-Impfung gilt unter Behörden und Impfpert:innen als sicher und gut verträglich und wurde bereits weltweit **über 350 Millionen Mal verabreicht**.

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 9. Geburtstag am Kinderimpfprogramm teilnehmen!

HPV-Impfung kostenlos bis zum 30. Geburtstag!

Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene vom 9. bis zum 30. Geburtstag ist die HPV-Impfung seit 1. Juli 2024 kostenlos. Mit einem befristeten Angebot bis 31. Dezember 2025 soll es nun auch Personen vom 21. bis zum 30. Geburtstag ermöglicht werden, die HPV-Impfung gratis nachzuholen.

Alle Informationen dazu unter www.impfen.gv.at



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



Rainer KASPAR
Partner
PHH Rechtsanwälte

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

Alle Empfehlungen auf einen Blick:

VORSORGE- bzw. FRÜHERKENNUNGS-EMPFEHLUNGEN

- **Regelmäßige Selbstuntersuchung der Hoden:**
ab 14 (bis ins Alter von 50)
- **Prostata-Vorsorgeuntersuchung:** regelmäßig ab 45
- **Darmkrebsvorsorge** ab 45 wahlweise mittels:
 - Koloskopie (alle 10 Jahre, siehe Voraussetzungen auf S. 30) bei Stellen, die ein Qualitätszertifikat Darmkrebsvorsorge haben oder
 - FIT-Stuhltest (mindestens alle 2 Jahre)
- **HPV-Impfung:**
 - für Buben und Mädchen ab dem 9. Geburtstag.
 - Jetzt kostenfrei bis zum 30. Geburtstag!
 - Infos dazu unter www.impfen.gv.at
- **Hautselbstuntersuchung:** zweimal jährlich



Thomas LICHTBLAU
Casinos Austria

Viele von uns haben volle Terminkalender, aber darin sollte neben Arbeit, Familie, Freunden und Hobbies auch noch Platz für die eigene und vor allem regelmäßige Gesundheitsvorsorge eingeräumt werden. Prostatakrebs kostet jährlich mehr als tausend Männern in Österreich das Leben. Das muss in dieser Größenordnung absolut nicht sein. Da dieser Krebs keine Symptome verursacht, kommt der Früherkennung besondere Bedeutung zu, eine rechtzeitig eingeleitete Behandlung kann in vielen Fällen Leben retten.

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

Gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Urologie und Andrologie (ÖGU) und dem Berufsverband Österreichs Urologen (bVU) startete die Krebshilfe im Jahr 2015 ihre Vorsorge-Aktion „Loose Tie“, um Männer der Zielgruppe 45+ auf die Wichtigkeit der Krebsvorsorge und -Früherkennung hinzuweisen.

Loose Tie – locker zur Vorsorge

In Zusammenarbeit mit Kabarettist **Gerald Fleischhacker** kreierte Krebshilfe GF Martina Löwe die gelockerte Krawatte als Symbol für den jährlichen Aufruf zur Früherkennungs-Untersuchung. Die Marke „Loose Tie“ ist damit entstanden.

Loose Tie steht dafür, wie wichtig es ist, sich abseits der vielen Verpflichtungen Zeit für diesen wichtigen 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 neun Jahren bereits rd. € 900.000 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.

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 2024 / 2025 finden Sie unter www.loosetie.at.



Foto: Sabine Hauswirth

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



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.



Franz J. SAUER
Herausgeber WIENER

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!

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.

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: Biker against Cancer

„Biker against Cancer“-Event am 26. Mai 2024 in Wien: Zahlreiche Biker setzen ein Zeichen für die Männergesundheit.

Auch SIE können Teil der *komm. UNITY* werden: Posten Sie ihr Bild mit gelockerter Krawatte auf Social Media mit den Hashtags **#wahremaenner #loosetie**



OBEN: Martina Löwe und Hans Krankl beim Shooting 2024 UNTEN: Martina Löwe und Hans Sigl beim Shooting 2023



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



Foto: Sabine Hauswirth

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 Informations- und Hilfsangebote der Krebshilfe. Und teilen Sie uns gerne auch Ihre Wünsche und Anregungen mit, damit wir gemeinsam unsere Aktionen rund um die Männergesundheit ausbauen können. Ihre Anregungen senden Sie bitte an: loewe@krebshilfe.net

Alle Videos und Webcasts finden Sie auch 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. Alle abrufbar unter: www.youtube.com/c/ÖsterreichischeKrebshilfe



Podcast: Herrenzimmer

Alexander Greiner (Journalist) und Martina Löwe sprechen in diesem Podcast mit Menschen, die offen mit Krebs umgehen, die sich der Vorsorgeuntersuchung stellen, für die Krebs zum Alltag gehört. Was hilft bei Krebs, vor allem Männern? Darum geht es in diesem Podcast. Alle zwei Wochen neu unter:

www.pod.link/1725302730

Wir sind österreichweit für Sie da!

BURGENLAND

7202 Bad Sauerbrunn, 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, Brigittenauer
Lände 50-54/Eingang Treustraße
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 dankt den Sponsoren und Kooperationspartnern für die Unterstützung



Johnson&Johnson



gaboraga



Danke den Medienpartnern:



IMPRESSUM:

09/24

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
Redaktion: Mag. Martina Löwe, Gestaltung: Gorillas – die Agentur, Titelbild: komm.UNITY by Sabine Hauswirth
Druck: Gerin Druck GmbH, 2120 Wolkersdorf, www.gerin.co.at