

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.



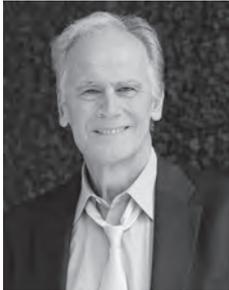
Damals wie heute ist es eine der Hauptaufgaben der Österreichischen Krebshilfe, Patienten und Angehörige zu begleiten, sie zu unterstützen und für sie da zu sein. Rund 100 kompetente BeraterInnen stehen Patienten und Angehörigen in über 60 Krebshilfe-Beratungsstellen mit einem umfangreichen Beratungs- 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



*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. 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.



*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 Saybine 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 gelockter Krawatte an alle Männer, sich Zeit für diesen wichtigen Termin zu nehmen.

komm.UNITY by Sabine Hauswirth

Für die Kampagne 2020 entwickelte die Fotografin Sabine Hauswirth gemeinsam mit uns unter dem Titel „komm.UNITY“ die visuelle Umsetzung. Grundgedanke der Künstlerin ist es dabei, in einer schwarz/weiß Portraitserie von Entscheidungsträgern und Mentoren der Gesellschaft, die Motivation zu stärken, der Herausforderung Männergesundheit in einer Gemeinschaft solidarisch und verbunden zu begegnen. Zahlreiche prominente Männer aus Wirtschaft / Medizin / Medien / Kultur fanden sich dafür im



Foto: Alina Anna Lichtblau

Star-Fotografin Sabine Hauswirth (li.) und Krebshilfe GF Martina Löwe luden prominente Männer zum „komm.Unity“-Shooting

Foyer der BIG Bundes Immobilien Gesellschaft ein und setzten mit lockerer Krawatte ein starkes Zeichen für die Männergesundheit. Ganz besonders freuen wir uns, den beliebten Schauspieler Juergen Maurer als ehrenamtliches Testimonial für die Aktion 2020 gewonnen zu haben. 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 für das Shooting zur Verfügung gestellt hat! Besonderer Dank auch an Marika Lichter und Christine Marek, die uns bei der Einladung der vielen Testimonials unterstützten.

motiviert zur Prostatakrebs-Vorsorge!



Juergen MAURER
Schauspieler

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

Fotos: Sabine Hauswirth



Mag. Erwin HAMESEDER
Obmann Raiffeisen-Holding
Niederösterreich-Wien

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



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,
unverletzbar 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!*



**Früherkennung kann
Leben retten!**



Mag. Ferdinand HARNONCOURT-UNVERZAGT
Dr. Franz HARNONCOURT-UNVERZAGT

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



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.



Mag. Michael OPRIESNIG
Österreichisches Rotes Kreuz

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



Heinz HANNER
Haubenkoch

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



Prof. Dr. Robin RUMLER
Pfizer Österreich

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



Dr. Hans-Peter PETUTSCHNIG
Österreichische Ärztekammer

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



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 Hans-Peter WEISS
GF 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!*



DI Wolfgang GLEISSNER
GF Bundesimmobiliengesellschaft

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



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	9
Europäischer Kodex gegen Krebs	10
Genetische Vererbbarkeit	13
Prostatakrebs-Früherkennungs-Untersuchungen	14
PSA-Test	15
Empfehlungen zur Prostata-Vorsorge	19

Übersicht PSA-Test in Österreich

Im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung	20
Außerhalb der Vorsorgeuntersuchung	21

Loose Tie

Die Aktion	23
Loose Tie Tour	25
Loose Tie Partner	27
Finanzielle Soforthilfe dank Loose Tie	32

Empfehlungen für weitere Krebs-Vorsorge

Infektionen vermeiden oder behandeln	34
HPV-Impfung	35
Hodenkrebs-Früherkennung	36
Blasenkrebs-Früherkennung	37
Hautkrebsvorsorge	38
Brustkrebs beim Mann	39
Darmkrebsvorsorge	40
Krebshilfe-Früherkennungsempfehlungen	41
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. 13).

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

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

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

Ernähren Sie sich gesund!

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

Diabetes

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

Schutz am Arbeitsplatz

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

Strahlenbelastung

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



Ratgeber für „Sonne ohne Reue“



Gesunde Ernährung



Krebsvorsorge für Frauen



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!

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 Tab.) 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.

„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



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 vererbare 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.

Früherkennungs-Untersuchung

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

Im Frühstadium, in dem Prostatakrebs noch heilbar ist, verursacht er keine Beschwerden. 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.

Prostatakrebs-Früherkennung

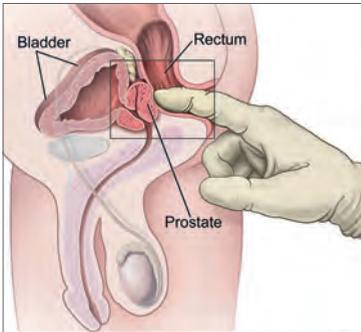
Die Früherkennungsuntersuchung umfasst die **Tastuntersuchung** der Prostata (digital rektale Untersuchung), die Blutabnahme zur **PSA-Bestimmung**, die **Untersuchung des Harns** und die **Ultraschalluntersuchung** der Niere sowie des Unterbauches zur Beurteilung der Prostatagröße und der Blasen-Entleerungsfähigkeit.

Diese Untersuchungen stellen aber keine endgültige Diagnose, sondern definieren die Notwendigkeit einer weiteren Abklärung mittels **Gewebsentnahme** aus der Prostata (*Biopsie* – siehe Seite 17).

Das Wachstum der Prostata wird wesentlich vom hormonellen Einfluss bestimmt.

Prostata-Untersuchung
regelmäßig ab 45!

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.

digitus = lat. Finger

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

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

Männer achten oft wenig auf die Gesundheit, vernachlässigen die Vorsorge 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.

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).

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!

Weitere Untersuchungen

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 Magnetresonanz

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 Gewebeentnahme aus der Prostata (*Biopsie*), auch wenn der PSA-Wert normal ist. Die Biopsie ermöglicht neben der Diagnose auch eine Abschätzung der Aggressivität des Tumors und ist daher für die Therapieplanung wichtig.

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 ebenfalls eine Biopsie erforderlich.

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 Magnetresonanz** (*mpMRT*) empfohlen.

Wenn bei einer mpMRT auffällige Areale beschrieben werden, sollte eine sogenannte **Fusionsbiopsie** erfolgen. Dabei werden mithilfe



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!



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.

der Ultraschall-Bildgebung gezielt Gewebeproben aus den befallenen Bereichen entnommen, die vorher im mpMRT-Scan als auffällig diagnostiziert wurden

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 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.



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

Empfehlungen zur Prostatakrebs-Vorsorge

ÖSTERREICHS UROLOGEN UND DIE KREBSHILFE EMPFEHLEN:

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

1. **Männer ab 45** sollten regelmäßig eine Prostatakrebs-Vorsorge-Untersuchung 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.

Lesen Sie mehr zu den Möglichkeiten der **Prostatakrebs-Früherkennung in den jeweiligen Bundesländern** auf den nächsten Seiten.



Foto: Sabine 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.

PSA-Test – Vorsorgeuntersuchung

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

** ÖGK Steiermark zusätzlich: einmal pro Jahr bei familiärer Vorbelastung ab 45, einmal pro Jahr bei starker familiärer Vorbelastung ab 40

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

PSA-Test – außerhalb der Vorsorgeuntersuchung

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 (Ende Februar 2020). 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).

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)

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)



Peter SEVELDA
Schneidermeister

Warum ist Vorsorge so wichtig?

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

Oberösterreich:

zur Krankenbehandlung soweit medizinisch indiziert

Kärnten:

einmal pro Quartal bei Krankheitsverdacht

Tirol und Vorarlberg:

bei Krankheitsverdacht

BETRIEBSKRANKENKASSE:

Hier gelten die Regelungen analog zu den jeweiligen lokalen Gebietskrankenkassen.

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)

VAEB: Behandlungsbeitrag für den Versicherten: 7%

SVA: Behandlungsbeitrag für den Versicherten: 20%

KRANKENFÜRSORGEANSTALTEN:

Einige Bundesländer und Gemeinden unterhalten für ihre Bediensteten eigene Krankenfürsorgeanstalten. Diese zählen zwar nicht zu den im Hauptverband der österr. 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.

Loose Tie 2020

Österreichs Urologen und die Krebshilfe erinnern seit 2015 Männer an die regelmäßige Prostatakrebs-Früherkennung ab 45.

Loose Tie – locker zur Vorsorge

Dank der kreativen Unterstützung von der „Tafelrunde“ (Gerald Fleischhacker & Klaus Oppitz) wurde dazu die gelockerte Krawatte als Symbol gewählt.

Loose Tie steht dafür, wie wichtig es ist, sich abseits beruflicher Verpflichtungen Zeit für diesen wichtigen Termin zu nehmen: die Prostata-Vorsorge ab 45!

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



Martina Löwe, Karl Dorfinger, Christoph Klingler, Paul Sevelda, Doris Kiefhaber beim 4. Loose Tie Club in der Eden Bar.

Loose Tie Club

Unter dem Motto „Das Schweigen der Männer“ lud die Krebshilfe Anfang April 2019 zum 4. Loose Tie Club in die Wiener Eden Bar.



Viele prominente Gäste unterstützten die Krebshilfe mit ihrer lockeren Krawatte beim 4. Loose Tie Club im April 2019.



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.

Danke den medizinischen Partnern:

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

Danke!

Loose Tie & Shave Off

Jeden November lassen sich viele Männer 30 Tage lang einen Bart wachsen, um an die Prostatakrebs-Früherkennung zu erinnern. Im Burgenland und in der Steiermark wurde Ende November zum „Loose Tie & Shave Off“ geladen und pro Bart, der gestutzt, halbiert oder ganz abrasiert wurde eine Spende für die Loose Tie Aktion der Österreichischen Krebshilfe generiert. Danke!



Beim „Shave Off“ im Grazer Salon von Dieter Fersching (v.l.n.r.): Zauberkünstler Christoph Kulmer, Starstylist Dieter Fersching, Künstler Tom Lohner



Die Stadtgemeinde Neusiedl am See und MK Barber & Friseursalon Frauenkirchen luden zum „Shave off“ am Fußballplatz

Der „Lustigste Wein“

Das Weingut Ausblick.Wien verkaufte 2019 den „Lustigsten DAC-Wein Österreichs“ zugunsten der Loose Tie Aktion. Danke!



Das Weingut Dr. Michael Höfler sammelte 2.000 Euro mit dem „Lustigsten Wein“. Danke!

gesund&fit-Award 2019

Die Loose Tie-Aktion erhielt für beispielloses Engagement für die Männergesundheit den ‚gesund&fit-AWARD‘ 2019 in der Kategorie ‚Gesundheits-Initiative des Jahres‘. Danke!



Testimonial & Laudator Christian Dungal freut sich mit Krebshilfe und Urologen über den ‚gesund&fit‘-Award



Foto: Sabine Hauswirth

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!

Foto: NOTION

Foto: Mont Fellner

Loose Tie Tour 2020

Um möglichst viele Männer über die Wichtigkeit der Prostatakrebsvorsorge zu informieren, geht die Krebshilfe auch 2020 auf Tour. Bei vielen Tourstopps steht die „begehbare Prostata“ im Mittelpunkt des Programms.

Schon in den Vorjahren informierten sich zahlreiche Männer bei „typisch männlichen“ Veranstaltungen wie am Fußballplatz, auf der Rennstrecke oder bei Auto- und Motorradmessen über Prostatakrebs.



Termine Loose Tie Tour 2020*:

- **17. – 19. April, Niederösterreich:**
Frühling Vital Messe
Arena Nova / Wr. Neustadt
- **18. – 19. April, Oberösterreich:**
50+ & Genußmesse in Ried
- **23. April, Burgenland:**
Gesundheitstag der
LPD Burgenland
- **16. – 17. Oktober, Salzburg:**
Krebshilfe Gesundheitstage im
Europark Salzburg
- **6. November, Tirol:**
Stadtgalerien Schwaz
- **7. – 8. November, Steiermark:**
Messe „Für immer Jung“, Graz
- **13. – 15. November, Kärnten:**
Messe „Gesund leben“,
Klagenfurt

* alle weiteren Termine online unter www.loosetie.at



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
Tourstopps 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: Egon Fischer



Foto: Conny de Beauclair



Loose Tie Termine 2020



Franz J. SAUER
Herausgeber **WIENER**

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

Neben der Loose Tie Tour durch Österreich gibt es das ganze Jahr über noch eine Vielzahl von Terminen zur Männergesundheit. Nachfolgend ein paar Veranstaltungen im Jahr 2020, die zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses (Ende Februar) schon fixiert waren. Die regelmäßig aktualisierten Termine finden Sie auf unserer Website unter www.loosetie.at.

17. Mai 2020:
Oldtimer Messe Tulln
Große Oldtimer-Auktion zugunsten der Loose Tie Aktion.

23. November 2020:
„Loose Tie & Shave Off“
Salon Dieter Ferschinger Graz.
Infos: www.dieter-ferschinger.com

Herbst 2020:
PS trifft PSA!
Fischer's Harley Davidson,
1230 Wien; Infos:
www.mann-und-gesundheit.at

Herbst 2020:
Distinguished Gentleman's Ride (DGR), Wien
2012 in Australien ins Leben gerufen und inspiriert durch ein Foto von Mad Men's Don Draper in feinem Zwirn auf einem klassischen Motorrad, wurde mittlerweile daraus eine Veranstaltung, bei der auf der ganzen Welt am selben Tag Motorradfahrer gemeinsam unterwegs sind um Geld zur Bekämpfung von Prostata-Krebs zu sammeln und auf diese Krankheit aufmerksam zu machen.



Info zum Wiener Gentleman's Ride: www.facebook.com/GentlemansRideVienna



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!

JANSSEN

Toolbox für Prostatakrebs-Patienten

Eine Hilfestellung von Janssen im Umgang mit der Krebserkrankung

Janssen arbeitet daran, die Bedeutung einer Krebsdiagnose zu verändern, damit Patienten irgendwann angstfreier mit der Nachricht „Sie haben Krebs“ umgehen können und es Ärztinnen und Ärzten leichter fällt, diese Diagnose zu überbringen. Unser Ziel ist es, Krebs in eine kontrollierbare und letztlich heilbare Erkrankung zu verwandeln.

Gemeinsam mit Experten aus dem Bereich der Urologie und Onkologie hat Janssen daher speziell für Prostatakrebs-Patienten eine Toolbox entwickelt. Unter www.toolbox-prostatakrebs.at werden relevante Informationen und wertvolle Ratschläge zu 11 Themen wie Rehabilitation, Sexualität oder mentale Hilfe zur Verfügung gestellt. Die Janssen Toolbox für Prostatakrebs-Patienten ist eine wertvolle Unterstützung in Ergänzung zur klassischen Medikation.

AT_EM-26084_13Jan2020

MSD

Seit mehr als 125 Jahren sind wir Wegbereiter des medizinischen Fortschritts

Die Erforschung, Entwicklung und Produktion innovativer Arzneimittel und Impfstoffe für Menschen und Tiere stehen im Fokus der Arbeit von MSD (in den USA und Kanada Merck & Co., Inc.).

MSD ist eines der führenden forschenden Gesundheitsunternehmen mit rund 69 000 Beschäftigten weltweit. 17 der 20 global bedeutendsten Krankheiten lassen sich bereits mit MSD-Produkten behandeln. Kernthemen des Unternehmens sind sowohl die Prävention und Therapie von Krebs und kardiovaskulären Erkrankungen, als auch die Erforschung und Behandlung von Infektionskrankheiten wie HIV und Ebola. Um den medizinischen Fortschritt auch weiterhin mitzugestalten, werden jedes Jahr rund zehn Milliarden Dollar in die Forschung investiert. Darüber hinaus engagiert sich MSD weltweit und in Österreich in Corporate-Social-Responsibility-Projekten in den Bereichen Onkologie, Lungenhochdruck sowie Frauen- und Männergesundheit.



**Delphine Aguilera
CARON**
Managing Director
Janssen Austria

Früherkennung heißt in vielen Fällen Heilung. Daher unterstützen wir „Loose Tie“. Als Pharmaunternehmen ist es uns ein großes Anliegen, Männer für die Vorsorgeuntersuchung zu sensibilisieren, um die Krebsprävention zu fördern.



Alexandra KUNSCH
Corporate Communi-
cation Lead Merck
Sharp & Dohme GmbH

Es ist uns ein großes Anliegen, die Gesundheitskompetenz der Menschen zu stärken. Dabei spielen sinnvolle Aufklärungs- und Versorgungskonzepte eine bedeutende Rolle. Wir freuen uns daher sehr, diese wichtige Initiative zur Krebsvorsorge und -früherkennung für Männer auch in diesem Jahr wieder zu unterstützen.

SANOFI

Sanofi Genzyme, die globale Speciality Care Business Unit von Sanofi, konzentriert sich u.a. auf die Entwicklung von wegweisenden Behandlungen bei Krebserkrankungen, um Patienten und ihren Familien neue Hoffnung zu geben. Der Bedarf an neuen Krebsmedikamenten ist nach wie vor hoch und wir sind bestrebt, diesem Bedarf nachzukommen. Sanofi verfügt über langjährige Erfahrung in der Onkologie und bietet wichtige Therapieoptionen in den Bereichen Prostata- und Darmkrebs sowie dem kutanen Plattenepithelkarzinom. Prävention und Früherkennung sind entscheidend, um bei der Behandlung die größtmöglichen Chancen zu nutzen. Für Männer sind Prostata-Vorsorgeuntersuchungen aber oftmals noch ein Tabuthema. Daher ist es besonders wichtig, Aufmerksamkeit und Bewusstsein dahingehend zu schaffen, dass ein kurzer Arztbesuch Leben retten kann. Sanofi steht der Österreichischen Krebshilfe auch 2020 wieder sehr gerne als Partner zur Seite und unterstützt die Loose Tie-Kampagne, um Männer zur Teilnahme an der Vorsorgeuntersuchung zu motivieren.

SAAT.CAB.19.02.0114(1) – 02/2020

PHH Rechtsanwälte

PHH Rechtsanwälte zählt seit vielen Jahren zu den Top-Kanzleien für Wirtschaftsrecht und Wirtschaftsstrafrecht in Österreich und wurde international mehrfach ausgezeichnet. Das unterschiedliche Fachbereichswissen unserer knapp 40 Juristen ermöglicht es für jede Aufgabenstellung die geeigneten Spezialisten im Haus zu Rate ziehen zu können.

Der Schutz der Marken wie „Loose Tie“ und „Pink Ribbon“ für die Österreichische Krebshilfe sind wesentliche und wichtige Faktoren für den Erfolg der beiden Aktionen. Als sozial verantwortungsvolle Rechtsanwaltssozietät wollen auch wir unseren Anteil zu diesen wichtigen Themen leisten und sind deshalb stolz darauf, der Österreichischen Krebshilfe mit unserer Rechtsexpertise und insbesondere mit Unterstützung beim Markenschutz beiseite zustehen.



Wolfgang KAPS
General Manager
Business Unit Sanofi
Genzyme, Sanofi
Österreich

Ihr Auto ist nicht alt, sondern nur gut eingefahren? Trotzdem ist das jährliche Service eine Selbstverständlichkeit! Genauso geht es uns Männern ab 45: Wir sind nicht alt, wir sind gerade einmal gut eingefahren – und auch wir brauchen regelmäßige Checks. Machen auch Sie jährlich ein „Service“ und lassen Sie Ihre Prostata checken!



Rainer KASPAR
Partner
PHH Rechtsanwälte

Wir möchten der Gesellschaft mit unserer Unterstützung etwas zurückgeben und Bewusstsein schaffen – das halten wir insbesondere in diesem Bereich für äußerst wichtig; und das macht im Konzert mit dem großartigen Team der Österreichischen Krebshilfe auch wirklich Freude.

RAIFFEISEN-HOLDING NÖ-WIEN

Die Raiffeisen-Holding NÖ-Wien ist als eine der größten Beteiligungs-holdings in Österreich in den Geschäftsfeldern Agrar, Bank, Infrastruktur und Medien tätig. Als Eigentümer fördert das Unternehmen im Sinn der Raiffeisen-Idee auch wichtige gesellschaftliche Werte. Das macht den Unterschied.

Wirtschaftliches Wachstum und Verantwortung für Land und Leute sind für Raiffeisen NÖ-Wien kein Gegensatz, sondern Voraussetzungen für nachhaltigen Erfolg. Wir sind sehr gerne Partner der Österreichischen Krebshilfe. – Ich habe bei der Loose Tie Aktion die Krawatte gelockert, um Männer daran zu erinnern, sich trotz vielfältiger beruflicher Verpflichtungen Zeit für einen wichtigen Termin zu nehmen: die Prostata-Vorsorge.

gabarage – upcycling design

Alles braucht eine 2. Chance! ist das Leitmotiv des gemeinnützigen Vereins „social-design-business“ mit seinem Label „gabarage – upcycling design“. Für Unternehmen und Privatkunden entstehen aus unterschiedlichen Materialien individuelle Designprodukte. In den Werkstätten finden Menschen mit einem weniger „stromlinien-förmigen“ Lebenslauf eine Anstellung, werden berufsnahe qualifiziert und ausgebildet.

Loose Tie-Tasche by gabarage

Für die Loose Tie-Aktion designt und fertigt gabarage auch heuer wieder eine eigene Männer-edition. Funktionell und ein „tragbares Zeichen“ für Männer! Jede Tasche ist ein Unikat, in 100% Handarbeit in Österreich gefertigt. Um 128 Euro exklusiv unter www.gabarage.at. Ein Teil des Erlöses geht an die Loose Tie Aktion der Krebshilfe. Danke!



gabarage Edition 2019



Foto: Sabine Hauswirth

Mag. Erwin HAMESEDER
Obmann Raiffeisen-Holding Niederösterreich-Wien

Die Verantwortung gegenüber Menschen und Gesellschaft prägt das Engagement der Raiffeisen-Holding NÖ-Wien weit über ihre wirtschaftlichen Aktivitäten hinaus. Wir sind stolz darauf, erster Loose Tie Partner aus der Finanzbranche zu sein.



Gabriele GOTTWALD-NATHANIEL
Obfrau gabarage

„Alles braucht eine zweite Chance!“ Das gilt für die Menschen die wir beschäftigen und die Materialien die wir verarbeiten. Soziale und ökologische Nachhaltigkeit ist uns eine Verpflichtung! Daher freuen wir uns sehr über die Partnerschaft mit der Krebshilfe und der Loose Tie-Aktion.



Gregor JOSEL & Franz J. SAUER
Herausgeber **WIENER** –
Alles für ER

Wir unterstützen auch in diesem Jahr die Loose Tie Kampagne mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln, denn Prostatakrebsvorsorge sollte für uns Männer so selbstverständlich sein, wie die Golf-Partie am Wochenende. Drum lockert Eure Krawatten und geht zur Vorsorge!



Martin PLATZER
Geschäftsführer
ZUGKRAFT

Männer gehen häufig erst zum Urologen, wenn sie wirklich krank sind oder die Partnerin sie schickt. Mit unserem reichweitenstarken digitalen Außenwerbe-Netzwerk wollen wir die Männer in Österreich dazu bewegen, locker mit diesem heiklen Thema umzugehen und gleich einen Vorsorgetermin zu vereinbaren.

WIENER: Loose Tie – Storyteller

Da wollen wir immer besonders stark, besonders toll, besonders mutig, besonders tapfer sein, wir Männer – und dann haben wir so viel Angst vor einer knapp 10minütigen Untersuchung, von der gerade mal 5 Sekunden wirklich unangenehm sind? Wer schon bei der Prostata-Vorsorge-Untersuchung war weiß um die Lächerlichkeit dieser Vorbehalte. Und wer noch nicht dort war, den lädt der WIENER heuer ein, eine Art Sneak Preview dessen zu bekommen, was jeder, wirklich jeder Mann, der halbwegs bei Trost ist und sein Leben liebt, ab dem 45. Lebensjahr regelmäßig machen sollte. Von Kameras begleitet unterzieht sich WIENER-Chefredakteur Franz J. Sauer der heiklen Mission der bekannten Untersuchung und das bei niemand Geringerem als Dr. Karl Dorfinger höchstpersönlich. In Echtzeit erfährt man, was da genau vor sich geht, wofür welcher Schritt der Untersuchung gut und wichtig ist und was sich Arzt wie Patient während dem völlig ungefährlichen Prozedere durch den Kopf gehen lassen. Nach diesem Horrorschocker in Wort, Bild und Video sollte wirklich niemand mehr Angst vor der Prostata-Vorsorge-Untersuchung haben ...

ZUGKRAFT – der Screen, der bewegt!

Vorsorge und Früherkennung rettet Leben!

ZUGKRAFT stellt seine eigenen digitalen Screens gerne für soziale Themen zur Verfügung, wenn es darum geht, in der Gesellschaft etwas zum Positiven zu bewegen.

Jährlich erkranken in Österreich etwa 40.000 Menschen an Krebs, Männer sind etwas häufiger betroffen als Frauen. Prostatakrebs ist nach wie vor die häufigste Krebserkrankung der österreichischen Männer.

Es ist wichtig, bereits frühzeitig zu einer Früherkennungsuntersuchung zu gehen, bevor erste Symptome zu verspüren sind. Grund genug für uns, die Loose Tie Aktion der Österreichischen Krebshilfe in Zusammenarbeit mit den Urologen medial zu unterstützen und das heikle Thema sympathisch und locker ins öffentliche Bewusstsein zu rücken. Nach dem Motto „Locker zur Vorsorge“ wollen wir über unsere digitalen Screens in ganz Österreich die Männer dazu bewegen, sich Zeit für eine Prostatakrebs-Vorsorge zu nehmen.

OPINION LEADERS NETWORK

DIE BUSINESS-NETZWERKPLATTFORM IN ÖSTERREICH!

Die Digitalisierung ermöglicht in der neuen Welt des Arbeitens auf datenbasierte Kundenwünsche zu reagieren. Somit lautet das Credo „Werben ist Silber, Dialogmarketing ist Gold“, eben interaktives Kommunizieren in kleinsten, aber richtigen Zielgruppen ohne dabei das menschliche Gespräch zu vernachlässigen.

Opinion Leaders Network ist eine einzigartige Mischung aus Online-medium und Agentur. Die Daily Business News von leadersnet.at werden monatlich von 80.000 Unique Clients gelesen, wobei über 2 Millionen Pageviews auf dem Portal zu verzeichnen sind. Entscheidungsträger, die sich vernetzen wollen und die sowohl die Informationen des Onlinemediums als auch die Agenturleistungen in Anspruch nehmen, sind Partner von leadersnet – eben richtige Opinion Leader. Wenn unsere Zusammenarbeit mit der Österreichischen Krebshilfe ein Sprachrohr für Männergesundheitsvorsorge ist, freuen wir uns für dieses wichtige Thema einen Beitrag zu leisten.

KURIER Gesundheitsinitiative



Kabarettist Gerald Fleischbacker (ganz links) und KURIER Redakteurin Magdalena Meergraf (ganz rechts) diskutierten mit Psychoonkologin Karin Isak, Urologe Michael Rauchenwald, Schauspieler Christian Dungal, Internist Siegfried Meryn, Krebshilfe-GF Martina Löwe und Krebshilfe-Präsident Paul Sevelda (v.l.n.r.)

Im November 2019 diskutierten Experten bei einem im Rahmen der KURIER Gesundheitsinitiative organisierten Medico-Gespräch über Vorsorge und Risiken für Männer. Bei der hochkarätig besetzten Podiumsdiskussion „Männergesundheits“ zeigte sich, dass Männer Vorsorge-muffel sind. KURIER Redakteurin Magdalena Meergraf, die die Runde moderierte: „Die Diskussion im Rahmen des KURIER Medico-Gesprächs hat einmal mehr gezeigt, dass wir mit veralteten Rollenbildern brechen müssen. Denn sie schaden der Gesundheit. Auf seinen Körper achten, zur Vorsorge gehen, Hilfe suchen – das ist auch Männersache.“



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 einem die Krankheit eingeholt hat. Vorsorge ist cool und sichert Gesundheit.



Foto: Kurier, Franz Gruber

Magdalena Meergraf
Redaktionsleitung
KURIER Gesundheits-
initiative

*Krebs ist leider immer noch eine tabuisierte Krankheit, dabei kann sie uns alle treffen. Alte Stereotype sagen, der **echte** Mann muss hart sein und darf keine Schwächen zeigen. Unsinn! Auf seinen Körper achten, zur Vorsorge gehen, Hilfe suchen – das ist **wahre** Stärke.*

Finanzielle Hilfe für Patienten



**Doris KIEFHABER,
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 2019 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.

Infektionen vermeiden oder behandeln



Dr. Herbert PUHL
BU Director Primary
Care, Merck Sharp &
Dohme GmbH

Ein wichtiger Termin
im Kalender, der Leben
retten kann.
Die Prostatafrüh-
erkennung ab 45.

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

HPV-Impfung gegen Krebs

Derzeit sind zwei Impfstoffe gegen Humane Papillomaviren (HPV) verfügbar und in über 120 Ländern weltweit zugelassen.

Kostenlose HPV-Impfung für Mädchen und Buben vom 9. Geburtstag bis zum vollendeten 12. Lebensjahr

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.

Vergünstigte HPV-Impfung für Mädchen und Buben ab dem 12. Geb.Tag bis zum vollendeten 15. Lebensjahr

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

Warum Buben impfen?

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

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

Impfung im Erwachsenenalter

Das Risiko, an HPV-assoziierten Krebsarten zu erkranken, nimmt mit dem Alter deutlich ab. Für Frauen über 45 und Männer über 26 Jahren liegen keine Wirksamkeitsdaten vor. Die Krebshilfe spricht hier keine Impfempfehlung aus.



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

HPV-Impfung:

Die Krebshilfe fordert eine „Opt-out“-Lösung, d.h. keine generelle HPV-Impfpflicht aber Eltern können erst nach eingehender Beratung gegen die HPV-Impfung schriftlich widersprechen.

Hodenkrebs-Früherkennung



Alexander GREINER
www.alexander-greiner.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.

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*, *Nebenhodenzyste*) handelt. Nicht jeder Knoten muss bösartig sein!

Hodenselbstuntersuchung
einmal monatlich
ab dem 20. Geburtstag

Harnuntersuchung (Blasenkrebs-Früherkennung)

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

Harnuntersuchung
einmal jährlich

Blasenkrebs-Risikofaktoren

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

Harnuntersuchung

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

Blasenspiegelung

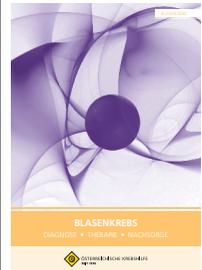
Die Blasenspiegelung dient dem Nachweis eines vorhandenen Blasen tumors, dabei kann auch eine Harnzytologie die Gefährlichkeit einschätzen.

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.

Hautkrebs-Vorsorge

Im Solarium

„Sonne tanken“ gehört für viele bereits zum Wochenprogramm.

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

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

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

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

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

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, rotblondem 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.

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 MAUREN
*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.

Darmkrebsvorsorge



Warnsignale

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



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

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 schmerzhaftere Untersuchung mehr.

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

Rund 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“.

Kolon-Screening:

Die Krebshilfe fordert (in Anlehnung an das Mammografie-Screening) ein organisiertes qualitätsgesichertes Darmkrebs-Früherkennungs-Programm auf Basis der Darmspiegelung für Frauen und Männer ab 50.

Alle Empfehlungen auf einen Blick:

VORSORGE- bzw. FRÜHERKENNUNGS-EMPFEHLUNGEN

- ➔ **Selbstuntersuchung der Hoden:** ab 20 monatlich
- ➔ **Prostata-Vorsorgeuntersuchung:** regelmäßig ab 45
- ➔ **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



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.*

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

KÄRNTEN

c/o Elisabethinen Krankenhaus
9020 Klagenfurt, Völkermarkter Str. 15-18
Tel.: (0463) 50 70 78
E-Mail: office@krebshilfe-ktn.at
www.krebshilfe-ktn.at

NIEDERÖSTERREICH

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

OBERÖSTERREICH

4020 Linz, Harrachstraße 13
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, Wilhelm-Greil-Straße 25
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:

03/20

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
Druck: Offset 5020, www.offset5020.at