

DEUTSCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



1

Dem Krebs keine Chance

Krebs erkennen,
so früh wie möglich

DURCH WISSEN ZUM LEBEN

Herausgeber:

BARMER Ersatzkasse, Wuppertal
Deutsche Krebsgesellschaft e.V.
(verantwortlich) Steinlestraße 6
60596 Frankfurt/Main

Redaktion und Text:

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

Für Rat und Tat danken wir:

Herrn Dr. Helge Bischoff (Heidelberg)
Herrn Prof. Dr. Eckhard W. Breitbart
(Buxtehude)
Herrn Prof. Dr. Peter Drings (Heidelberg)
Herrn Prof. Dr. Kurt Müller (Berlin)
Herrn Prof. Dr. Achim Schneider (Berlin)

Bildnachweis:

Foto S. 17: Aktion Bewusstsein für
Brustkrebs
Foto S. 22: Olympus Fotoarchiv
Fotos S. 26 + 27: Dr. Schulte, Hautklinik,
Universitätsklinikum Düsseldorf

Layout:

BARMER Ersatzkasse Wuppertal
4. überarbeitete Auflage, Februar 2006
© Alle Rechte vorbehalten.

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

Ein Beitrag der BARMER zur
Schonung der Umwelt:
Papier aus chlorfrei gebleichtem
Zellstoff hergestellt – umwelt-
verträglich

Die richtigen Adressen für weitere Tipps und Infos:



Internet
Service und Informationen
rund um die Uhr unter
www.barmer.de



BARMER Green Line
Das Gesundheitstelefon
exklusiv für Mitglieder.
Montags bis freitags
von 7 bis 20 Uhr,
0180 1 110120*



Geschäftsstelle
Über 17.000 BARMER
Mitarbeiter stehen Ihnen
in rund 1.000 Geschäfts-
stellen mit Rat und Tat
zur Seite

Deutsche
Krebsgesellschaft e.V.
[http://www.krebsgesell-
schaft.de](http://www.krebsgesell-
schaft.de)
[service@krebsgesell-
schaft.de](mailto:service@krebsgesell-
schaft.de)

*maximal 4,6 Cent pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom

Inhalt

Einleitung	4
1. Krebs - was ist das?	6
Wie entsteht Krebs? (Tumorbildung)	
Wie breitet sich Krebs aus? (Metastasierung)	
2. Vorbeugen ist besser als Heilen	8
Sechs Regeln gegen den Krebs	
3. Die häufigsten Krebsarten bei Frauen und Männern	14
Vermeidung - Früherkennung - Warnsignale	
Blasenkrebs	15
Brustkrebs	16
Darmkrebs	20
Gebärmutterhalskrebs	23
Hautkrebs	25
Hodenkrebs	28
Lungenkrebs	29
Magenkrebs	31
Prostatakrebs	33
4. Früherkennung: Nutzen Sie Ihre Chance...	36
Wichtige Adressen	38

Dem Krebs
keine Chance
Krebs erkennen –
so früh wie
möglich!

Einleitung

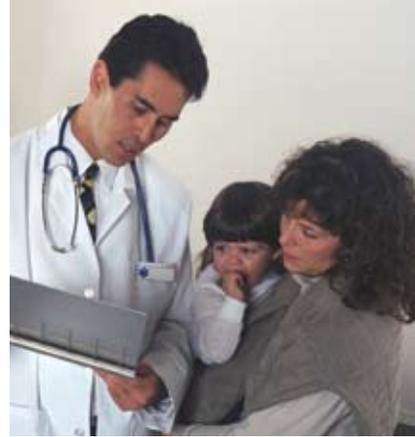
Seit vielen Jahren weiß man: die Entstehung von Krebs ist ein schrittweiser Vorgang. Wird Krebs in seiner Anfangsphase erkannt, beträgt die Heilungschance in vielen Fällen bis zu 100 Prozent. Grundsätzlich gilt: je früher bösartige Veränderungen der Zellen bemerkt werden, desto besser sind die Aussichten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

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

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

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

Um **“Die häufigsten Krebserkrankungen bei Frauen und Männern”** geht es im dritten Kapitel. Sie erfahren, wie Sie eine Erkrankung an einer bestimmten Krebsart verhindern können, auf welche Warnsignale Ihres Körpers Sie achten sollten und welche Möglichkeiten der Früherkennung zur Verfügung stehen. Besonders wichtig ist es, dass



Sie regelmäßig die Krebsfrüherkennungsuntersuchungen wahrnehmen.

Krebs ist in den meisten Fällen heilbar, wenn er rechtzeitig erkannt wird. Nutzen Sie die Chance: Lassen Sie sich rechtzeitig untersuchen.

Seit 35 Jahren gibt es in Deutschland das gesetzliche Krebsfrüherkennungsprogramm. Allerdings nutzt nur jede zweite Frau über 20 Jahren und nur jeder fünfte Mann über 45 Jahren die Möglichkeit zur kostenlosen Untersuchung. Nehmen Sie dieses Angebot wahr – es geht um Ihre Gesundheit.

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

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

Zwischen 5 und 10 % aller Krebserkrankungen sind erblich bedingt. Diesen Krebserkrankungen liegen Veränderungen in verschiedenen Erbanlagen (Genen) zugrunde. Personen, die eine erbliche Vorbelastung für eine bestimmte Tumorerkrankung tragen, können in manchen Fällen anhand von Gentests überprüfen lassen, ob sie die bei ihrem betroffenen Angehörigen erkannte Krebs verursachende Genveränderung auch geerbt haben. Gentests bieten so für manche Krebsformen die Möglichkeit, das persönliche Erkrankungsrisiko zu ermitteln. Die Bestimmung des genetischen Risikos ist nur dann sinnvoll, wenn das Erkrankungsrisiko durch persönliches gesundheitsbewusstes Verhalten verringert werden kann und/oder geeignete Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Eine genetische Untersuchung sollte in jedem Fall mit einer Beratung durch einen Arzt für Humangenetik und eventuell auch durch einen Psychologen verbunden sein.

Gentests gehören weder zum gesetzlichen Krebsfrüherkennungsprogramm noch können sie über die Krankenversichertenkarte abgerechnet werden. Die Kosten eines Gentests müssen Sie also selbst tragen.

Hiervon nicht betroffen ist das neue Früherkennungsprogramm zur Feststellung eines genetischen Brustkrebsrisikos, an dem die BARMER beteiligt ist. Im Rahmen dieses Programms übernimmt die BARMER unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten für fachübergreifende Beratungsgespräche, Gentests und Früherkennungsuntersuchungen. Entsprechende Vereinbarungen werden zurzeit mit ausgewählten Universitätskliniken getroffen. Über die Möglichkeiten an Ihrem Wohnort können Sie sich bei Ihrer Krankenkasse informieren.

Weitere Informationen über genetische Diagnostik bei erblichen Darm-, Brust- und Eierstockkrebserkrankungen erhalten Sie bei der Deutschen Krebshilfe e. V. oder beim Krebsinformationsdienst (KID) des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg. Dort nennt man Ihnen auch Ansprechpartner, an die sich Rat Suchende im Einzelfall wenden können. Die Adressen finden Sie im Kapitel "Wichtige Adressen" am Ende der Broschüre.

Die BARMER und die Deutsche Krebsgesellschaft e.V. stellen Ihnen mit dieser Broschüre einige grundsätzliche Informationen über die Prävention und Früherkennung verschiedener Krebserkrankungen zur Verfügung. Es ist unser Anspruch, Sie nicht zu überreden, sondern Sie von den Vorteilen der Teilnahme an der Früherkennung zu überzeugen.

Schenken Sie sich Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude.



1. Krebs – was ist das?

Wie entsteht Krebs? (Tumorbildung)

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

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

Veränderte Zellen, die durch das körpereigene Abwehrsystem nicht vernichtet werden, können zu einer Erkrankung führen. Meist ist die erste Krebszelle, Jahrzehnte bevor ein Tumor erkannt wird, vom Weg der kontrollierten Zellteilung und -vermehrung abgekommen.

Warum diese Entwicklung einsetzt und weshalb der Körper sie nicht gestoppt hat, ist noch nicht vollständig erforscht. Wissenschaftler haben festgestellt, dass das Risiko, an Krebs zu erkranken, durch verschiedene

Faktoren erhöht werden kann. Dazu zählen Veränderungen im Erbgut oder bestimmte Lebensgewohnheiten, wie beispielsweise Rauchen oder intensive Sonneneinstrahlung.

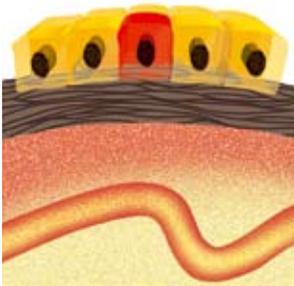
Wie breitet sich Krebs aus? (Metastasierung)

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

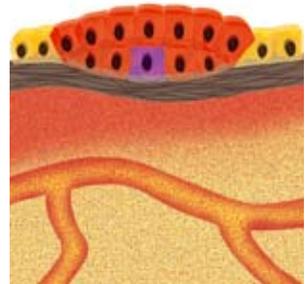
Normale Körperzellen verlassen ihren Standort nicht. Eine gesunde Leberzelle zum Beispiel wird niemals plötzlich in die Gallenblase einwandern. Die Krebszellen benutzen hingegen die Blut- und Lymphbahnen als Transportsystem und setzen dann ihnen eigene Mechanismen ein, um fremde Gewebsstrukturen aufzulösen.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

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

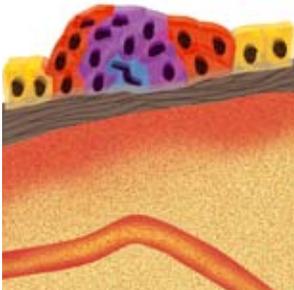
Schrittweise Entwicklung eines bösartigen Tumors



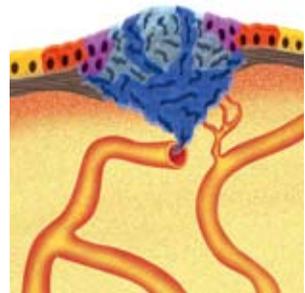
1.
Im Gewebe tritt eine entartete Zelle auf. Sie hat eine erhöhte Neigung sich zu teilen.



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



3.
Die Wucherung der Krebszellen zerstört Nachbargewebe.



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

Sie rauchen –
wollen aber auf-
hören? Rat und
Hilfe finden Sie
in der Broschüre
„Tabak“

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

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

Regel 1

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

Der Konsum von Tabak ist heute weltweit die führende vermeidbare Todesursache. Jedes Jahr sterben etwa 140.000 Bundesbürger an den Folgen des Tabakkonsums. Der Verzicht auf das Rauchen ist für Ihre Gesundheit äußerst wertvoll.

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

Auch wenn Sie schon seit Jahren starker Raucher sind, ist es für Sie noch nicht zu spät. Wer mit dem Rauchen aufhört, senkt eindeutig sein Krebserkrankungsrisiko. Nach etwa fünf Jahren Rauchabstinenz sinkt das Risiko, durch das Rauchen an Krebs zu erkranken, um ca. 80 Prozent.





Regel 2

Verringern Sie Ihren Alkoholkonsum.

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

Bei einer Reihe von Krebserkrankungen gilt Alkohol als Hochrisikofaktor - zum Beispiel bei Mundhöhlen-, Rachen-, Kehlkopf- und Speiseröhrenkrebs. Bei etwa 80 g Alkohol pro Tag (ca. eine Flasche Wein oder zwei Liter Bier) steigt das Risiko für Rachenkrebs um das 50fache, für Kehlkopfkrebs um das 10- bis 15fache an. Wenn Frauen täglich mehr als 20 g Alkohol zu sich nehmen, verdoppelt sich das Brustkrebsrisiko. Eine wichtige Rolle

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

Mehr zum Thema
„Alkohol“ unter
www.barmer.de

Die Grenze risikoarmen Alkoholkonsums liegt für Frauen bei 20 g Alkohol täglich. Das entspricht ca. 0,2 l Wein bzw. 0,5 l Bier. Bei Männern sollten es nicht mehr als 30 g Alkohol täglich sein (ca. 0,3 l Wein bzw. 0,75 l Bier). Wenigstens zwei Tage in der Woche sollten alkoholfrei sein.



Regel 3

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

Durch gesunde Ernährung senken Sie Ihr Risiko, an bestimmten Krebsarten zu erkranken. Die dauerhaft niedrigeren Raten an Krebserkrankungen in südeuropäischen Ländern werden u. a. auf die "mediterrane Küche" zurückgeführt. Charakteristisch für die Mittelmeerküche ist viel Fisch, Obst und Gemüse und wenig Fleisch und tierische Fette. In Deutschland werden zu viel tierische Fette verzehrt. Rotes Fleisch, wie Rind- und Schweinefleisch, sollte maximal einmal pro Woche gegessen werden. Auf Gepökeltetes sollten Sie besser verzichten. Ein hoher Anteil von faser- und stärkehaltigen Lebensmitteln - wie zum Beispiel Kartoffeln, Gemüse oder Bananen - sorgt für eine schnellere Verdauung. Der Vorteil: schädliche Stoffe bleiben nicht so lange im Darm. Die Vitamine A, C und E und Selen sind so genannte Antioxidantien, die freie Radikale unschädlich machen. Freie Radikale sind aggressive Moleküle, die Zellen angreifen und an der Entstehung von Krebs beteiligt sind. Vitamin A und C kommen in fast allen Obst- und Gemüsesorten vor. Vitamin E ist hauptsächlich in pflanzlichen Fetten und Vollkornprodukten, Selen in Fisch und Nüssen enthalten.

Um den Obst- und Gemüsekonsum in Deutschland zu steigern, läuft seit mehreren Jahren bundesweit eine breit angelegte Gesundheitskampagne unter dem Motto "5 am Tag". Die Deutsche Krebsgesellschaft e.V. und die BARMER haben sich dieser

Gesundheitskampagne angeschlossen.

Die zentrale Botschaft lautet, täglich (mindestens) fünf Portionen Obst und Gemüse zu verzehren.

Weitere Informationen zu der Kampagne erhalten Sie im Internet unter <http://www.5amtag.de> bzw. beim 5 am Tag Servicebüro, Käfertaler Straße 190, 68167 Mannheim, Telefon 0621/338 40 14.

Tipps zur vollwertigen Ernährung enthält unsere Broschüre „Vollwert – wertvoll“.

Unter dem Motto "5 am Tag für Kids – spielend leicht vorbeugen mit Obst und Gemüse" richtet die Deutsche Krebsgesellschaft gemeinsam mit ihren Ländergesellschaften die "5 am Tag-Botschaft" gezielt an Kinder in Grundschulen. Mit diesem Fächer übergreifenden Schulprojekt sollen bereits im Kindesalter Grundsteine für ein gesundheitsbewusstes Verhalten gelegt werden. Dass Prävention bei Kindern besonders wirksam und nachhaltig ist, da das Gesundheitsverhalten im Kindesalter aufgebaut und gefestigt wird, zeigen viele Studien.

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



Regel 4

Vermeiden Sie Übergewicht

Übergewicht stellt einen Risikofaktor für zahlreiche Erkrankungen dar. Einige Studien weisen darauf hin, dass Übergewicht auch das Krebsrisiko erhöht. Ein besonders stark zunehmendes Problem stellt das Übergewicht bei Kindern dar. In den Industrienationen leiden rund 20 Prozent aller Kinder und Jugendlichen unter 18 Jahren an Übergewicht oder Fettsucht (Adipositas). Ab dem Jugendalter bleibt eine solche Störung mit großer Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter bestehen. Die genauen Auswirkungen von Übergewicht auf die Gesundheit - insbesondere das Krebsrisiko - sind jedoch in einigen Punkten umstritten. Dies liegt vor allem daran, dass neben dem Körpergewicht viele andere Faktoren bei der Krebsentstehung eine Rolle spielen, unter anderem mangelnde Bewegung, Raucherverhalten, Alkoholkonsum.

Generell sollten Sie Übergewicht am besten vermeiden oder zumindest reduzieren. Überflüssige Pfunde schaden Ihrer Gesundheit in vieler Hinsicht. Regelmäßige körperliche Bewegung verbessert Ihren allgemeinen Gesundheitszustand und verringert auch Ihr Krebsrisiko.



Wege zu einer ausgeglichenen Ernährung finden Sie in unserer Broschüre „Im Gleichgewicht“.

Regel 5

**Vermeiden Sie übermäßige Sonnenbestrahlung.
Schützen Sie sich vor einem Sonnenbrand.
Gehen Sie am besten nicht ins Solarium.**

Die Zahl der Neuerkrankungen an Hautkrebs ist in den zurückliegenden Jahren drastisch angestiegen. Die Steigerungsrate ist mit etwa 7% höher als bei allen anderen Krebsarten mit Ausnahme von Lungenkrebs bei Frauen. Das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, können Sie stark vermindern, wenn Sie sich vor Sonnenbränden schützen. Vor allem in der Mittagszeit von 11 bis 15 Uhr sollten Sie die Sonne meiden. Dies gilt ganz besonders für Kinder. Sonnendichte Kleidung und geeignete Sonnenschutzmittel helfen, schmerzhaft Erfahrungen mit der Sonne zu vermeiden.

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

Mehr wertvolle
Infos zum Thema
Sonne enthält
die Broschüre
„Achtung Sonne“



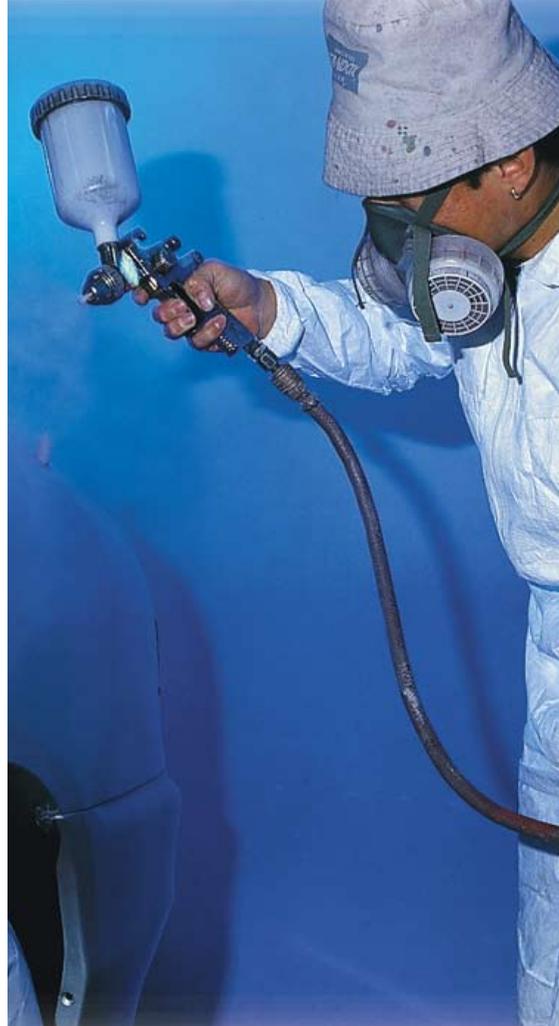
Regel 6

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

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

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

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



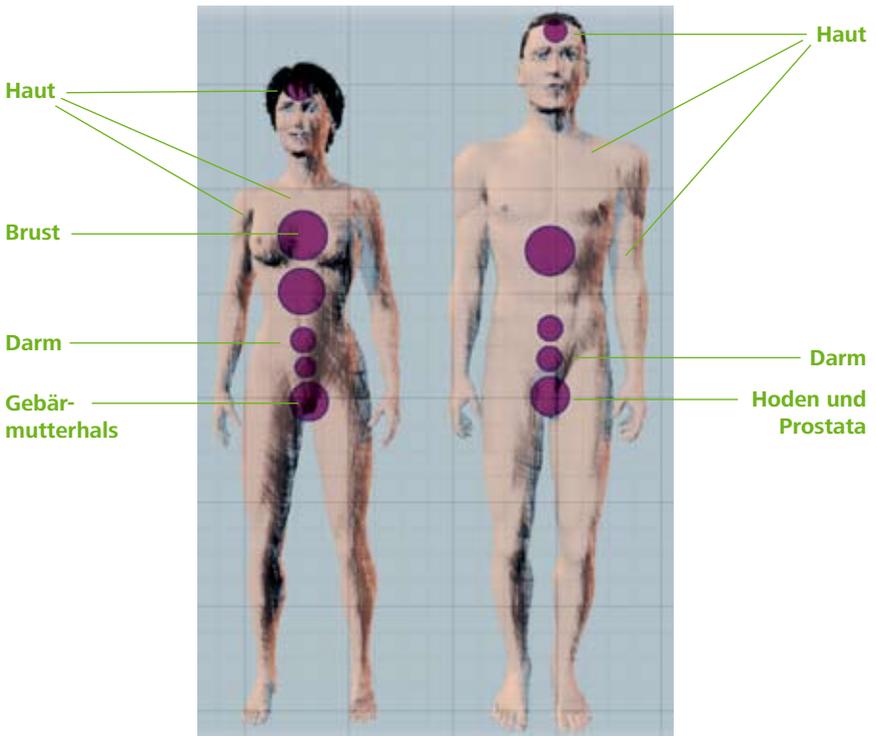
3. Die häufigsten Krebsarten bei Frauen und Männern

Vermeidung – Früherkennung – Warnsignale

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

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

Die in den nachfolgenden Körpersilhouetten gekennzeichneten Stellen symbolisieren alle diejenigen Organe und Körperregionen, bei denen sich Früherkennungsuntersuchungen besonders bewährt haben.



Blasenkrebs

Wie häufig ist Blasenkrebs?

Mit 25.000 Neuerkrankungen jährlich in Deutschland zählt der Blasenkrebs zu den häufigeren Krebsarten. Männer sind mehr als doppelt so häufig betroffen wie Frauen. Das Harnblasenkarzinom ist ein Krebs der "späten Lebensjahre"; das mittlere Erkrankungsalter liegt für Männer bei 70 Jahren, für Frauen bei 72 Jahren.

Wer gehört zu einer Risikogruppe?

Zu den Risikogruppen gehören Menschen,

- die rauchen; Nikotinkonsum steht ganz vorn auf der Liste der Risikofaktoren. Amerikanische Studien zeigen, dass Zigarettenraucher zwei- bis dreimal so häufig erkranken wie Nichtraucher.
- die bestimmten chemischen Stoffen ausgesetzt sind. So genannte Amine können zum Beispiel zur Entstehung eines Tumors in der Blase beitragen. Besonders Arbeiter in der Gummi-, Chemie- und Lederindustrie sowie Friseure, Metallarbeiter, Drucker, Maler, Textilarbeiter und Lastwagenfahrer können einem erhöhten Risiko ausgesetzt sein.

Wie können Sie vorbeugen?

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

Früherkennung

Eine spezielle Früherkennungsmaßnahme für Blasenkrebs gibt es nicht.

Das kann Ihr Arzt für Sie tun

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

Zur weiteren Abklärung wird Ihr Arzt gegebenenfalls eine Blasenspiegelung vornehmen.

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

Warnzeichen

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

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

Brustkrebs

Wie häufig ist Brustkrebs?

Brustkrebs ist die häufigste bösartige Erkrankung bei Frauen in der westlichen Welt. In Deutschland erkrankt jede 11. Frau im Lauf ihres Lebens daran. Jedes Jahr sind dies ca. 47.000 Frauen.

Fast 20.000 Frauen sterben jedes Jahr an Brustkrebs. Das mittlere Erkrankungsalter liegt bei etwas über 60 Jahren. Auch jüngere Frauen erkranken leider zunehmend an Brustkrebs. Dies liegt dann meist an einer erblichen Veranlagung. In sehr seltenen Fällen können auch Männer an Brustkrebs erkranken.

Wer gehört zu einer Risikogruppe?

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

Zu den Risikogruppen gehören Frauen,

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

Auch Übergewicht und bestimmte Lebensgewohnheiten, wie etwa mangelnde Bewegung, Rauchen und Alkoholkonsum, spielen eine Rolle.

Das können Sie selbst für sich tun

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

Genau hinsehen

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

- Ist eine Brust größer oder kleiner geworden?
- Hat sich die Oberfläche der Haut verändert?
- Hat die Haut Dellen?
- Wie sieht die Brustwarze aus?

Sanftes Abtasten

- Legen Sie die Fingerkuppen von Zeige-, Mittel- und Ringfinger flach nebeneinander und üben Sie in kreisenden Bewegungen Druck auf die Brust aus. Die rechte Hand untersucht die linke Brust und umgekehrt. Führen Sie dabei drei kleine Kreisbewegungen aus und verstärken Sie den Druck bei jedem Kreis. So ertasten Sie die verschiedenen Gewebeschichten.



- Setzen Sie die Finger dann ein Stück daneben und wiederholen Sie die Kreisbewegungen. Tasten Sie so Zentimeter für Zentimeter die gesamte Brust ab. Es gibt drei verschiedene Methoden, die Brüste systematisch abzutasten:
 - spiralenförmig von außen nach innen bis zur Brustwarze
 - vom äußeren Rand der Brust in strahlenförmigen Bahnen zur Brustwarze hin
 - in senkrechten Bahnen auf und ab über die ganze Brust:

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

Untersuchen Sie anschließend Ihre andere Brust.

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



Früherkennung

Je früher Brustkrebs erkannt und behandelt wird, umso höher sind die Heilungschancen. Der Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen sieht für Frauen ab dem Alter von 30 Jahren jährlich eine Früherkennungsuntersuchung auf Brustkrebs vor. Dabei tastet der Arzt die Brüste und die Achselhöhlen gründlich ab. Ergänzt wird die Untersuchung durch eine Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust. Nutzen Sie diese Untersuchung einmal im Jahr.

Zusätzlich wird für Frauen im Alter von 50 bis 69 Jahren ab 2004 stufenweise das qualitätsgesicherte Mammographie-Screening eingeführt. Diese Röntgenunter-

suchung dient der Früherkennung von Brustkrebs bei Frauen, die keine Krankheitssymptome aufweisen. Die Mammographie ist dafür das beste und aussagekräftigste Verfahren. Ziel ist die möglichst frühe Erkennung von Brustkrebs, um dadurch die Behandlung und die Chancen einer Heilung wesentlich verbessern und die Sterblichkeit an Brustkrebs deutlich verringern zu können. Beim Mammographie-Screening werden alle zwei Jahre Röntgenaufnahmen der Brust erstellt. Dadurch können auch sehr kleine und noch nicht ertastbare Krebsherde frühzeitig erkannt werden. Um möglichst viele Frauen zur Teilnahme an der Untersuchung zu motivieren, werden ihnen persönliche Einladungen zugesandt. Unter Strahlenschutzgesichtspunkten und nach der Röntgenverordnung darf eine Röntgenstrahlung am Menschen nur angewendet werden, wenn der gesundheitliche Nutzen das Strahlenrisiko überwiegt. Das Screening-Programm erfüllt aufgrund seines hohen Qualitätsstandards diese Voraussetzung. Dagegen sind nach Auffassung einiger Ärzteorganisationen die als individuelle Gesundheitsleistungen (IgeL) angebotenen, privat erbrachten und berechneten "Vorsorge-Mammographien" nicht zulässig.

Das kann Ihr Arzt für Sie tun

Stellt Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt Auffälligkeiten fest, so kann die Durchführung einer Mammographie, Ultraschalluntersuchung oder ggf. weiterer Untersuchungen angebracht sein. Wann welche Untersuchung sinnvoll ist, wird mit Ihnen besprochen.

Mammographie

Die Mammographie ist die röntgenologische Brustuntersuchung. Auf dem Mammo-

gramm, so nennt man dieses Röntgenbild, werden die inneren Strukturen der Brust in Schwarz-Weiß-Kontrasten abgebildet. Als Bestandteil der ärztlichen Behandlung zur Abklärung eines auffälligen Brustbefundes oder aufgrund eines erhöhten Brustkrebsrisikos (z.B. Vorbefund in der Eigenanamnese, Tastbefund oder Risiko bei Brustkrebs-erkrankungen in der unmittelbaren Verwandtschaft) gehören Mammographien bereits seit vielen Jahren zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen. Der Krankheitsverdacht muss sich nicht immer auf einen Tumor beziehen, sondern kann auch andere krankhafte Veränderungen der Brustdrüse betreffen. Mammographien dienen auch zur Abklärung, ob sich nach der Therapie oder Operation eines bereits vorhandenen Mammakarzinoms eventuell ein neuer Tumor gebildet hat.



Mammographien durchführen und mit den Krankenkassen abrechnen dürfen nur Ärzte, die bestimmte Qualitätsanforderungen erfüllen und eine Genehmigung durch ihre Kassenärztliche Vereinigung erhalten haben. Um qualifizierte Ärzte zu finden, empfehlen wir Ihnen daher zu fragen, welche Ärztin bzw. welcher Arzt über eine Genehmigung zur Ausführung und Abrechnung mammographischer Leistungen in der vertragsärztlichen Versorgung verfügt. Am besten wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, die/der Sie zur Mammographie überweist.

Wie wird die Mammographie durchgeführt?

Die Röntgenuntersuchung umfasst meistens vier Aufnahmen. Beide Brüste werden dabei jeweils einzeln, aus zwei verschiedenen Perspektiven geröntgt, um eine bessere räumliche Vorstellung zu erhalten. Einmal von oben nach unten und einmal von der Mitte zur Seite. Die einzelne Brust wird zwischen zwei Plexiglasscheiben möglichst flach zusammengedrückt. Das kann je nach Größe und Dichte der Brust etwas unangenehm sein, manchmal auch etwas wehtun. Je flacher die Brust gedrückt wird, umso geringer ist die notwendige Strahlendosis und desto aussagekräftiger das Mammogramm.

Ein geeigneter Zeitpunkt für eine Mammographie ist während der Periode und die erste Woche danach. Denn dann ist die Brust am "entspanntesten", da der Flüssigkeitsgehalt am geringsten ist. Die rascheste Abklärung ist jedoch die sinnvollste, sodass die Mammographie im Falle eines verdächtigen Befundes nicht lange hinausgezögert werden sollte.

Ultraschalluntersuchung

Die Ultraschalluntersuchung oder Sonographie ist die wichtigste ergänzende Untersuchung zur Mammographie und hilft bei tastbaren Knoten zu unterscheiden, ob es sich um eine Zyste oder einen Tumor handelt. Die Sonographie wird vor allem bei Frauen mit einer hohen Gewebedichte, z.B. Frauen unter 35 Jahren oder nach bereits erfolgter Bestrahlung eingesetzt. Bei diesem

Verfahren entsteht keine Strahlenbelastung. Als alleiniges Untersuchungsverfahren ist die Sonographie nicht ausreichend. Das Untersuchungsergebnis hängt wie bei der Mammographie von der Erfahrung des untersuchenden Arztes ab.

Gewebeentnahme

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

Warnzeichen

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

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

Darmkrebs

Wie häufig ist Darmkrebs?

Darmkrebs ist inzwischen sowohl bei Frauen als auch bei Männern die zweithäufigste Krebserkrankung. Jährlich erkranken in Deutschland etwa 67.000 Menschen an Darmkrebs. Etwa 30.000 Menschen sterben jedes Jahr an dieser Krankheit. Dies müsste nicht so sein. Aktuelle wissenschaftliche Forschungsergebnisse zeigen, dass die Erkrankungs- und Sterblichkeitsraten durch eine gezielte Vermeidung von Risikofaktoren und durch Früherkennung fast halbiert werden könnten. Diese Chancen gilt es zu nutzen.

Darmkrebs tritt überwiegend im Alter ab 50 Jahren auf, das Durchschnittsalter liegt bei 70 Jahren. Aber auch viel jüngere Menschen können an Darmkrebs erkranken: Bei etwa 30 Prozent aller Neuerkrankungen liegt ein familiäres Risiko zu Grunde.

Wer gehört zu einer Risikogruppe?

Risikofaktoren für Darmkrebs:

- Die erbliche Veranlagung kann bei der Entstehung von Darmkrebs eine Rolle spielen.
- Ein erhöhtes Erkrankungsrisiko haben auch Menschen, die immer wieder zahlreiche, gutartige Geschwülste (Polypen) entwickeln.
- Gefährdet sind Personen, die an lang anhaltenden und schweren Dickdarm-entzündungen leiden - zum Beispiel länger als 15 Jahre an Colitis ulcerosa.

- Wer große Mengen an tierischen Fetten und fettem Fleisch verzehrt, erhöht vermutlich sein Risiko, an Darmkrebs zu erkranken. Es gibt zahlreiche Hinweise, dass solche Essgewohnheiten vor allem im Kindes- und Jugendalter zu späteren Schäden im Erwachsenenalter führen können.

Wie können Sie vorbeugen?

Neben einer allgemein gesunden Lebensführung, das heißt: nicht rauchen, nur mäßiger Alkoholkonsum, kein Übergewicht, Stressausgleich - sollten Sie besonders auf Ihre Ernährung und regelmäßige körperliche Bewegung achten. Hierzu geben wir Ihnen folgende Tipps:

- Nehmen Sie möglichst häufig faser- und stärkehaltige Lebensmittel zu sich, denn diese besitzen wahrscheinlich eine vorbeugende Wirkung gegen Darmkrebs. Zu dieser Art von Nahrungsmitteln gehören Kartoffeln, Getreideprodukte (möglichst aus Vollkorn), Hülsenfrüchte und sonstige Gemüse sowie viele Obstsorten, z.B. Beerenobst.
- Wer zu viel Fett zu sich nimmt, erhöht sein Risiko, an Darmkrebs und auch an anderen Krebsarten zu erkranken. Die Gesamt-Fettzufuhr sollte – auch zur Vermeidung von Übergewicht – nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nicht mehr als 65 bis 80 g Fett pro Tag betragen.

Individuelle Zusatzangebote für Ihre Gesundheit!



Das exklusive Zusatzversicherungspaket von BARMER und HUK-COBURG nur für BARMER Versicherte. Günstig aus einer Hand, zum Beispiel Einbettzimmer und Chefarztbehandlung im Krankenhaus, Heilpraktikerbehandlung und Naturheilverfahren, Zahnzusatzschutz, Auslandsreise-Krankenversicherung und vieles mehr. Individuelle Tarife auch für ältere Versicherte (60+). Informationen dazu unter **0180 2 485345**, montags bis freitags von 7 bis 20 Uhr (6 Cent pro Anruf aus dem Festnetz der Deutschen Telekom).



Das attraktive Bonusprogramm für alle BARMER Versicherten. Wer aktiv wird, sich bewegt und vorsorgt, stärkt nicht nur Körper und Psyche, sondern wird auch mit attraktiven Prämien belohnt.



Die clevere Idee für Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren.



Kinder zwischen 5 und 12 Jahren können mit Leo und Bixi Punkte sammeln und tolle Belohnungen bekommen.

Mehr zu den Bonusprogrammen in Ihrer Geschäftsstelle, unter www.barmert.de oder einfach anrufen unter **0180 5 805752**, montags bis freitags von 7 bis 20 Uhr (12 Cent pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom).



Die BARMER, Ärzte und Kliniken arbeiten Hand in Hand – gemeinsam mit BARMER Versicherten. Doppelter Vorteil: Qualitätsgesicherte Behandlung und eine Zuzahlungs-Erstattung von bis zu 150 Euro.

BARMER zusammenwirken: Das steht auch für strukturierte Behandlungsprogramme im Rahmen einer koordinierten, qualitätsgesicherten und individuell abgestimmten Versorgung chronisch Kranker. Für die aktive Teilnahme an einem strukturierten Behand-

lungsprogramm gewährt die BARMER einen Bonus von bis zu 40 Euro jährlich.

Nutzen Sie die Vorteile der neuen Programme. Wir informieren Sie gerne. Oder schauen Sie ins Internet unter: www.barmert.de

Gesundheitsbewusstes Verhalten lohnt sich jetzt für Sie noch mehr!





Ihre Gesundheit von A bis Z

A Aktiv- und Fit-Programme für Alltag und Beruf

Bestellen Sie einfach eine unserer vielen Themenbroschüren mit praktischen Tipps und Informationen für Ihre Fitness. Anruf genügt.

B Brustkrebs-Früherkennung

Alle Frauen ab 30 sollten die jährlichen Checks zur Brustkrebs-Früherkennung nutzen. Denn je früher Brustkrebs erkannt und behandelt wird, desto größer sind die Heilungschancen und desto weniger belastend sind in der Regel die Eingriffe. Neben den jährlichen Checks zur Früh-

erkennung kommt es auch darauf an, individuelle Risikofaktoren zu kennen und Warnsignale richtig zu deuten.

Wir beraten Sie ausführlich unter 0180 1 110150*, montags bis freitags von 10 bis 19 Uhr.

C Check-up

Die BARMER bietet Ihnen Programme zur Früherkennung z.B. von Krebs- oder Herz-Kreislauferkrankungen an. Fragen Sie danach in Ihrer BARMER Geschäftsstelle.

D Disease Management Programme für chronisch Kranke

Für Ihre Gesundheit und eine Verbesserung Ihrer Lebensqua-

lität machen wir uns stark.

Damit Sie die richtige medizinische Behandlung zum richtigen Zeitpunkt und am richtigen Ort erhalten. Schreiben Sie sich ein und sparen Sie bis zu 40 Euro jährlich an Zuzahlungen!

Mehr Informationen unter 0180 1 110140*, montags bis freitags von 10 bis 19 Uhr.

E Ernährungsberatung

Wie wäre es mit einer individuellen Ernährungsberatung durch die Experten des Gesundheitstelefonats der BARMER GREEN LINE? Anruf genügt – 0180 1 110120*, montags bis freitags von 7 bis 20 Uhr.

F Familien-Nachwuchs – rundum geschützt

Keine Experimente, wenn es um den Gesundheitsschutz Ihrer Familie geht! Von Anfang an genießen Kinder bei uns den vollen Versicherungsschutz. Fast immer beitragsfrei. Und unsere umfassende Schwangerschaftsbetreuung schützt Ihren Nachwuchs schon, bevor er auf der Welt ist.

G Gesundheitstelefon

Sie haben Fragen zu Ihrer Gesundheit? Sie sind auf der Suche nach Informationen über Medikamente oder Therapien? Von A wie Allergie bis Z wie Zahnmedizin – das Gesundheitstelefon der BARMER GREEN LINE hilft Ihnen weiter: 0180 1 110120*, montags bis freitags von 7 bis 20 Uhr. Exklusiv für Mitglieder.

H Hausarzt- und Hausapothekenprogramm

Sie wählen Ihren Hausarzt und Ihre Hausapotheke. Ihr Hausarzt fungiert als Lotse im Gesundheitswesen. Sie vermeiden belastende und unnötige Doppeluntersuchungen. Zusammen mit der Hausapotheke sorgt der Hausarzt für eine abgestimmte Arzneimitteltherapie und eine hohe Arzneimittelsicherheit. Ihr Vertrauen wird belohnt: Denn Sie können beim Hausarzt bis zu 30 Euro Praxisgebühr im

Kalenderjahr sparen. Wie Sie die Vorteile nutzen können? Ihre BARMER vor Ort weiß mehr!

I Intensive Betreuung

Durch das BARMER Krankenhausversorgungs-Management sind Sie bei uns auch im Ernstfall gut aufgehoben. Wir sorgen für optimale Therapieverläufe und eine geeignete Nachsorge, damit Sie schnell wieder gesund werden und ins Erwerbsleben zurückkönnen. Und falls Sie längere Zeit krank sind, kümmern wir uns auch um Ihr Krankengeld.

J Jugendberatung

Unsere Jugendberater unterstützen Sie bei allen Fragen rund um die Ausbildung. Ob Einstellungstest, Vorstellungsgespräch oder Stressabbau; wir halten jede Menge Infos für Sie bereit. Und Berufsstartern bieten wir jede Menge Extratipps zu aktuellen Themen.

K Kundenberatung

Die Kundenberatung ist uns besonders wichtig. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nehmen sich gerne Zeit für Sie. In unseren 1000 Geschäftsstellen, bei Ihnen zu Hause oder an Ihrem Arbeitsplatz.

L Lebensstil-Konzept

Die beste Vorsorge gegen viele

Krankheiten ist ein gesunder Lebensstil. Ohne Zigaretten, mit ausgewogener Ernährung, Bewegung und Entspannung. Tipps und Informationen sowie mehr zu unseren zahlreichen Kursangeboten/Präventionsangeboten gibt es an unserem Gesundheitstelefon, unter www.barmer.de und natürlich in jeder BARMER Geschäftsstelle.

M Modellprojekte Akupunktur und Frühgeburtenvermeidung

Profitieren Sie von innovativen Projekten. Ihre BARMER vor Ort berät Sie gerne.

N Naturheilverfahren

... steht die BARMER abgeschlossen gegenüber. Sie sollten vor allem dort eingesetzt werden, wo sie eine sinnvolle, schonende Alternative zu anderen Verfahren sind oder diese ergänzen. Lassen Sie sich von uns beraten!

P Prävention AKTIV

Die Initiative der BARMER für ein längeres, besseres und vor allem gesünderes Leben. Tipps und Infos gibt es in unseren rund 1000 Geschäftsstellen und unter www.barmer.de.

R Rückenschule

Wertvolle Tipps für ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag finden Sie unter www.barmer.de.



S **Spezial-Service bei Schlafstörungen**

Erholsamer Schlaf ist unentbehrlich für die Gesundheit. Die BARMER bietet Tipps und Gesundheitskurse gegen Schlafprobleme. Infos gibt es in unseren rund 1000 Geschäftsstellen und unter www.barmer.de.

T **Telefonieren mit Ihrer BARMER – bundesweit für 2,9 Cent pro Minute**

018 500 lautet die Ruf-Vorwahl der BARMER. Ergänzen Sie diese Vorwahl um die Telefonnummer Ihrer BARMER Geschäftsstelle und Sie erhalten schnell und direkt kompetente Antworten auf Ihre Fragen zu Leistungen und Service der BARMER – und das bundesweit zum Spartarif!

U **Unterstützung bei Behandlungsfehlern und Unfällen im Ausland**

Das erfahrene Team am Servicetelefon der BARMER GREEN LINE lässt Sie nicht im Stich, wenn Sie einen Behandlungsfehler vermuten oder sich bei einem Unfall im Ausland verletzt haben.

V **Versicherungsfragen?**

Dann ist das Servicetelefon der BARMER GREEN LINE unter 0180 1 110130* genau die richtige Wahl. Unsere Fachberaterinnen und Fachberater beantworten Ihnen montags bis freitags von 7 bis 20 Uhr schnell und kompetent Ihre Fragen. Auf Wunsch rufen wir Sie gerne zurück.

W **www.barmer.de**

Im Internet sind wir rund um die Uhr für Sie da. Mit Gesundheitsnews, Ernährungstipps, Body-Mass-Index-Rechner, Fitnessübungen, Arzt- und Kliniksuche und einem exklusiven Service für Mitglieder: Dazu gehören vorausgefüllte Formulare, Erinnerungsdienst für wichtige Untersuchungen und Fitness-Termine, Zuzahlungsrechner und vieles mehr.

Z **Zahnmedizin**

Wir beraten Sie in allen Fragen rund um Zahnersatz, Kieferorthopädie und Parodontosebehandlung. Spezialisten informieren Sie über Versorgungsmöglichkeiten, Bonusregelungen, Eigenanteile und Befreiungsmöglichkeiten. Rufen Sie an! Es lohnt sich!

* maximal 4,6 Cent pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom

Dabei ist nicht nur die Aufnahme von sichtbarem Koch- und Streichfett entscheidend. Achten Sie besonders auch auf die versteckten Fette in Fleisch- und Wurstwaren sowie in fettreichen Milchprodukten, Kuchen, Süßwaren und Soßen. Rotes Fleisch, z.B. Schweinefleisch, sollte nur einmal pro Woche auf Ihrem Speiseplan stehen.

- Bestimmte Vitamine (A, C, D und E) scheinen das Krebsrisiko zu reduzieren. Diese Vitamine sollten Sie also ausreichend mit der Nahrung, beispielsweise über Obst, Gemüse und Milch, zu sich nehmen.
- Sorgen Sie für eine allgemeine Fitness und Wohlbefinden. Regelmäßige sportliche Bewegung und erholsame Spaziergänge sowie ausreichende Ruhephasen nach Stress sind empfehlenswert. Laut einer aktuellen Studie aus den USA kann das Darmkrebsrisiko durch regelmäßige Bewegung um bis zu 50% gesenkt werden.

Früherkennung

Bei Darmkrebs sind die Heilungschancen mit etwa 90 % besonders gut – vorausgesetzt allerdings, dass er frühzeitig erkannt wird. Das von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlte Früherkennungsprogramm für Darmkrebs beginnt ab dem Alter von 50 Jahren. Ab diesem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, an Darmkrebs zu erkranken, nennenswert an. Im Alter von 50 bis 54 Jahren können Sie einmal jährlich Ihren Stuhl auf nicht sichtbares Blut untersuchen lassen. Ab dem Alter von 55 Jahren besteht ein Wahlrecht auf

- eine insgesamt zweimalige Durchführung einer Darmspiegelung (Koloskopie) im Abstand von mindestens 10 Jahren oder
- anstelle der Koloskopie einen Stuhlbriefchentest alle zwei Jahre

Mit 50 Jahren sollten Sie daher mit Ihrem Arzt einen Termin vereinbaren und die erste Früherkennungsuntersuchung durchführen lassen. Gehen Sie danach regelmäßig einmal im Jahr zur Früherkennung. Bei etwa 30 Prozent aller Neuerkrankungen liegt ein familiäres Risiko zu Grunde. Wenn innerhalb Ihrer Familie Darmkrebserkrankungen aufgetreten sind, sollten Sie sich daher frühzeitig von einem Arzt beraten lassen. Je nach familiärem Risiko muss mit Früherkennungsuntersuchungen schon eher begonnen werden. Dies gilt auch für Patienten, die an einer chronischen Darmentzündung leiden. Auch sie haben ein erhöhtes Risiko, an Darmkrebs zu erkranken.

Teilen Sie es Ihrem Arzt mit, wenn Sie unter folgenden Beschwerden leiden: Verdauungsstörungen, vor allem Wechsel von Verstopfung und Durchfall, auffällige Stuhlveränderungen wie z.B. Blut im Stuhl. In diesem Fall sind weitere abklärende Untersuchungen unbedingt erforderlich. Erwähnen Sie auch, wenn enge Familienangehörige an Darmkrebs oder anderen Darmleiden erkrankt waren oder sind.

Das kann Ihr Arzt für Sie tun

Die Tastuntersuchung

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

Der Okkultbluttest

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

Die Darmspiegelung

Verschiedene Studien zeigen, dass die Darmspiegelung (Koloskopie) eine sehr effektive Methode zur Früherkennung von Darmkrebs ist. Dabei untersucht der Arzt den kompletten Dickdarm von innen mit einem flexiblen dünnen Schlauch, dem Endoskop. Während der Spiegelung können auch eventuell vorhandene Tumorstufen,

so genannte Polypen, gleich entfernt werden. Die Darmspiegelung ist risikoarm und kann ambulant durchgeführt werden. Zur Vorbereitung muss am Vortag eine Flüssigkeit getrunken werden, die den Darm ausreichend spült. Die Darmspiegelung dauert in der Regel bis zu 20 Minuten und ist längst nicht so schmerzhaft und unangenehm, wie häufig angenommen wird.

Die Koloskopie sollte ab dem Alter von 55 Jahren durchgeführt und nach 10 Jahren wiederholt werden.



Warnzeichen

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

- Bauchschmerzen, die länger als eine Woche anhalten

- Blut im oder am Stuhl
- bei Abgang von Blähungen gleichzeitige Entleerung von etwas Blut, Schleim oder Stuhl
- Blässe, ständige Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Leistungsabfall, Gewichtsabnahme
- tastbare Verhärtungen im Bauchraum und/oder vergrößerte Lymphknoten
- veränderte Stuhlgewohnheiten, beispielsweise bleistiftdünner Stuhl; Wechsel von Verstopfung zu Durchfall und umgekehrt
- laute Darmgeräusche, "Rumoren", starke, anhaltende Blähungen
- häufiger Stuhldrang; Entleeren von auffallend übel riechendem Stuhl

Darmkrebssmonat

Die Deutsche Krebsgesellschaft e.V. und die BARMER engagieren sich gemeinsam mit anderen Organisationen im Gesundheitswesen im Darmkrebssmonat März. Ziel ist es, mit gezielten Aktivitäten die Darmkrebsfrüherkennung zu fördern.

Wollen Sie mehr über die Vorbeugung und Früherkennung von Darmkrebs erfahren? Die kostenlose Broschüre "Darmkrebs verhindern - Fragen und Antworten" erhalten Sie in allen Geschäftsstellen der BARMER und bei der Deutschen Krebsgesellschaft e.V.

Gebärmutterhalskrebs

Wie häufig ist Gebärmutterhalskrebs?

An Gebärmutterhalskrebs erkranken in Deutschland jährlich etwa 6.200 Frauen. Jedes Jahr sterben etwa 2.000 Frauen an dieser Krankheit. Das entspricht einem Anteil von 4 Prozent an allen bösartigen Neuerkrankungen bei Frauen.

Vom Gebärmutterhalskrebs sind vor allem Frauen um das 50. Lebensjahr betroffen. Allerdings gehören auch immer mehr junge Frauen unter 35 Jahren zu den Patientinnen: Bei jeder fünften Frau, die im Alter zwischen 25 und 35 einen Tumor entwickelt, wird Gebärmutterhalskrebs diagnostiziert.

Wer gehört zu einer Risikogruppe?

Der Hauptrisikofaktor für Gebärmutterhalskrebs ist die Infektion mit so genannten high-risk humanen Papillom-Viren (HPV). Diese Papillom-Viren können durch Geschlechtsverkehr übertragen werden. Die Mehrzahl der Menschen wird irgendwann im Laufe ihres Lebens mit genitalen humanen Papillom-Viren infiziert. Diese Infektionen heilen aber bei mehr als 80 % spontan aus und sind nach einem Jahr nicht mehr nachweisbar. Nur bei wenigen infizierten Frauen ist die Virusinfektion über längere Zeit nachweisbar und kann zu Krebsvorstufen und, wenn diese nicht behandelt werden, zu Krebs führen. Jeder Gebärmutterhalskrebs ist mit humanen

Papillom-Viren verbunden. Es werden aber viele Frauen mit genitalen Papillom-Viren infiziert und nur wenige Frauen entwickeln Krebs.

Dies macht deutlich, dass neben HPV auch andere Faktoren eine wichtige Rolle spielen. So besteht eine erbliche Veranlagung für die Entstehung von Gebärmutterhalskrebs. Die Anzahl der Geburten, die Einnahme von oralen Verhütungsmitteln (die "Pille"), eine vitaminarme Ernährung und Immundefekte sind weitere Risikofaktoren.

Wie können Sie vorbeugen?

Einer Infektion mit humanen Papillom-Viren kann durch Vermeidung der Übertragung bei Geschlechtsverkehr vorgebeugt werden. Ein häufiger Wechsel von Sexualpartnern erhöht das Risiko. Inwieweit die Verwendung von Kondomen schützt, ist noch nicht klar.

Früherkennung

Die Zahl der Neuerkrankungen an Gebärmutterhalskrebs sank stetig bis Mitte der 80er Jahre und ist seitdem annähernd konstant. Ein Grund für diesen Erfolg ist die Krebsfrüherkennungsuntersuchung. Durch die gynäkologische Früherkennungsuntersuchung (Zellabstrich) kann Gebärmutterhalskrebs bereits im Vorstadium erkannt und behandelt werden. Jede Frau ab dem 20. Lebensjahr sollte sich einmal im Jahr von ihrer Frauenärztin oder ihrem Frauenarzt untersuchen lassen.

Zellabstrich

Die Abstrichuntersuchung ist einfach in der Durchführung, beliebig oft wiederholbar und praktisch ohne Nebenwirkungen. Bei der Untersuchung auf dem gynäkologischen Stuhl führt die Ärztin oder der Arzt

ein Instrument (Spekulum) zur Entfaltung der Scheide ein, das die Betrachtung des Gebärmutterhalses erlaubt. Dann entnimmt die Ärztin oder der Arzt mit einem Spatel oder einem Bürstchen vom Gebärmutterhals Zellmaterial. Das ist völlig schmerzlos. Die Zellen werden dann auf eine kleine Glasplatte aufgetragen und mit Spray oder in einer Flüssigkeit fixiert. Dieser Objektträger kommt dann in ein Speziallabor, wo die aufgetragenen Zellen mikroskopisch untersucht werden.

Warnzeichen

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

- Blutungen, zum Beispiel nach dem Geschlechtsverkehr
- Blutungen nach Belastungen, wie Radfahren, Reiten oder hartem Stuhlgang.

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

Behandlung

Wurden im Abstrich Zellveränderungen festgestellt, ist eine ärztliche Kontrolluntersuchung erforderlich. Der Gebärmutterhals wird dann mit einem Vergrößerungsglas auf eine Gewebeveränderung hin untersucht. Die Veränderung kann durch die Entnahme eines kleinen Gewebeanteils genauer untersucht werden, um festzustellen, ob eine so genannte Krebsvorstufe vorliegt. Durch einen kleinen ambulanten Eingriff kann eine Krebsvorstufe mit hoher Sicherheit entfernt werden. Dieser Eingriff beeinträchtigt

Hautkrebs

Wie häufig ist Hautkrebs?

Hautkrebs nimmt immer mehr zu. Allein in Deutschland erkranken jedes Jahr mehr als 11.000 Menschen am braunen bzw. schwarzen Tumor, dem malignen Melanom. Frauen und Männer sind gleichermaßen betroffen.

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

Wer gehört zu einer Risikogruppe?

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

Zur Risikogruppe gehören Menschen,

- die eine besonders helle Haut haben, das heißt Menschen mit rötlichen oder blonden Haaren und Sommersprossen.
- deren enge Familienmitglieder an einem malignen Melanom erkrankt sind (familiäre Vorbelastung)
- die zahlreiche Pigmentmale aufweisen, das heißt, die mehr als 40 bis 50 "Leberflecke" haben.

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

Wie können Sie vorbeugen?

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

- Am besten schützen Sie sich, indem Sie sich nicht zu intensiv der Sonne aussetzen, vor allem, wenn Sie ein heller Hauttyp sind. Meiden Sie die heiße Sommersonne, besonders mittags von 11 bis 15 Uhr. Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonnenbestrahlung. Lange Zeit hat man geglaubt, dass die Verwendung von Sonnenschutzmitteln mit einem hohen Lichtschutzfaktor vor Hautkrebs schützt. Diese Hoffnung hat sich als trügerisch erwiesen. Der wirkungsvollste Schutz besteht darin, die Sonne zu meiden. Auch im Schatten werden Sie braun.
- Benutzen Sie Sonnenhüte und bedecken Sie empfindliche Körperpartien.
- Tragen Sie beim Wassersport am besten ein T-Shirt.

Das können Sie selbst für sich tun

Schauen Sie sich einmal im Monat von Kopf bis Fuß an. Bitten Sie jemanden aus Ihrem Bekannten-, Freundes- oder Familienkreis, Stellen zu betrachten, die Sie selbst nicht sehen können, zum Beispiel auf dem Rücken.

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

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

Warnzeichen

A wie Asymmetrie

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



B wie Begrenzung

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



C wie Coloration

Achten Sie auf einen Fleck, der nicht gleichmäßig in der Farbe, sondern vermischt ist mit Rosa, Grau oder schwarzen Punkten. Er weist auf ein malignes Melanom hin und sollte ärztlich untersucht werden. Dasselbe gilt für krustige Auflagen.



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



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

Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie ein Hautfleck zu beurteilen ist, wenden Sie sich an einen Arzt.

Früherkennung

Wird Hautkrebs frühzeitig erkannt, bestehen sehr gute Heilungschancen. Im Rahmen des Krebsfrüherkennungsprogramms haben Frauen ab dem Alter von 30 Jahren und Männer ab 45 Jahren Anspruch auf eine jährliche gezielte Befunderhebung und Anamnese. Darüber hinaus sieht die Gesundheitsuntersuchung (Check up) ab dem Alter von 35 Jahren eine Ganzkörperuntersuchung vor. Der Check up kann alle zwei Jahre durchgeführt werden. Allerdings können die Früherkennungs-

untersuchungen nur von bestimmten, dazu berechtigten Ärzten – in der Regel Allgemeinärzte, Frauenärzte und Urologen – durchgeführt werden. Ergibt die Krebsfrüherkennungsuntersuchung verdächtige Veränderungen an der Haut, erfolgt eine Überweisung zum Hautarzt. Die Kosten für die weitere Behandlung werden dann über die Versichertenkarte abgerechnet.

Ein generelles Hautkrebs-Screening, das heißt eine vorsorgliche Untersuchung durch einen Hautarzt ohne konkreten Krankheitsverdacht, ist keine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Die Ganzkörperuntersuchung durch einen Hautarzt müssen Sie dann als individuelle Gesundheitsleistung (IgeL) selbst bezahlen.

Das kann Ihr Arzt für Sie tun!

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

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

Weitere Informationen zur Vorbeugung und Früherkennung von Hautkrebs enthält die Broschüre "Achtung, Sonne. Tipps für die ganze Familie". Die Broschüre ist in jeder BARMER Geschäftsstelle kostenlos erhältlich.

Hodenkrebs

Wie häufig ist Hodenkrebs?

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

Wer gehört zu einer Risikogruppe?

Zu den Risikogruppen gehören Männer, die mit einem Hodenhochstand geboren wurden. Auch wenn eine ausgleichende Operation erfolgte, können beide Hoden zu Erkrankungen neigen.

Wie können Sie vorbeugen?

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

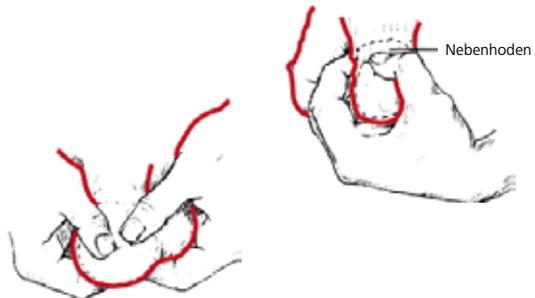
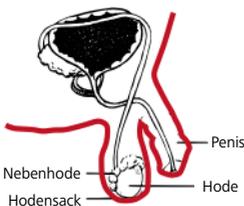
Das können Sie selbst für sich tun

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

Die Tastuntersuchung

Tasten Sie die Hoden am besten beim Duschen oder Baden ab. Schwellungen oder Knoten können Sie auf eingeseifter Haut besonders gut erkennen.

Halten Sie den Hodensack mit beiden Handflächen. So können Sie Daumen und Finger beider Hände für das Abtasten der Hoden benutzen. Beachten Sie deren Größe und Gewicht. Es ist normal, dass einer der Hoden etwas größer ist, aber ihr Gewicht



sollte ungefähr gleich sein. Tasten Sie jetzt jeden Hoden einzeln ab. Auf der Rückseite hinten spüren Sie das weiche Gewebe der Nebenhoden, die die Samenflüssigkeit speichern und transportieren. Untersuchen Sie jeden Hoden auf Klumpen, Anschwellungen, leichte Vergrößerung oder Änderung in der Festigkeit. Wenn Sie etwas Ungewöhnliches feststellen, lassen Sie sich bei Ihrem Arzt einen Termin zur Untersuchung geben.

Warnzeichen

Auf folgende Warnsignale sollten Sie sofort reagieren:

- eine tastbare schmerzlose Verhärtung am linken oder rechten Hoden
- Schwellung oder Schmerzen im Hodenbereich

- Schweregefühl im Hoden
- ziehende einseitige Schmerzen im Hoden oder Samenstrang
- Anschwellen der Brustdrüse

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

Lungenkrebs

Wie häufig ist Lungenkrebs?

Lungenkrebs ist eine der häufigsten Krebsarten und betrifft Männer etwa dreimal so oft wie Frauen. Pro Jahr erkranken in Deutschland etwa 37.000 Menschen an Lungenkrebs. Bei den Krebsneuerkrankungen steht der Lungenkrebs bei Männern und Frauen an dritter Stelle. Bei den Krebssterbefällen nimmt das Bronchialkarzinom bei Männern den Spitzenplatz ein, bei Frauen steht es an dritter Stelle. Die Anzahl der Frauen mit Bronchialkarzinom steigt aufgrund der veränderten Rauchgewohnheiten stark an. In den vergangenen zehn Jahren hat sich diese Zahl verdoppelt.

Das durchschnittliche Erkrankungsalter liegt bei etwa 60 Jahren.

Wer gehört zu einer Risikogruppe?

Das Zigarettenrauchen ist in 85 Prozent aller Fälle für die Tumorentstehung beim Lungenkrebs verantwortlich. Die Dauer und das Ausmaß des Zigarettenkonsums bestimmt das Lungenkrebsrisiko. Auch Passivrauchen erhöht das Risiko für Bronchialkrebs etwa um das 1,3 bis 2fache. Krebs erregende Arbeitsstoffe sind für ca. weitere 10 Prozent der Bronchialkarzinome verantwortlich. Weit im Vordergrund steht hier eine Belastung mit Asbest.

Weitere Risiken liegen im Umgang mit Arsen, Chrom, Nickel, aromatischen Kohlenwasserstoffen am Arbeitsplatz sowie in der natürlichen Umweltbelastung mit Radongas. Lungennarben stellen ebenfalls einen Risikofaktor für die Entstehung von Lungenkrebs dar. Weiterhin spielt die Fähigkeit des Organismus, auf bestimmte negative Einflüsse zu reagieren, eine große Rolle. Hier sind auch erbliche Voraussetzungen zu berücksichtigen. Bei einem Elternteil mit Bronchialkarzinom steigt das Risiko für Kinder, an einem Bronchialkarzinom zu erkranken, auf das 2 bis 3fache an.

Wie können Sie vorbeugen?

Lungenkrebs wird hauptsächlich durch das Rauchen verursacht. Wenn Sie rauchen, sollten Sie daher möglichst sofort mit dem Rauchen aufhören. Auch für langjährige starke Raucher lohnt sich der Rauchverzicht in jedem Fall. Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, senken Sie eindeutig Ihr Krebsrisiko. Nach etwa fünf Jahren Rauchabstinenz sinkt das Risiko, durch das Rauchen an Krebs zu erkranken, um ca. 80 Prozent. Vermeiden Sie als Nichtraucher, sich in Räumen aufzuhalten, in denen geraucht wird. Auch das Passivrauchen stellt einen Risikofaktor dar.

Früherkennung

Lungenkrebs verursacht im Frühstadium nur selten Beschwerden. Eine gezielte Früherkennungsuntersuchung gibt es nicht. Insbesondere bei Rauchern sollten neu aufgetretener, anhaltender Husten, Auswurf mit Blutbeimengungen, Atemnot, Fieberschübe sowie eine allgemeine Abgeschlagenheit und Gewichtsverlust ärztlich abgeklärt werden.

Das kann Ihr Arzt für Sie tun:

Im Frühstadium wird Lungenkrebs meistens zufällig entdeckt. Der Verdacht auf Bronchialkrebs wird anhand von Röntgenaufnahmen sowie klinischen Symptomen gestellt. Folgende Untersuchungsmaßnahmen zur weiteren Abklärung sind dann notwendig:

Computertomographie (CT) des Brustkorbes: Die Schnittbilduntersuchung ist wichtig, um einen Tumor zu lokalisieren und seine Ausbreitung abzuschätzen.

Bronchoskopie:

Hierbei wird ein Schlauch über die Luftröhre bis in die Bronchien vorgeschoben, um Material aus den verdächtigen Stellen zur feingeweblichen Untersuchung zu gewinnen.

Weitere Untersuchungen:

Zur Klärung der Tumorausbreitung und zur Suche nach eventuellen Tochtergeschwülsten (Metastasen) sind weitere Untersuchungen erforderlich. Dazu zählen Ultraschalluntersuchung des Bauchraums, Knochenszintigraphie und Computertomographie des Kopfes.

Warnzeichen

Frühsymptome gibt es beim Lungenkrebs nicht. Die Erkrankung wird daher in der Mehrzahl der Fälle spät oder sogar zu spät diagnostiziert.

Husten, insbesondere mit Blutbeimengungen, Atemnot, Schmerzen im Brustkorb sind unspezifische Symptome. Husten, der

trotz einer ärztlichen Behandlung länger als vier Wochen andauert, muss jedoch definitiv abgeklärt werden. Auch bei Asthma und Bronchitis mit kurzer Vorgeschichte, hartnäckigen, wiederholten Lungenentzündungen und Erkältungskrankheiten ist an eine bösartige Erkrankung zu denken. Jeder zufällig im Röntgenbild entdeckte Lungenherd ist prinzipiell abklärungsbedürftig.

Magenkrebs

Wie häufig ist Magenkrebs?

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

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

Wer gehört zu einer Risikogruppe?

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

- die an einer chronisch-atrophischen Gastritis leiden. Das ist eine spezielle Form einer chronischen Magenschleimhautentzündung

- die an chronischen Magengeschwüren leiden
- die gutartige Magenpolypen besitzen
- deren enge Verwandte an Magenkrebs erkrankt sind oder waren (familiäre Vorbelastung)
- die sich einmal mit *Helicobacter pylori* infiziert haben. Bei Nachweis dieses Erregers wird heutzutage mit Antibiotikakombinationen behandelt
- die vor mindestens 15 bis 20 Jahren einen Teil des Magens operativ entfernt bekommen haben. In der Forschung ist jedoch noch umstritten, ob in diesem Fall tatsächlich ein erhöhtes Risiko vorliegt.
- die bestimmte Ernährungsgewohnheiten haben, sich zum Beispiel sehr ballaststoffarm ernähren und vermehrt Alkohol, Nikotin und zu heiße Speisen zu sich nehmen. Die Nitrataufnahme mit der Nahrung gilt als eine weitere Gefahrenquelle.

Wie können Sie vorbeugen?

Vermeiden Sie Nikotin und Alkohol, reduzieren Sie gepökelte und geräucherte Speisen. Essen Sie vitaminreiche Kost mit viel Obst und Gemüse.

Eine länger andauernde Magenschleimhautentzündung – mit und ohne Magengeschwür – sollte sorgfältig auskuriert werden. Dafür stehen heute eine Reihe von Medikamenten zur Verfügung.

Das kann Ihr Arzt für Sie tun

Gehen Sie insbesondere bei anhaltenden Beschwerden wie Sodbrennen und Oberbauchschmerzen zum Arzt. Neben der körperlichen Untersuchung wird er ggf. eine Stuhl- und Blutuntersuchung veranlassen sowie eine Sonografie bzw. Ultraschalluntersuchung des Oberbauches vornehmen. Zusätzlich kann auch eine Magenspiegelung erforderlich sein.

Die Magenspiegelung

Bei der Magenspiegelung, der so genannten Gastroskopie, werden die oberen Verdauungsorgane untersucht. Dabei wird ein mit einer Lichtquelle versehener Schlauch in Speiseröhre und Magen bis zum Zwölffingerdarm vorgeschoben. Beruhigende Medikamente halten die unangenehmen Begleiteffekte der Untersuchung möglichst gering. Bei der Betrachtung der Schleimhäute können Veränderungen festgestellt und – wenn nötig – gezielt Gewebeproben entnommen werden, die der Arzt dann unter dem Mikroskop genauer untersucht. Gleichzeitig werden diese Gewebeproben auf Infektionen untersucht, z.B. auf *Helicobacter pylori*. Nur in Ausnahmefällen sind zusätzliche Röntgenuntersuchungen

des Magens erforderlich.

Die wesentliche diagnostische Maßnahme ist die Gastroskopie. Sie belastet die Patientin oder den Patienten nur gering und ermöglicht eine schnelle, relativ sichere und vor allem frühzeitige Diagnose von Magenkrebs. Frühzeitig heißt zu einem Zeitpunkt, an dem eine Heilung durch eine Operation möglich ist.

Warnzeichen

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

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



Prostatakrebs

Wie häufig ist Prostatakrebs?

Etwa 40.000 Männer erkranken in Deutschland jährlich an einem Prostatakarzinom. Prostatakrebs ist bei Männern die häufigste Krebserkrankung und die dritthäufigste Krebstodesursache.

Wer gehört zu einer Risikogruppe?

Die Ursache für Prostatakrebs kennt man bis heute nicht.

Zu den Risikogruppen gehören Männer,

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

Wie können Sie vorbeugen?

Ernährungsgewohnheiten spielen eine große Rolle bei der Entstehung von Prostatakrebs. Der übermäßige Verzehr von tierischem Fett und rotem Fleisch wird heute als Risikofaktor angesehen. Dies wird aus der weltweiten Häufigkeitsverteilung von Prostatakrebs abgeleitet. Eine gesunde Ernährung kann also das Risiko, Prostatakrebs zu bekommen, erheblich reduzieren. Weiterhin hat sich gezeigt, dass Medikamente, die in den Testosteron-Stoffwechsel eingreifen – Testosteron ist das männliche Geschlechtshormon –, das Risiko für Prostatakrebs um 25 Prozent reduzieren. Allerdings wurden bei den mit dem Medikament behandelten Männern auch etwas häufiger aggressive Tumoren gefunden. Der Nutzen dieser Maßnahme kann daher noch nicht abschließend beurteilt werden.

Früherkennung

Jeder Mann über 45 Jahre sollte sich über die Möglichkeiten der Früherkennungsuntersuchung informieren. Prostatakrebs verursacht im Anfangsstadium sehr selten eindeutige Beschwerden. Die Früherkennungsuntersuchung ist damit entscheidend zur Entdeckung in einem heilbaren Stadium. Neun von zehn Männern werden geheilt, wenn Prostatakrebs rechtzeitig entdeckt wird.

Das kann Ihr Arzt für Sie tun

Die Tastuntersuchung

Ihrem Urologen stehen verschiedene Untersuchungsmöglichkeiten zur Verfügung. Der erste Schritt ist immer das Abtasten der Vorsteherdrüse bzw. Prostata über den Enddarm. Dabei führt der Arzt den Finger in den After ein und beurteilt die Prostata. Das ist ein bisschen unangenehm, dauert aber nur einige Sekunden. Diese Untersuchung führt jeder Urologe durch, sie kann aber auch von praktischen Ärzten oder Internisten vorgenommen werden. Machen Sie sich bewusst: diese Maßnahme kann lebensrettend sein. Sollte der Arzt eine Verhärtung in der Prostata ertasten, hat er verschiedene Möglichkeiten für eine genauere Diagnose.

Der Tumormarker (PSA-Test)

Eine relativ einfache Methode ist die Messung von PSA. PSA ist die Abkürzung für das prostata-spezifische-Antigen. PSA ist ein Eiweiß, das in der Vorsteherdrüse gebildet wird und dessen Menge bei einer Prostataerkrankung im Blut erhöht sein kann. Um das Risiko eines bösartigen Prostata Tumors zu beurteilen, kann der PSA-Wert im Alter zwischen 50-75 Jahren bestimmt werden. Rechtzeitig entdeckte Tumore sind heilbar. Die heute in der Medizin gestellten Fragen, ob z.B. jeder Tumor auch behandelt werden muss, können erst nach Abschluss laufender Studien in einigen Jahren beantwortet werden.

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

Suchen Sie den Rat eines Fachmanns vor der Bestimmung des PSA-Wertes. Machen Sie sich klar, dass eine Tumorbehandlung mit Operation und ggf. Bestrahlung Veränderungen in Ihrem täglichen Leben bedeuten kann. Bei einem erhöhten Wert ohne Nachweis eines Tumors bleibt für Sie möglicherweise die Angst vor einem unentdeckten Tumor zurück. Tragen Sie Ihre Entscheidung gemeinsam mit Ihrem Arzt zusammen.

Um einen krankhaften Befund oder Verdacht abzuklären, wird im Rahmen der weiter gehenden Untersuchungen auch die PSA-Bestimmung von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Der PSA-Test gehört allerdings nicht zu dem gesetzlichen Krebsfrüherkennungsprogramm. Die Kosten als Früherkennungsuntersuchung können daher nicht übernommen werden.





Warnzeichen

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

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

4. Früherkennung: Nutzen Sie Ihre Chance...

... gehen Sie zur Krebsfrüherkennungsunter- suchung

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

- Bei Frauen ab dem Alter von 20 Jahren Untersuchung des Genitals, ab 30 Jahren zusätzlich Brust und Haut, ab 50 Jahren zusätzlich Dickdarm und Rektum.
- Bei Männern: Untersuchung der Prostata, des äußeren Genitals und der Haut ab dem Alter von 45 Jahren, zusätzlich Dickdarm und Rektum ab 50 Jahren.

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

Beobachten Sie

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

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

Männern wird empfohlen: Tasten Sie einmal im Monat Ihre Hoden ab und suchen Sie beim geringsten Verdacht sofort Ihren Arzt auf, um die Ursache abklären zu lassen.

Hier noch einmal auf einen Blick:

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

	Frauen	Männer
Gebärmutterhalskrebs	ab dem Alter von 20 Jahren 1 x jährlich eine Untersuchung des inneren und äußeren Genitals sowie eine Abstrichuntersuchung von Gebärmutterhals und –mund	
Brustkrebs	ab dem Alter von 30 Jahren 1 x jährlich eine Abtastuntersuchung der Brüste und der Achselhöhlen einschließlich Anleitung zur regelmäßigen Tastuntersuchung. Im Alter von 50 bis 69 Jahren alle 2 Jahre eine Mammographie (wird ab 2004 stufenweise eingeführt)	
Prostatakrebs/ Genitalkrebs		ab dem Alter von 45 Jahren 1 x jährlich eine Abtastuntersuchung der Prostata und des Genitals sowie der örtlichen Lymphknoten
Haut	ab dem Alter von 30 Jahren 1 x jährlich eine Befragung nach Veränderungen/Beschwerden der Haut und eine Inspektion der während der Untersuchung einsehbaren Hautstellen	ab dem Alter von 45 Jahren 1 x jährlich eine Befragung nach Veränderungen/ Beschwerden der Haut und eine Inspektion der während der Untersuchung einsehbaren Hautstellen
Darmkrebs	Von 50 bis 54 Jahren 1 x jährlich ein Test auf verborgenes Blut im Stuhl. Ab dem Alter von 55 Jahren insgesamt zwei Darmspiegelungen im Abstand von mindestens 10 Jahren oder anstelle der Darmspiegelung ein Stuhlbriefchentest alle 2 Jahre	

Kontaktadressen der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. und ihrer Ländergesellschaften

Hier können Sie sich kostenlos informieren. Die Beratungsstellen der Ländergesellschaften stehen allen Bürgerinnen und Bürgern mit Rat und Tat zur Seite.

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

Steinlestr. 6, 60596 Frankfurt/Main
Tel.: 069 / 63 00 96 – 0
Fax: 069 / 63 00 96 66
e-Mail: service@krebsgesellschaft.de
www.krebsgesellschaft.de

■ **Baden-Württemberg**

Krebsverband Baden-Württemberg e.V.

Adalbert-Stifter-Str. 105, 70437 Stuttgart
Tel.: 0711 / 848 10 770
Fax: 0711 / 848 10 779
Email: info@krebsverband-bw.de
www.krebsverband-bw.de

■ **Bayern**

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Nymphenburgerstr. 21A, 80325 München
Tel.: 089 / 54 88 40 – 0
Fax: 089 / 54 88 40 40
Email: info@bayerische-krebsgesellschaft.de
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Beratungsstelle Augsburg

Schießgrabenstr. 6, 86150 Augsburg
Tel.: 0821 / 907919-0
Fax: 0821 / 907919-20

Psychosoziale Beratungsstelle Bayreuth

Opernstr. 24-26, 95444 Bayreuth
Tel.: 0921 / 150 30 44
Fax: 0921 / 150 30 46

Beratungsprojekt Deggendorf im Mammazentrum Deggendorf

Perlasberger Str. 41, 94469 Deggendorf
Tel.: 0991 / 380 31 73
Fax: 0991 / 370 48 79

Beratungsprojekt am Krankenhaus Eggenfelden

Simonsöder Allee 20, 84307 Eggenfelden
Tel.: 08721 / 98 31 40
Fax: 08721 / 98 32 34

Beratungsstelle der BKG u. d. Kliniken gGmbH Freyung-Grafenau

Rathausplatz 1, 94078 Freyung
Tel.: 08551 / 588 160
Fax: 08551 / 588 280

Psychosoziale Beratungsstelle München

Nymphenburgerstr. 21A, 80325 München
Tel.: 089 / 54 88 40 – 21,-22,-23
Fax: 089 / 54 88 40 40

Psychosoziale Beratungsstelle Nürnberg

Kesslerplatz 5, 90489 Nürnberg
Tel.: 0911 / 49 533
Fax: 0911 / 49 34 23

Psychosoziale Beratungsstelle Passau

Kleiner Exerzierplatz 14a, 94032 Passau
Tel.: 0851 / 720 19 50
Fax: 0851 / 720 19 52

Psychosoziale Beratungsstelle am Klinikum Passau

Innstraße 76, 94032 Passau
Tel.: 0851 / 53 00 22 68
Fax: 0851 / 53 00 29 66

**Psychosoziale Beratungsstelle
Regensburg**

D.-Martin-Luther-Str. 14, 93047 Regensburg
Tel.: 0941 / 5 99 97 83
Fax: 0941 / 5 99 97 84

**Psychoonkologische Versorgung am
Klinikum Rosenheim**

Pettenkofenstr. 10, 83022 Rosenheim
Tel.: 08031 / 36 37 67
Fax: 08031 / 36 49 44

**Psychosoziale Beratungsstelle
Schweinfurt**

An den Schanzen 6, 97421 Schweinfurt
Tel.: 09721 / 20 87 105
Fax: 09721 / 20 87 117

**Psychosoziale Beratungsstelle
Traunstein**

am Kreiskrankenhaus Traunstein
Cuno-Niggel-Str. 3, 83278 Traunstein
Tel.: 0861 / 705 12 93
Fax: 0861 / 705 17 51

Psychosoziale Beratungsstelle Würzburg

Ludwigstr. 22, 97070 Würzburg
Tel.: 0931 / 28 06 50
Fax: 0931 / 28 06 70

■ **Berlin**

Berliner Krebsgesellschaft e.V.

Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin
Tel.: 030 / 283 24 00
Fax: 030 / 282 41 36
Email: info@berliner-krebsgesellschaft.de
www.berliner-krebsgesellschaft.de

■ **Brandenburg**

Brandenburgische Krebsgesellschaft e.V.

Charlottenstr. 57, 14467 Potsdam
Tel.: 0331 / 86 48 06
Fax: 0331 / 81 70 601
Email:
mail@krebsgesellschaft-brandenburg.de
www.krebsgesellschaft-brandenburg.de

■ **Bremen**

Bremer Krebsgesellschaft e.V.

Am Schwarzen Meer 101-105
28205 Bremen
Tel.: 0421 / 4 91 92 22
Fax: 0421 / 4 91 92 42
Email: bremerkrebsgesellschaft@t-online.de
www.bremer-krebsgesellschaft.de

■ **Hamburg**

Hamburger Krebsgesellschaft e.V.

Martinistr. 40, 20251 Hamburg
Tel.: 040 / 4 60 42 22
Fax: 040 / 4 60 42 32
Email: info@krebshamburg.de
www.krebshamburg.de

Ab Sommer 2006

Butenfeld 18, 22529 Hamburg

■ **Hessen**

Hessische Krebsgesellschaft e.V.

Heinrich-Heine-Str. 44-46, 35039 Marburg
Tel.: 06421 / 6 33 24
Fax: 06421 / 6 33 16
Email: oeffentlichkeitsarbeit@hessische-
krebsgesellschaft.de
www.hessische-krebsgesellschaft.de
www.krebsberatung-hessen.de

**Psychosoziale Krebsberatungsstelle
Frankfurt der Hessischen
Krebsgesellschaft e.V.**

Braubachstr. 18-22 (Stadtgesundheitsamt)
60311 Frankfurt
Tel. und Fax: 069 / 219 90 887

**Erika-Pitzer-Krebsberatungsstelle der
Hessischen Krebsgesellschaft e.V.**

Parkstr. 7-9, 63628 Bad Soden-Salmünster
Tel.: 06056 / 9 14 20
Fax: 06056 / 91 42 15

**Beratungsstelle Waldeck-Frankenberg
der Hessischen Krebsgesellschaft an der
Klinik Reinhardshöhe**

Quellenstr. 8-12
34537 Bad Wildungen-Reinhardshausen
Tel.: 05621 / 70 51 93
Fax: 05621 / 70 51 01

■ **Mecklenburg-Vorpommern**

**Krebsgesellschaft Mecklenburg-
Vorpommern e.V.**

Klinikum Schwerin, Klinik f. Chirurgie
Wismarsche Str. 397, 19049 Schwerin
www.mvnet.de/lmvk/

■ **Niedersachsen**

Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V.

Königstr. 27, 30175 Hannover
Tel.: 0511 / 3 88 52 62
Fax: 0511 / 3 88 53 43
Email: [geschaeftsstelle@nds-
krebsgesellschaft.de](mailto:geschaeftsstelle@nds-krebsgesellschaft.de)
www.nds-krebsgesellschaft.de

■ **Nordrhein-Westfalen**

Krebsgesellschaft NRW e.V.

Volmerswerther Str. 20, 40221 Düsseldorf
Tel.: 0211 / 1576 0990
Fax: 0211 / 1576 0999
Email: info@krebsgesellschaft-nrw.de
www.krebsgesellschaft-nrw.de

■ **Rheinland-Pfalz**

Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.

Löhrstr. 119, 56068 Koblenz
Tel.: 0261 / 9 88 65 0
Fax: 0261 / 9 88 65 29
Email: kontakt@krebsgesellschaft-rlp.de
www.krebsgesellschaft-rlp.de

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

Westpfalzkrankenhaus Kaiserslautern
Haus 19, Ebene 10
Hellmut-Hartert-Str. 1
67655 Kaiserslautern
Tel.: 0631 / 3 11 08 30
Fax: 0631 / 3 11 08 31

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

Kirchplatz 3, 67065 Ludwigshafen-
Mundenheim
Tel.: 0621 / 57 85 72
Fax: 0621 / 57 70 51

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

Brotstr. 53, 54290 Trier
Tel.: 0651 / 4 05 51
Fax: 0651 / 4 36 11 51

■ **Saarland**

Saarländische Krebsgesellschaft e.V.

Kuseler Str. 28, 66564 Ottweiler
Tel.: 06858 / 8251
Fax: 06858 / 69 84 90
www.saarlaendische-krebsgesellschaft.de

**Beratungsstelle der Saarländischen
Krebsgesellschaft e.V.**

Universitätskliniken des Saarlandes,
Gebäude 36
66421 Homburg/Saar
Tel.: 06841 / 162 3816
Fax.: 06841 / 162 3866

■ **Sachsen**

Sächsische Krebsgesellschaft e.V.

Werdauer Str. 48, 08056 Zwickau
Tel.: 0375 / 28 14 05
Fax: 0375 / 28 14 04
Email: SKGeV@t-online.de
www.saechsische-krebsgesellschaft-ev.de

■ Sachsen-Anhalt

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

Paracelusstr. 23, 06114 Halle/Saale
Tel.: 0345 / 47 88 110
Fax: 0345 / 47 88 112
Email: info@krebsgesellschaft-sachsen-anhalt.de
www.krebsgesellschaft-sachsen-anhalt.de

■ Schleswig-Holstein

Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V.

Holstenstr. 13-15, 24103 Kiel
Tel.: 0431 / 800 10 80
Fax: 0431 / 800 10 89
Email: info@krebsgesellschaft-sh.de
www.krebsgesellschaft-sh.de

Westküstenklinikum Brunsbüttel

Raum A 2, Anbau, 1. Stock
Delbrückstr. 2, 25541 Brunsbüttel
Tel.: 04852 / 980 593
Donnerstag 15-16.30 Uhr

Beratungsstelle am Tumorzentrum Kiel

Niemannsweg 4, 24105 Kiel
Tel.: 0431 / 59 72 916
Donnerstag 15-17 Uhr und nach Vereinbarung

■ Thüringen

Thüringische Krebsgesellschaft e.V.

Felix-Auerbach-Str. 14, 07747 Jena
Tel.: 03641 / 33 69 86
Fax: 03641 / 33 69 87
Email: v9mobr@rz.uni-jena.de
www.thueringische-krebsgesellschaft.de

Weitere hilfreiche Adressen

Deutsche Krebshilfe e.V.

Buschstr. 32, 53113 Bonn
Tel.: 0228 / 72 99 00
Fax: 0228 / 72 99 011
Email: deutsche@krebshilfe.de
www.krebshilfe.de

Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)

Im Neuenheimer Feld 280, 96120 Heidelberg
Tel.: 06221 / 42 0
Fax: 06221 / 42 2995
www.dkfz-heidelberg.de

Krebsinformationsdienst (KID)

Deutsches Krebsforschungszentrum
Im Neuenheimer Feld 280, 96120 Heidelberg
Tel.: 06221 / 41 01 21
Fax: 06221 / 42 2995
krebisinformation@dkfz.de
www.krebsinformationsdienst.de

NAKOS Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Wilmsdorfer Str. 39, 10627 Berlin
Email: selbsthilfe@nakos.de
www.nakos.de

DARSTELLUNG DES AUFGABENFELDES PRÄVENTION IN DER DEUTSCHEN KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Krebsbelastung in Deutschland

Nach aktuellen Schätzungen des Robert Koch-Instituts (RKI) ist die Zahl der neu aufgetretenen Krebserkrankungen in Deutschland im Jahr 2002 auf 425.000 gestiegen. Die sind 30.000 Erkrankungsfälle oder 8% mehr als bei der letzten Schätzung für das Jahr 2000. Etwa 220.000 Menschen sind in Deutschland im Jahr 2002 an Krebs verstorben.¹ Vor allem die Zunahme der tabakbedingten Lungenkrebskrankungen bei Frauen ist erschreckend. Diese Zahlen dokumentieren eine enorme Belastung der Gesundheitsituation durch Krebs in Deutschland.

Potential der Krebsprävention

Nach wie vor erscheint die Krebsprävention von ihrem noch ungenutzten Potential als ein schlafender Riese. „Bis zur Hälfte aller Krebserkrankungen kann durch eine umfassende primäre und sekundäre Prävention vermieden werden“ⁱⁱ, so lautet das Resümee der angesehenen Harvard-Universität. Ähnliche Zahlen nennt die Weltgesundheitsorganisation WHO: „43% aller Krebstodesfälle sind durch eine wirksame Prävention vermeidbar“.ⁱⁱⁱ Und vor kurzem erschien ein Beitrag in der Fachzeitschrift Lancet mit dem Tenor, dass ein Drittel der Krebserkrankungen mit neun vermeidbaren Risikofaktoren einhergehen: Rauchen, Fettleibigkeit und Übergewicht, ein zu geringer Verzehr von Gemüse und Obst, wenig Bewegung, übermäßiger Alkoholkonsum, ungeschützter Geschlechtsverkehr, Luftverschmutzung, Rauchbelastung durch Kohlefeuer in geschlossenen Räumen und verunreinigte Injektionen.^{iv} Diese und ähnliche Erkenntnisse beschreiben einen außerordentlich hohen Nutzen einer wirksamen und übergreifenden Krebsprävention.

Mit Blick auf die zurückliegenden zwei Dekaden kann festgehalten werden, dass die DKG während dieser Zeit vielfältige und maßgebliche Impulse für die primäre und sekundäre Krebsprävention in Deutschland gegeben hat, um diesen Benefit stärker als in der Vergangenheit auszuschöpfen.

Ziele der Krebsprävention

Eine wirksame, umfassende Prävention senkt die Zahl derjenigen, die an Krebs erkranken. Eine moderne Krebsfrüherkennung ist die Grundlage für mehr Gesundheit.

Die Deutsche Krebsgesellschaft möchte die Häufigkeit und Sterblichkeit durch Krebserkrankungen durch die Prävention sichtbar verringern und dadurch die Lebensqualität und die Gesundheit vieler Menschen fördern und sichern. Dafür setzen wir uns mit Nachdruck ein.

Tätigkeitsfeld Prävention in der Deutschen Krebsgesellschaft - Information, Aktion, Motivation

Zu einer wirksamen Prävention führen mehrere Wege. Bereits ein gutes Gespräch über die Krebsprävention kann viel bewirken; besonders, wenn es von einem Arzt oder Experten ausgeht. Kommunikation und Information sind wichtige Instrumente für die Krebsprävention. Deswegen sieht die Deutsche Krebsgesellschaft hier eine zentrale Aufgabe. Dazu gehört auch die schnelle Vermittlung von Wissen und aktuellen wissenschaftlichen Ergebnissen. Wissenstransfer und Wissensmanagement sind eine entscheidende Säule für eine wirksame Prävention. Dieses Wissen muss verständlich und wissenschaftlich fundiert sein. Die Deutsche Krebsgesellschaft veröffentlicht Pressemitteilungen, Statements und vermittelt ihr Wissen in Broschüren, Faltblättern und über die modernen Massenmedien. So geben wir beispielsweise seit Anfang 2005 einen digitalen „Newsletter Prävention“ mit aktuellen Informationen kostenfrei heraus.

Die Deutsche Krebsgesellschaft und die Krebsgesellschaften in den einzelnen Bundesländern engagieren sich in vielen Netzwerken gemeinsam mit anderen Organisationen aus dem Gesundheitsbereich für eine bessere Prävention. In Präventionskonferenzen werden neueste Erkenntnisse zu den unterschiedlichen Themen der Krebsprävention diskutiert. Entscheidend ist es für uns, die Menschen über einen gesunden Lebensstil zu informieren und zu einem gesundheitsbewussten Verhalten zu motivieren.

Zukunft der Krebsprävention

Die Krebsprävention verändert sich rapide. Neben den bisher dominierenden Modellen der Vermeidung von Krebsrisikofaktoren (Primärprävention) und der Früherkennung von Krebs (Sekundärprävention) werden die Vorhersagemöglichkeiten von Krebserkrankungen (prädiktive Medizin) und eine vollständige Vorstellung des Prozesses der Krebsentstehung (Karzinogenese) systematisch erforscht.

Der medizinisch-technische Fortschritt bietet vielfältige Chancen. Neue Entwicklungen und Erkenntnisse in der Genetik, in der Molekularbiologie und in der Nanotechnologie, die Optionen der Chemoprävention und von Impfungen gegen spezielle Krebsformen sowie die Erforschung von biologischen Markern begründen einen Wandel des Modells der Krebsprävention. Die Deutsche Krebsgesellschaft gestaltet diesen Prozess an vielen Stellen mit. Dazu gehört auch eine politische Unterstützung. Die DKG spricht sich ausdrücklich für ein Präventionsgesetz in Deutschland aus und verlangt auch ein umfassendes Nichtraucherchutzgesetz.

ⁱ Robert Koch Institut (2006) Krebs in Deutschland. Häufigkeiten und Trends

ⁱⁱ Colditz GA, Stein CJ (2004) Handbook of Cancer Risk Assessment and Prevention, Harvard Center for Cancer Prevention, Boston

ⁱⁱⁱ World Health Organization (2002) National Cancer Control Programmes. Policies and Managerial Guidelines. WHO, Genf

^{iv} Danaei G et al (2005) Causes of cancer in the world: comparative risk assessment of nine behavioural and environmental risk factors, Lancet 366:1784-1793

DURCH WISSEN ZUM LEBEN



DEUTSCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Spendenkonto-Nr.: 10 10 10
BLZ 500 502 01
Frankfurter Sparkasse AG

1