



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, Patienten und Angehörige zu begleiten, sie zu unterstützen und für sie da zu sein. Rund 100 kompetente BeraterInnen stehen Patienten 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



**Prim. 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 bitte auf einen gesunden Lebensstil und kümmern Sie sich aktiv um Ihre Gesundheit. Aus Liebe zum Leben.



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

Das wichtigste Argument für die Prostatakrebs-Vorsorge ist: Früh erkannt steigt die Chance auf Heilung. Nur rechtzeitig vorzusorgen kann daher die Zukunft positiv beeinflussen. Darum lockern auch Sie Ihre Krawatte und nehmen Sie unsere Einladung an: Gehen Sie zur Untersuchung. Aus Liebe zum Leben.

Foto: Sabine Hauswirth



Dr. Karl DORFINGER
Präsident des Berufsverbandes
der Österreichischen Urologen

Neben der allgemeinen Gesundenuntersuchung beim Hausarzt sollten Männer ab dem 45. Geburtstag auch die Prostata regelmäßig untersuchen lassen. Prostatakrebs verursacht anfangs keinerlei Beschwerden, aber gerade im Frühstadium wäre Prostatakrebs heilbar! Gesundheit behält, wer rechtzeitig darauf schaut, dass er sie hat, wenn er sie braucht!

komm.UNITY by Sabine Hauswirth

Männer haben viele Beweggründe, Arztbesuche zu meiden: Die meisten sind zu beschäftigt, um sich Zeit für den Arzt-Termin zu nehmen. Andere wollen wiederum einer „unangenehmen“ Untersuchung entgehen. Und generell haben viele Angst vor dem Ergebnis der Untersuchung. Männer reden sich ganz gerne ein, dass sie – wenn sie vermeintlich gesund sind – Vorsorgeuntersuchungen nicht brauchen. Das wollen wir mit der Loose Tie Aktion ändern und appellieren mit gelockerter Krawatte an alle Männer, sich Zeit für diesen wichtigen Termin zu nehmen.

komm.UNITY
by Sabine Hauswirth

komm.UNITY by Sabine Hauswirth

Exklusiv für die Loose Tie Aktion der Österreichischen Krebshilfe entwickelte die Fotografin **Sabine Hauswirth** unter dem Titel „komm.UNITY“ eine schwarz/weiß Portraitserie von Entscheidungsträgern und Mentoren der Gesellschaft, um die Motivation zu stärken, der Herausforderung Männergesundheit in einer Gemeinschaft solidarisch und verbunden zu begegnen.

Zahlreiche prominente Männer aus Wirtschaft / Medizin / Medien



Foto: Niron Hauswirth

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

/ 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 der Kampagne ganz besonderen Ausdruck verleiht.

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

Die komm.UNITY-Members finden Sie auf den folgenden Seiten und in der gesamten Broschüre

motiviert zur Prostatakrebs-Vorsorge!

Gery 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 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!



Guido TARTAROTTI
Journalist

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!



**Früherkennung kann
Leben retten!**



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.



Oliver LEHMANN
Wissenschaftsmanager und Ballveranstalter
Gestandene Männer lockern erst die Krawatte und dann den Hosenbund. Für die Prostata-Untersuchung.



Mag. Marcus DIETMAYER
Sanofi Österreich

Das männliche Ego darf der Gesundheit nicht im Weg stehen. Denn die Prostata-Vorsorge schützt nicht nur einen selbst, sondern auch die eigene Familie vor schwerwiegenden Konsequenzen.

Mag. Manfred OSCHOUNIG
Zugkraft
Wenn es um einen Arztbesuch geht, sind Männer echte Ignoranten. Und vor allem wenn es um eine Vorsorgeuntersuchung geht.



Fotos: Sabine Hauswirth



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.



Mag. Erwin HAMESEDER

Obmann Raiffeisen-Holding
Niederösterreich-Wien

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



Dr. Thomas SZEKERES

Präsident Österreichische Ärztekammer

*Eine medizinische Begleitung und regelmäßige
Vorsorgeuntersuchungen sind kein Zeichen von Schwäche,
sondern helfen dabei, fit und gesund alt zu werden.*



Univ.-Prof. Dr. Siegfried MERYN

Facharzt für Innere Medizin

*Männer denken immer noch, dass sie das starke,
unverletzbares Geschlecht sind, das keine Zeit
hat, sich um Gesundheit zu kümmern. Aber dem
ist leider nicht so. Prostatakrebs ist die häufigste
Krebserkrankung des Mannes. Durch Früherkennung
könnte Mann sich viel Leid ersparen. Mein
Appell daher: Liebe Männer, achtet noch mehr
auf eure Gesundheit und geht regelmäßig zu
Vorsorgeuntersuchungen!*



Heinz HANNER
Haubenkoch

Prostatakrebs ist kein Männer-Schnupfen, daher geht MANN ab 45 zur Vorsorgeuntersuchung!



Alfred JAUERNEGGER
Janssen Cilag

Innovative Krebstherapien können nur wirken wenn die Erkrankung früh erkannt wird. Persönlich nehme ich diese Aktion zum Anlass auch zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen und habe auch gleich einen Termin bei meinem Urologen vereinbart.



Dr. Hans-Peter PETUTSCHNIG
Österreichische Ärztekammer

Nur die Prostata-Vorsorge garantiert, eventuelle Risiken richtig abschätzen zu können. Deshalb ist der regelmäßige urologische Check-up so wichtig.

Mag. Michael OPRIESNIG
Österreichisches Rotes Kreuz

Immer ein Fixplatz auch im vollen Terminkalender. Prostata-Vorsorgeuntersuchung. Eine mehr als gut investierte Stunde.



Vorsorge ist wie das Service beim Auto – Pflicht. Nicht peinlich. Kein Witz.



Prof. Dr. Robin RUMLER
Pfizer Österreich

Krebsvorsorge – für mich selbstverständlich! Ob regelmäßige Besuche beim Urologen, Hautarzt oder Internisten – ich schau auf meine Gesundheit.

Fotos: Sabine Hauswirth





Nikolas VENTURINI
Hemdenmacher

Investieren Sie nicht nur Ihre Zeit, um Ihr Auto zum Service zu bringen. Investieren Sie bitte auch Zeit für Ihre Gesundheit.



Herbert STEINBÖCK
Kabarettist

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



Dr. Markus MARGREITER
Facharzt für Urologie

Männlichkeit und Krebsvorsorge sind kein Widerspruch



DI Wolfgang GLEISSNER
BIG Bundesimmobiliengesellschaft

Gesundheit ist unser höchstes Gut – jeder von uns trägt hier auch persönlich Verantwortung. Vorsorge ist ein Teil, den man(n) ernst nehmen sollte!



DI Hans-Peter WEISS
BIG Bundesimmobiliengesellschaft

Nicht alles, was uns im Leben widerfährt, kündigt sich mit großen Schritten an – gerade deshalb braucht es unser Bewusstsein, unsere Aufmerksamkeit. Wer zur Vorsorgeuntersuchung geht, erhöht seine Chance auf ein gesundes Leben, daran sollten wir denken!



Dr. Karl SEVELDA

Krebsvorsorge heißt Verantwortung gegenüber sich selbst, seiner Familie, aber auch gegenüber der Gesellschaft zeigen!

Aus dem Inhalt

Prostatakrebs-Vorsorge und -Früherkennung

Risikofaktoren vermeiden	11
Europäischer Kodex gegen Krebs	12
Genetische Vererbbarkeit	15
Prostatakrebs-Früherkennungs-Untersuchungen	16
PSA-Test	17

Übersicht PSA-Test in Österreich:

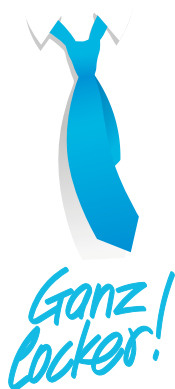
Im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung	19
Außerhalb der Vorsorgeuntersuchung	20
Weitere Diagnoseverfahren	22
Empfehlungen zur Prostata-Vorsorge	24

Empfehlungen für weitere Krebs-Vorsorge

Hodenkrebs-Früherkennung	25
Blasenkrebs-Früherkennung	26
Brustkrebs beim Mann	27
Hautkrebsvorsorge	28
Darmkrebsvorsorge	29
Infektionen vermeiden oder behandeln	30
HPV-Impfung	31
Krebshilfe-Früherkennungsempfehlungen	33

Loose Tie

Mehr als eine gelockerte Krawatte	34
Danke den Partnern	36
Video-Reihe „Fake News Prostatakrebs“	37
Finanzielle Soforthilfe dank Loose Tie	40
Österreichweite Kontaktdaten – Österreichische Krebshilfe	42



Prostatakrebs-Risikofaktoren

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

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

Risikofaktoren

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

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

Laut WHO zählen **Rauchen** und falsche, **ungesunde Ernährung** zu den häufigsten und größten Risikofaktoren. Es liegt daher 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 und ab dem 60. Lebensjahr steil an.

Risikofaktor „Vererbung“

Wenn ein Familienmitglied (Vater, Bruder) vor dem 65. Lebensjahr an Prostatakrebs erkrankt ist, 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. **Empfehlenswert ist, dass Sie sich des Problems bewusst werden und auch Bereitschaft zeigen, Ihren eigenen Lebensstil kritisch und ehrlich zu überprüfen und gegebenenfalls zu ändern (s. nächste Seite).**

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!



Ratgeber für einen Rauch-Stopp



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

Günther Lainer erklärt, warum Radfahren der Krebsvorsorge dient (siehe auch S. 37).

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.

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

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

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!

Von den über 4.000 Chemikalien im Tabakrauch sind über 50 Substanzen krebsfördernd. Haben Sie schon einmal daran gedacht, mit dem Rauchen aufzuhören? Die Krebshilfe unterstützt Sie gerne.

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

* *Lancet Oncology, 2015*

„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 „harte 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

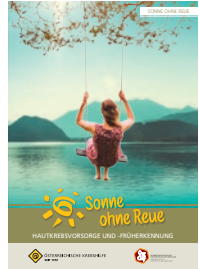
Studien belegen, dass Diabetes das Risiko an Krebs zu erkranken um 30 % erhöhen kann.

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*



*HPV-Impfung
gegen Krebs*

Nutzen Sie Impfprogramme für Kinder

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder an Impfprogrammen teilnehmen gegen:

- Hepatitis B (Neugeborene)
- Humanes Papillomavirus (HPV) (Mädchen und Buben ab dem 9. Lebensjahr) – siehe S. 30.

Die HPV-Impfung wird für Mädchen und Buben ab dem 9. Geburtstag empfohlen!

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.

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

Work-Life-Balance

Lassen Sie sich nicht von Job und Familie „vereinnahmen“, schaffen Sie sich Freiräume.

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

Krebs in der Familie

Es gibt Familien, bei denen eine Krebserkrankung gehäuft vorkommt. Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, bedeutet das aber nicht, dass auch Sie an Krebs erkranken werden!

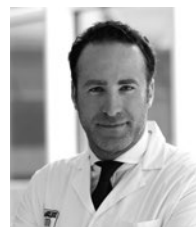
Prostatakrebs in der Familie
Männer, deren Brüder und/oder Väter an einem Prostatakarzinom erkrankt sind/waren, weisen ein doppeltes Risiko auf, im Laufe ihres Lebens an Prostatakrebs zu erkranken. Diese Männer sollten mit der Prostatakrebs-Vorsorge bereits ab dem 40. Lebensjahr beginnen.

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

Genetische Untersuchung
Männer, auf deren Familie mindestens eines der Kriterien (siehe Tabelle unten) zutrifft, können auch eine genetische Testung vornehmen lassen.

Ein **positives Testergebnis** (Nachweis von veränderten Krebsgenen) sagt nicht, wann, welcher Tumortyp oder ob überhaupt eine Krebserkrankung eintreten wird, sondern weist auf **ein erhöhtes Risiko für diese Krebserkrankung hin**. Daher sollten spezielle Vorsorge-Empfehlungen befolgt werden.

Ein **negatives Testergebnis** bedeutet nicht, dass Sie nicht im Laufe Ihres Lebens erkranken können, es besteht nur **kein nachgewiesenes genetisches Risiko** zur Erkrankung.



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.

„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

Früherkennungs-Untersuchung

digitus = lat. Finger

Das Wachstum der Prostata wird wesentlich vom hormonellen Einfluss bestimmt.

Veränderungen der Prostata

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

Warnsignale

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

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, weisen jedoch nicht automatisch auf Prostatakrebs hin. Das Fehlen von Symptomen im Frühstadium und das häufige Auftreten im höheren Alter machen daher die gezielte Prostatakrebs-Früherkennungsuntersuchung ab dem 45. Lebensjahr notwendig.

Prostata-Untersuchung
regelmäßig ab 45!

Prostatakrebs-Früherkennung

Die Früherkennungsuntersuchung 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.

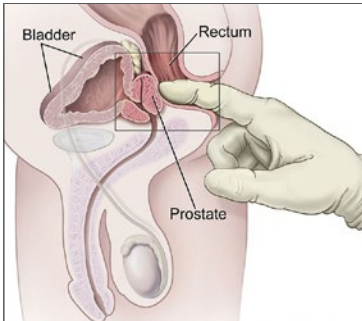
Diese Untersuchungen stellen aber keine endgültige Diagnose, sondern definieren die Notwendigkeit einer weiteren Abklärung mittels **Gewebsentnahme** aus der Prostata (*Biopsie* – siehe Seite 22).



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

Gerald Fleischhacker erklärt, dass die Untersuchung gar nicht weh tut und dass Mann am besten gleich gemeinsam mit einem Freund zum Urologen gehen sollte (siehe auch S. 37).

Tastuntersuchung (digitale rektale Untersuchung / DRU)



Bei der schmerzfreien digitalen rektalen Untersuchung (DRU) untersucht der Arzt die Prostata vom Mastdarm aus mit einem Finger (siehe Abb.) und beurteilt so Größe, Form, Oberflächenbeschaffenheit, Regelmäßigkeit und Festigkeit (Konsistenz) der Drüse. 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 empfiehlt es sich, mindestens 48 Stunden zwischen einer DRU und einer PSA-Blutabnahme zu warten bzw. sollte die Blutabnahme **VOR** der Tastuntersuchung erfolgen.

PSA (prostataspezifisches Antigen)

PSA ist ein Eiweiß, das von allen Prostatazellen gebildet wird. Krebszellen geben aber deutlich mehr PSA an das Blut ab, weshalb es 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-Normalwerte

Ein PSA-Normwert im strengen Sinn existiert nicht. Mitunter wird ein fixer PSA-Wert von 4 ng/ml als Richtwert für eine weitere Abklärung verwendet. Andere orientieren sich an altersspezifischen Grenzwerten, die bei jüngeren Männern niedriger sind und bei älteren Männern etwas höher sein dürfen.

Manchmal ergibt sich ein Verdacht auch nur aus dem Anstieg



Foto: Sabine Hauswirth

Univ.-Doz. Dr. Michael RAUCHENWALD
Österreichische Gesellschaft für Urologie und Andrologie

Je besser informiert Mann über die Prostatakrebs-Früherkennung ist, umso leichter erinnert Mann sich auch an diesen wichtigen Termin. Bei den Tourstops der 2. Loose Tie Tour können Sie sich umfassend informieren. Darum lockern auch Sie Ihre Krawatte und besuchen Sie uns dort: Aus Liebe zum Leben.



Foto: Sabine Haaswirth

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 nützen! Apothekerinnen und Apotheker unterstützen dabei gerne und informieren – weil uns Ihre Gesundheit am Herzen liegt.

innerhalb einer bestimmten Zeit, obwohl der Wert als solcher noch „normal“ erscheint.

Aussagekraft des PSA-Tests

Während der letzten 30 Jahre hat die PSA-Bestimmung vielen Patienten zu einer rechtzeitigen Diagnose und Heilung verholfen. Trotzdem ist PSA nicht unfehlbar, weil einerseits kein genau definierter Normalwert existiert, der zwischen gutartig 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 Manipulationen wie Blasen- oder Darmspiegelungen vorübergehend den PSA-Wert.

Auch durch körperliche Aktivität (z.B. Rad fahren) oder Geschlechtsverkehr kann der PSA-Wert erhöht sein. Daher sollte

einige Tage vor dem PSA-Test 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 (siehe S. 16) vorerst einmal eine Kontrolle erfolgen. Bestätigt sich aber der Wert oder steigt er sogar weiter an, ist eine Biopsie erforderlich.

**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 (siehe auch S. 37).

PSA-Test in der Vorsorgeuntersuchung

Das allgemeine Programm der Vorsorgeuntersuchung kann auf Kosten der Sozialversicherung von allen Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr mit Wohnsitz in Österreich einmal jährlich kostenlos in Anspruch genommen werden. Auch nicht krankenversicherte Personen können die Vorsorgeuntersuchung in Anspruch nehmen, wenn sie sich bei der für ihren Wohnsitz zuständigen 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.

Im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung wird nicht automatisch ein PSA-Test vorgenommen. Haben Sie das 50. Lebensjahr vollendet, kann **auf Wunsch ein PSA-Test** nach Aufklärung durch Ihren Arzt (Vor- und Nachteile des PSA-Tests) im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung durchgeführt werden. Diese Informationen bieten Ihnen die Möglichkeit zu entscheiden, ob Sie den Test durchführen lassen wollen oder nicht.

** parodontal = neben oder um den Zahn befindlich*

PSA-Test im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung

- ab 50
- auf Wunsch nach ärztlicher Beratung/Aufklärung
- keine Überweisung zur Vorsorgeuntersuchung notwendig
- der Arzt, der die Vorsorgeuntersuchung durchführt, hat für den PSA-Test eine Zuweisung zu einem Labor auszustellen
- keine Kosten

Außerhalb der Vorsorgeuntersuchung

Zu den Krankenversicherungs-trägern zählen:

- Österreichische Gesundheitskasse
- Betriebskrankenkasse der Wiener Verkehrsbetriebe
- Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)
- Sozialversicherung der Selbständigen, SVS (Zusammenschluss der früheren SVA + SVB)

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

KRANKENVERSICHERUNGS-TRÄGER

Lesen Sie nachfolgend die PSA-Regelungen bei den Krankenversicherungsträgern zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses (Juni 2021). Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) Wien, Niederösterreich, Steiermark, Salzburg, Burgenland und die Sozialversicherung der Selbstän-

digen (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 Fachärzte 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
- Unter 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. 19)

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 ein 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

Urintest

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 (Prostata Health Index)**, der die verschiedene 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

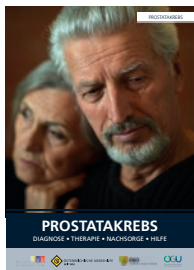
Bei verdächtigem Tastbefund erfolgt eine Gewebeatnahme aus der Prostata (*Biopsie*), auch wenn der PSA-Wert normal ist.

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 unter Lokalanästhesie schmerzfrei.

Die Untersuchung der entnommenen Gewebeprobe 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 „Diagnose und Verlaufskontrolle bei Krebs“. 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.

Leider kann die Biopsie manchmal einen vorhandenen Krebs verfehlen und muss daher wiederholt werden. In dieser Situation, also nach negativer Erst-Biopsie aber bleibendem Krebsverdacht, werden heute zusätzliche Untersuchungen wie die **Bestimmung von PCA3** (genetischer Marker für Prostatakrebs aus dem Urin) oder eine **multiparametrische Magnetresonananz (mpMRT, S. 22)** 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. 37).

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 strenge regelmäßige 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 sein.

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



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 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!

Empfehlungen zur Prostatakrebs-Vorsorge



Foto: Sabine Hauswirth

Peter SEVELDA
Schneidermeister

*Warum ist Vorsorge
so wichtig?*

*Weil Krebs heilbar
ist. Bei rechtzeitiger
Erkennung. Nutzen
Sie die Chance!*

ÖSTERREICHS UROLOGEN UND DIE KREBSHILFE EMPFEHLEN:

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

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

Für die Altersgruppe 45+:

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

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

Hodenkrebs-Früherkennung

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

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

Wie untersucht man selbst?

Die beste Gelegenheit zur Selbstuntersuchung der Hoden ist beim Duschen oder Baden! Tasten Sie – zwischen Daumen und dem Zeige- und Mittelfinger – die eiförmige Kontur des Hodens von oben nach unten hin ab.



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

Hodenkrebs-Risikofaktoren

Die eigentlichen Ursachen von Hodenkrebs sind unbekannt. Meist liegt kein besonderer Risikofaktor vor. Ein erhöhtes Risiko besteht, wenn der Hoden im Bauchraum oder in der Leistenregion verblieben ist.

Warnsignale

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

Untersuchung durch den Arzt

Neben der Tastuntersuchung kann der Arzt 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

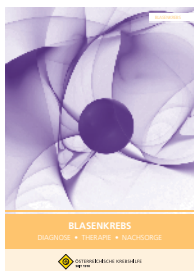
www.alexandergreiner.com

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, ein Jahr 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
Kreislernkrankungen
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.

Warnsignale

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

Österreichs Urologen empfehlen die Harnuntersuchung einmal jährlich

Blasenkrebs-Risikofaktoren

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

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.

Warnsignale

Die wesentlichsten Warnsignale sind:

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

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

Diagnose/Therapie

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



Foto: Sabine Hauswirth

Siegfried MAURER
GF Estée Lauder
Companies Österreich

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Aus Verantwortung gegenüber dem Leben und meiner Familie ist der regelmäßige Früherkennungs-Check ein fixer Termin in meinem Kalender.

Risikofaktoren

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

Hautkrebs-Früherkennung



Mit der Aktion „Sonne ohne Reue“ informieren Krebshilfe und Österreichische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie seit vielen 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.

Versuchen Sie es doch alternativ einmal mit Selbstbräunungsmitteln...!

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 Hauttypentest sowie weitere wichtige Informationen.

Hautselbstuntersuchung
zweimal jährlich (jeweils vor
und nach den Sommermonaten)

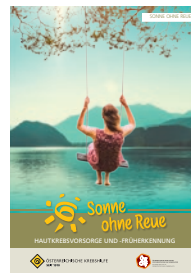
Warnsignale

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

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

Erhöhtes Hautkrebs-Risiko bei

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



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

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 also die Entfernung von Darmpolypen.

Ärztliches Gespräch

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

Okkulttest

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

Empfohlen jährlich
ab dem 40. Geburtstag

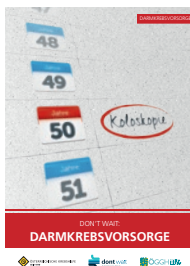
Koloskopie

Die Koloskopie (Darmspiegelung) gilt als „Goldstandard“ in der Darmkrebsfrüherkennung. Wenn die Untersuchung bis zum Blinddarm erfolgen konnte und alles gut einsehbar war, das Ergebnis unauffällig ist und beim Patienten kein erhöhtes Risiko gegeben ist (z.B. Dickdarmkrebs bei Verwandten er-

sten Grades), dann kann man sich mit der nächsten Untersuchung zehn Jahre Zeit lassen. Mit der Möglichkeit einer entsprechenden Prämedikation („Kurzanästhesie“) ist die Koloskopie heute keine belastende oder schmerzhaft Untersuchung mehr.

Empfohlen ab dem
50. Geburtstags alle zehn
Jahre (wenn oben genannte
Voraussetzungen gegeben sind).

Mehr als 200 Koloskopie-Stellen unterwerfen sich freiwillig einer Qualitätskontrolle. Die mit dem Qualitätszertifikat ausgezeichneten Stellen finden Sie unter www.krebshilfe.net und in der neuen Krebshilfe-Broschüre „Darmkrebsvorsorge“.



Lesen Sie mehr dazu in der Krebshilfe-Broschüre „Darmkrebsvorsorge“



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 einem 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, vor allem Infektionen durch **Humane Papillomaviren (HPV)**, Bakterien wie **Helicobacter pylori** oder **Hepatitis B- und C-Viren (HBV und HCV)**.

Hepatitis B

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

Helicobacter pylori

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

Humane Papillomaviren (HPV)

Humane Papillomaviren sind weit verbreitete Viren, mit denen sich 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 (HPV) 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 9. Geburtstag 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 Impfspezialisten 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 von der HPV-Impfung profitieren, auch wenn er bereits sexuell aktiv ist. Jedenfalls sollen Mädchen und Buben ab dem 9. Geburtstag am Kinderimpfprogramm teilnehmen.

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

Aus aktuellem Anlass: Die Österreichische Krebshilfe empfiehlt die Impfung gegen COVID-19, insbesondere Angehörigen von z.B. KrebspatientInnen, da Menschen unter immunsuppressiver Therapie unter Umständen keinen ausreichenden Immunschutz bilden können.



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

HPV-Kinderimpfprogramm

Kostenlose HPV-Impfung für Mädchen und Buben von 9 - 12 Jahren

Der HPV-Neunfach-Impfstoff wird **für alle in Österreich lebenden Mädchen und Buben** in der vierten Schulstufe (ab dem 9. Geburtstag) kostenfrei im Rahmen des bestehenden Schulimpfprogramms angeboten. Zusätzlich wird die HPV-Impfung auch an den öffentlichen Impfstellen der Bundesländer (Bezirkshauptmannschaften, Magistrate, Bezirksämter), in einigen Bundesländern auch bei registrierten, niedergelassenen Ärzten, für Mädchen und Buben **ab dem 9. Geburtstag bis zum vollendeten 12. Lebensjahr** kostenlos angeboten.

Kostenlose HPV-Impfung für Mädchen und Buben vom 9. Geburtstag bis zum vollendeten 12. Lebensjahr. Die Impfung erfolgt in zwei Teilimpfungen.

Vergünstigte HPV-Impfung für Mädchen und Buben von 12 – 15 Jahren

Für Kinder ab dem 12. Geburtstag bis zum vollendeten 15. Lebensjahr bieten die Bundesländer so genannte „Nachholimpfungen“

(Catch-up-HPV-Impfungen) zum **vergünstigten Selbstkostenpreis** bei Bezirkshauptmannschaften, Magistraten oder bei registrierten, niedergelassenen Ärzten an.

Impfung ab dem 15. Geburtstag (Mädchen und Buben)

Auch junge Menschen, die bereits geschlechtsaktiv sind, profitieren von der HPV-Impfung. Außerhalb des Kinderimpfprogramms sind die Impfungen bei Bezirkshauptmannschaften, Magistraten oder bei niedergelassenen Ärzten erhältlich, wobei dies von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich gehandhabt wird. Genaue Informationen erhalten Sie bei den offiziellen Beratungs- und Impfstellen in Ihrem Bundesland oder in der Krebshilfe-Broschüre „HPV-Impfung“.

Kollektiver Schutz

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

Alle Empfehlungen auf einen Blick:

VORSORGE- bzw. FRÜHERKENNUNGS-EMPFEHLUNGEN

- » **Selbstuntersuchung der Hoden:** ab 20 monatlich
- » **Prostata-Vorsorgeuntersuchung:** regelmäßig ab 45
- » **Harnuntersuchung:** Österreichs Urologen empfehlen die Harnuntersuchung einmal jährlich
- » **Test auf verborgenes Blut im Stuhl (Okkulttest):** ab 40 jährlich
- » **Darmspiegelung:** ab 50 alle 10 Jahre (schmerzfrei!). Eine Liste aller zertifizierten Untersuchungsstellen, die ein „Qualitätszertifikat Darmkrebsvorsorge“ aufweisen können, finden Sie unter www.krebshilfe.net oder www.oeggh.at
- » **Hautselbstuntersuchung:** zweimal jährlich
- » **HPV-Impfung:** Buben/Männer und Mädchen/Frauen ab dem 9. Geburtstag



Rainer KASPAR
Partner
PPH Rechtsanwälte

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



Karl, Peter, Paul SEVELDA
Brüder

Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung beim Mann. Zeigen Sie Verantwortung und nehmen Sie sich Zeit für die Früherkennung ab 45.

„Loose Tie“

Geschichte

Seit vielen Jahren betreibt die Österreichische Krebshilfe Informationskampagnen zu all jenen Krebsarten, bei denen Früherkennungsuntersuchungen empfohlen werden:

- Don't wait (Darmkrebs)
 - Sonne ohne Reue (Hautkrebs)
 - Pink Ribbon (Brustkrebs)
- Für Prostatakrebs fehlte noch eine Marke, mit der die Zielgruppe Männer 45+ bestmöglich erreicht werden kann.

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 den Kabarettisten Gerald Fleischhacker und Klaus Oppitz wurde die gelockerte Krawatte als Symbol für den jährlichen Aufruf zur Früherkennungsuntersuchung gewählt. Die Aktion „Loose Tie“ wurde damit geschaffen.

Loose Tie steht dafür, wie wichtig es ist, sich abseits der vielen Ver-

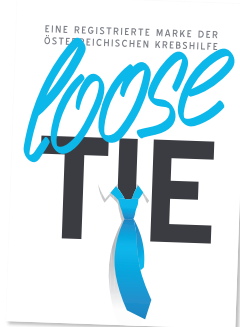
pflichtungen Zeit für diesen wichtigen Termin zu nehmen: die Prostata-Vorsorge ab 45!

Seitdem ruft die Österreichische Krebshilfe jährlich im April auf, die Krawatte zu lockern und mit **#LooseTie** in den sozialen Medien an diesen wichtigen Termin zu erinnern.

Spenden für Information, Beratung und Hilfe

Seit Beginn an unterstützen heimische Unternehmen die Loose Tie Aktion. Dank diesem Sponsoring und dank verschiedenster Charity-Aktionen konnte die Krebshilfe in den ersten sechs Jahren bereits € 525.000 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.



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 Club

Zum medienwirksamen Start der Aktion findet jährlich der Loose Tie Club statt. Ziel dieses „Männerabends“ ist es, alle Partner, Unterstützer und prominente Männer aus Kultur und Wirtschaft an den Arztbesuch ab 45 zu erinnern.

Loose Tie Tour

Um möglichst viele Männer in ganz Österreich zu erreichen, tourt die Krebshilfe jährlich zu „typisch männlichen“ Veranstaltungen wie am Fußballplatz, auf der Rennstrecke oder bei Auto- und Motorradmessen, wo sie – in lockerer Atmosphäre – über Männergesundheit und Prostatakrebs-Früherkennung informiert. Termine zur Loose Tie Tour 2021 sehen Sie unter www.loosetie.at.

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.



Martina Löwe, Bestseller-Autor Thomas Raab und Sabine Hauswirth beim Shooting 2021

Loose Tie Medienpartner

Was wäre eine Infokampagne ohne starke Medienpartner? Danke, dass uns 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 zehnteiligen, kaum unangenehmen Untersuchung, die einem noch dazu im Fall des Falles jahrelangen Unbill ersparen kann, nicht wirklich ins Hemd machen.



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.

Foto: Alina Anna Lichtblau



Foto: Sabine Hauswirth

Franz J. SAUER
Herausgeber WIENER

Foto: Egon Fischer



Foto: Conny de Beaulair



Danke!

Loose Tie Veranstaltungen

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 zum „Gentlemens Ride“ – die Idee der Männergesundheit hat bereits in vielen Bereichen Einzug gehalten.



Der Grazer Top-Stylist Dieter Ferschinger (Mitte) lädt jährlich in seinen Salon zum „Shave off“

Loose Tie Partner und Unterstützer

Viele Partner und Unterstützer in ganz Österreich helfen der Krebshilfe bei ihrem Aufruf, Männer an ihre wichtigen Gesundheitstermine zu erinnern. Wenn Sie Teil der Loose Tie Familie werden wollen, eine Veranstaltung planen, kontaktieren Sie bitte die Krebshilfe in Ihrem Bundesland (s.S. 43)



Beim Distinguished Gentleman's Ride 2021 erinnerten rund 80 Biker an die Prostatakrebs-Früherkennung



Herbert STEINBÖCK
Kabarettist

*Meine Vorsorgeuntersuchung?
Mein Prostatakrebs
2004?*

Jössas, das ist ja schon wieder so lange her... Aber es hat mein Leben gerettet... und ich kann Euch sagen, es macht mir echt eine große Freude, dass ich noch lebe! Also schauen auch Sie auf sich!



Alexander KURYS, Daniel ANDICS, Kurt J. SEHNOUTEK
Organisatoren Gentleman's Ride Vienna

Wir sind Familienväter, Ehemänner, Angestellte und Unternehmer. So tragen wir, unabhängig von der Position, Verantwortung – für uns, und für Andere. Als leidenschaftliche Motorradfahrer haben wir ein ausgeprägtes Sicherheitsbewusstsein, daher ist die Krebsvorsorge für uns eine Selbstverständlichkeit. Warum? Weil wir können!

Foto: Sabine Hauswirth

Foto: Lucas Fablich

Video-Reihe: Fake News Prostatakrebs

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

Dafür haben Österreichs Urologen 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 im
März 2021 unter Regie von
Gerald Fleischhacker (re.)
mit Kabarettist*innen wie
Verena Scheitz (li.) gedreht*



#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 von den Loose Tie Partnern Janssen und Astellas ermöglicht. Danke!

Fotos: Stefan Diesner

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



LOOSETIE.AT

EINE REGISTRIERTE MARKE DER
ÖSTERREICHISCHEN KREBSHILFE



„Weil ein "wahrer Mann" nicht erst dann zum Arzt geht, wenn's irgendwo ordentlich wehtut.“

#prostatavorsorge
#wahremaenner #loosetie

JUERGEN MAURER

komm.UN/TY
by Sabine Hauswirth

Finanzielle Hilfe für Patienten



Doris KIEFHABER,
Mag. Martina LÖWE
Geschäftsführung
Österreichische Krebshilfe

Im Rahmen der Loose Tie Aktion werden Spenden für die Information, Betreuung und Hilfe von Prostatakrebspatienten gesammelt. Dies gibt uns dankenswerter Weise die Möglichkeit, neben kompetenter Beratung und der Information über die Wichtigkeit der Früherkennung auch finanzielle Unterstützung für jene Prostatakrebspatienten anzubieten, die aufgrund der Erkrankung in finanzielle Not geraten sind. Wir möchten uns – vor allem auch im Namen jener Männer, denen geholfen werden kann – bei allen Unterstützern sehr herzlich bedanken!

Aufgrund zweckgewidmeter Spenden von Privatpersonen und Firmen ist die Krebshilfe in der Lage, neben kompetenter und einfühlsamer Beratung von Krebspatienten und Angehörigen auch **finanzielle Unterstützung für jene Menschen anzubieten, die verursacht durch die Krebserkrankung in finanzielle Not geraten sind.**

Der Krebshilfe-Soforthilfe-Fonds wurde geschaffen, weil eine zunehmend schwierige finanzielle

Situation für viele Patienten und Angehörige entstand. Viele Krebspatienten verlieren unverschuldet den Arbeitsplatz oder können die zusätzlichen – durch die Erkrankung entstehenden – Kosten (z.B. Rezeptgebühren, Fahrtspesen, Selbstbehalte für z.B. Spitalsaufenthalt, u.v.m.) nicht mehr finanzieren.

Im Jahr 2020 investierte die Österreichische Krebshilfe rund 2 Mio. Euro für die Beratung und finanzielle Soforthilfe.

SOFORTHILFE-FONDS DER ÖSTERREICHISCHEN KREBSHILFE

Der Krebshilfe-Vorstand und der Spendengütesiegelprüfer haben für die Gewährung finanzieller Unterstützung Richtlinien verabschiedet.

- **Lebensmittelpunkt** muss in Österreich sein
- **Persönliche Vorsprache** in einer Krebshilfe-Beratungsstelle
- Vorlage der aktuellen **medizinischen Befunde**
- **Einkommensnachweis** (auch des Ehepartners und/oder im gleichen Haushalt lebender Menschen)
- alle anderen **rechtlichen Ansprüche müssen ausgeschöpft** sein
- **Nachweis jener Kosten/zusätzlicher Ausgaben/nachweislicher Gehaltseinbußen**, die aufgrund der Krebserkrankung entstanden sind und zu der Notlage führen
- **schriftliche Begründung/Ansuchen** (wird gemeinsam mit einer Krebshilfe-Beraterin erstellt)
- **Kosten für Alternativmedizin werden nicht übernommen**
- Die Krebshilfe behält sich vor, fallweise **weitere Nachweise** und/oder Unterlagen einzufordern, die zur Beurteilung notwendig sind

Rasche und unbürokratische Hilfe

Die Überprüfung der eingereichten Unterlagen zur finanziellen Soforthilfe erfolgt sowohl medizinisch als auch sozialrechtlich im „8-Augen-Prinzip“ innerhalb kürzest möglicher Zeit, in der Regel innerhalb von 14 Tagen ab Erhalt des Antrages und aller notwen-

diger Unterlagen. Der Antragsteller erteilt das Einverständnis, dass die vorgelegten Unterlagen durch die Krebshilfe überprüft werden dürfen. Die Krebshilfe verpflichtet sich, sämtliche Daten gemäß EU-Datenschutz-Grundverordnung sowie des österreichischen Datenschutzgesetzes zu behandeln.

BEISPIEL DER SOFORTHILFE

Bei Peter, 52 Jahre, wurde die Diagnose Prostatakrebs in fortgeschrittenem Stadium gestellt. Aufgrund der Erkrankung und der notwendigen Operationen und medikamentösen Therapien kommt es zum Jobverlust und zu Einkommenseinbußen durch das geringere Krankengeld. Die krankheitsbezogenen Kosten (Selbstbehalte von Klinikaufenthalten und Medikamenten) können vom Familieneinkommen kaum mehr bezahlt werden. Darüber hinaus ist Peter durch die Gesamtsituation psychisch sehr belastet. Seine Frau kommt zunächst alleine in eine Krebshilfe-Beratungsstelle und es gelingt ihr, ihren Mann beim zweiten Gespräch mitzubringen.

Peter wird seither in regelmäßigen Abständen von der Österreichischen Krebshilfe psychologisch betreut und erhält eine finanzielle Unterstützung von 200 Euro monatlich für ein halbes Jahr. Darüber hinaus leistete die Krebshilfe einen Zuschuss zu den angelaufenen krankheitsbezogenen Kosten in Höhe von 620 Euro.



Für die Österreichische Krebshilfe ist der sorgsame Umgang mit Spenden selbstverständlich. Dass dem so ist, wird jedes Jahr von unabhängigen Rechnungsprüfern und dem Österreichischen Spendengütesiegelprüfer geprüft und bestätigt.

BERUFSVERBAND DER ÖSTERREICHISCHEN UROLOGEN

Leitung:

Dr. Karl Dorfinger

Perfektastraße 28/1

1230 Wien

E-Mail: vorstand@urologisch.at

Internet: www.urologisch.at

ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR UROLOGIE UND ANDROLOGIE

Generalsekretariat:

Prim. Priv.-Doz. Dr. Anton Ponholzer

Abteilung für Urologie und Andrologie

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien

Johannes-von-Gott-Platz 1

1020 Wien

E-Mail: sekretariat@uro.at

Internet: www.uro.at

ARBEITSKREIS UROLOGISCHE ONKOLOGIE DER ÖGU

Vorsitzender Prim. Assoc. Prof. Dr. Karl Grubmüller

Vorstand der Urologischen Abteilung, Universitätsklinikum Krems

Mitterweg 10

3500 Krems

Internet: www.auo.or.at

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

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

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
Fax: (05076612) 2281
E-Mail: krebshilfe@krebshilfe-noe.at
www.krebshilfe-noe.at

OBERÖSTERREICH

4020 Linz, Harrachstraße 15/1
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
Fax: (0662) 87 35 35-4
E-Mail: office@krebshilfe-sbg.at
www.krebshilfe-sbg.at

STEIERMARK

8042 Graz, Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17
Tel.: (0316) 47 44 33-0
Fax: (0316) 47 44 33-10
E-Mail: office@krebshilfe.at
www.krebshilfe.at

TIROL

6020 Innsbruck, Anichstraße 5a
Tel.: (0512) 57 77 68
Fax: (0512) 57 77 68-4
E-Mail: office@krebshilfe-tirol.at
www.krebshilfe-tirol.at

VORARLBERG

6850 Dornbirn, Rathausplatz 4
Tel. (05572) 202 388
Fax: (05572) 202 388-14
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
Fax: (01) 408 70 48-35
E-Mail: service@krebshilfe-wien.at
www.krebshilfe-wien.at

DACHVERBAND

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

Die Österreichische Krebshilfe dankt den Sponsoren und Kooperationspartnern für die Unterstützung



Danke den Medienpartnern:



IMPRESSUM:

06/21

Herausgeber und Verleger: Österreichische Krebshilfe, Tuchlauben 19, A-1010 Wien,
Tel.: +43 (1) 796 64 50 Fax: +43 (1) 796 64 50-9, E-Mail: service@krebshilfe.net, www.krebshilfe.net
Wissenschaftliche Redaktionsleitung: Univ.-Prof. Dr. Michael Micksche, Redaktion: Mag. Martina Löwe
Gestaltung: Gorillas – die Agentur, Titelbild: komm.UNITY by Sabine Hauswirth
Druck: Johann Sandler GesmbH & Co KG, 3671 Marbach, www.sandler.at