



Dem Krebs keine Chance

Krebs erkennen –
So früh wie möglich



NIEDERSÄCHSISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Impressum

Herausgeber:

Niedersächsische Krebsgesellschaft e. V.
Königstraße 27
30175 Hannover
Tel.: 0511 3885262
Fax: 0511 3885343
service@nds-krebsgesellschaft.de
www.nds-krebsgesellschaft.de

Autorin:

Kathrin von Kieseritzky

Redaktion und Überarbeitung:

Dr. Bärbel Burmester
Carsten Pfeil
M.Sc. oec.troph. Jennifer Schiller

Fachliche Beratung:

Prof. Dr. med. Jörn Hilfrich, MPH, Facharzt für Gynäkologie
PD Dr. med. Hartmut Kirchner, Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie, Palliativmedizin
Dr. med. Peter N. Meier, FASGE, FEBG, Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie und Proktologie, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie und Interventionelle Endoskopie im DIAKOVERE Henriettenstift Hannover

Gestaltung:

Broska & Brüggemann Werbeagentur GmbH

Druck:

Druckerei Mantow GmbH, Hannover
1. Auflage, Oktober 2023

Hinweise:

Die Broschüre richtet sich in erster Linie an medizinische Laien und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Der Herausgeber hat große Sorgfalt darauf verwandt, dass die Angaben dem derzeitigen Wissensstand zum Thema entsprechen.

Wir möchten Männer und Frauen in gleicher Weise ansprechen. Wenn wir im Text an manchen Stellen – besonders bei Berufsbezeichnungen – nur die männliche Form verwendet haben, geschah dies ausschließlich aus Gründen der besseren Lesbarkeit.

Diese Druckschrift ist nicht zum Verkauf bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art), auch von Teilen oder Abbildungen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers.

Realisierung und Druck dieser Broschüre mit finanzieller Förderung durch das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung sowie die Deutschen Rentenversicherungen Bund, Braunschweig-Hannover und Oldenburg-Bremen.

Bildnachweis:

Titel, Rückseite, Seite 2: Jearu - stock.adobe.com; Vorwort: Foto privat; Seite 4: vitanovskiy - stock.adobe.com; Seite 5: links: Marina Litvinova/Shutterstock.com, rechts: Prostock-studio/Shutterstock.com; Seite 6: oben: Denis Belitsky/Shutterstock.com, links: Kaspars Grinvalds/Shutterstock.com, rechts: UfaBizPhoto/Shutterstock.com; Seite 7: links oben: Perfect Wave/Shutterstock.com, links unten: Tatjana Baibakova/Shutterstock.com, rechts: Gorloff-KV/Shutterstock.com; Seite 8: oben: Serlena Bessonova/Shutterstock.com, unten: Yuganov Konstantin/Shutterstock.com; Seite 12: links: Jo Panuwat D/Shutterstock.com, rechts: nerthuz - stock.adobe.com; Seite 13: shisu_ka/Shutterstock.com; Seite 14: nerthuz - stock.adobe.com; Seite 16: links: Alex - stock.adobe.com; Seite 19: Snigir/Shutterstock.com; Seite 21: links: Lydie - stock.adobe.com, rechts: Photoroalty/Shutterstock.com; Seite 22: Nasekomo/Shutterstock.com; Seite 23: Evgeniy Kalinovskiy/Shutterstock.com; Seite 24: links: jax10289/Shutterstock.com, rechts: Far700/Shutterstock.com; Seite 25: Pixel-Shot/Shutterstock.com; Seite 26: CLIPAREA | Custom media/Shutterstock.com; Seite 27: Monkey Business Images/Shutterstock.com; Seite 28: SENTELLO - stock.adobe.com; Seite 29: Olena Yakobchuk/Shutterstock.com; Seite 30: links: StockPhotoPro - stock.adobe.com, rechts: Doucefeur/Shutterstock.com; Seite 31: Krakenimages.com/Shutterstock.com; Seite 32: Nerthuz/Shutterstock.com; Seite 33: Sofiko/Shutterstock.com; Seite 34: Image Point Fr/Shutterstock.com; Seite 35: angedlodeco/Shutterstock.com; Seite 36: fizkes/Shutterstock.com; Seite 40: M. Brüggemann; Seite 41: oben: M. Brüggemann; Seite 43: Stephan Koscheck /Fotolia.com;

Liebe Leserin, lieber Leser,



in Deutschland erkranken jedes Jahr fast 500.000 Menschen neu an Krebs, davon etwa 10 Prozent in Niedersachsen.

Seit vielen Jahren wissen Experten,

dass die Entstehung von Krebs ein schrittweiser Vorgang ist. 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.

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 Kapitel „Der Europäische Kodex gegen den Krebs“ lernen Sie 12 Regeln kennen, mit deren Hilfe Sie Ihr Risiko, an Krebs zu erkranken, vermindern können.

Besonders wichtig ist auch die Teilnahme am gesetzlichen Krebsfrüherkennungsprogramm. Allerdings wird es von den Anspruchsberechtigten noch immer viel zu selten genutzt. Nehmen Sie das Angebot der kostenlosen Untersuchungen wahr – es geht um Ihre Gesundheit.

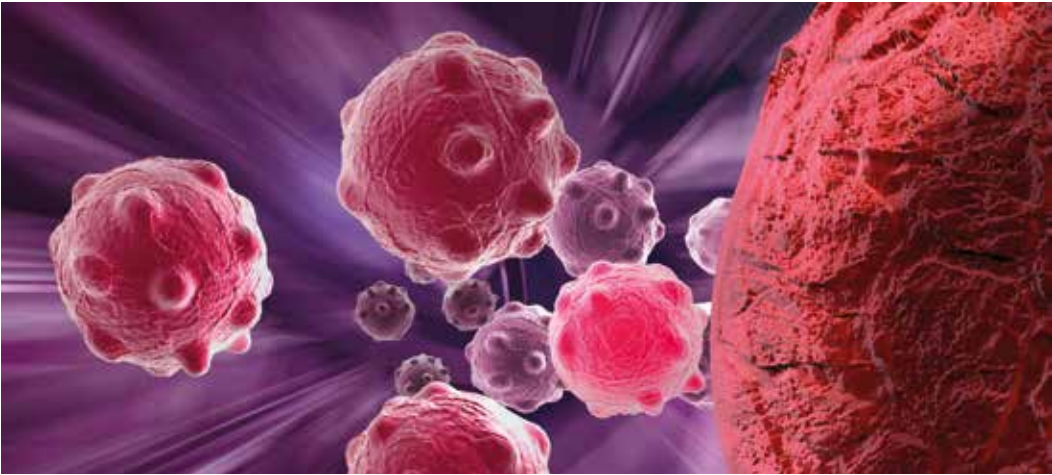
Wir hoffen, dass wir Sie mit dieser Broschüre dazu ermuntern können, Ihrem Körper mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Durch einen gesunden Lebensstil und die Inanspruchnahme von Krebsfrüherkennungsuntersuchungen können Sie Ihr Risiko, an einem bösartigen Tumor zu erkranken, senken oder ihn frühzeitig erkennen und rechtzeitig behandeln lassen.

Dr. med. Peter N. Meier, FASGE, FEBG

Vorsitzender der Niedersächsischen Krebsgesellschaft e. V.



| | | |
|------|--|----|
| 1. | Krebs – was ist das? | 4 |
| 2. | Der Europäische Kodex gegen den Krebs | 6 |
| 3. | Krebs in Zahlen | 10 |
| 4. | Krebsarten | 12 |
| 4.1 | Bauchspeicheldrüsenkrebs | 12 |
| 4.2 | Blasenkrebs | 14 |
| 4.3 | Brustkrebs | 16 |
| 4.4 | Darmkrebs | 18 |
| 4.5 | Gebärmutterhalskrebs | 20 |
| 4.6 | Hautkrebs: Malignes Melanom (Schwarzer Hautkrebs) | 22 |
| 4.7 | Hautkrebs: Basalzellkarzinom und Plattenepithelkarzinom der Haut (Heller Hautkrebs) | 24 |
| 4.8 | Hodenkrebs | 26 |
| 4.9 | Kopf-Hals-Tumoren | 28 |
| 4.10 | Lungenkrebs | 30 |
| 4.11 | Magenkrebs | 32 |
| 4.12 | Prostatakrebs | 34 |
| 5. | Die Gesetzliche Krebsfrüherkennung auf einen Blick | 36 |
| 6. | Angebote der Niedersächsischen Krebsgesellschaft | 40 |
| 7. | Adressenverzeichnis für weitere Informationen | 42 |
| 8. | Literaturverzeichnis | 43 |



Die Entstehung von Krebs ist ein komplexer Vorgang. Zwischen der Entwicklung der einzelnen Krebszelle und dem Auftreten einer nachweisbaren Krebserkrankung können mitunter Jahre vergehen. Grundsätzlich gilt: Je früher bösartige Veränderungen der Zellen bemerkt werden, desto besser sind die Aussichten auf eine vollständige Heilung.

Der Ausgangspunkt sind die Gene

Der Ausgangspunkt von Krebserkrankungen sind Schäden in den Genen, die nicht mehr repariert werden können. Treten in den Genen Veränderungen – sogenannte Mutationen – auf, greift das Reparatursystem des Körpers ein und behebt die Schäden. Dies geschieht in den meisten Fällen problemlos. Mitunter versagt jedoch das Reparatursystem und es entsteht ein Ungleichgewicht, das ein unkontrolliertes Wachstum von Zellen nach sich zieht.

Die zu Krebs führenden Veränderungen des Erbguts entstehen in den meisten Fällen spontan im Lebensverlauf. Seltener wird die Neigung zu Krebserkrankungen vererbt. Die Auslöser der spontanen Genveränderungen können zumindest teilweise nachvollzogen werden. So gehören Zigarettenrauchen, starker Alkoholkonsum, übermäßige Einwirkung von Sonnenlicht oder auch Infektionen mit einigen Krankheitserregern wie den Humanen Papillomaviren (HPV) zu den bekannten krebsauslösenden Faktoren.

Krebs wächst oft lange im Verborgenen

Die Gründe dafür, weshalb das Reparatursystem des Körpers versagt, sind vielfältig. So können sich Krebszellen beispielsweise tarnen, indem sie typische Merkmale gesunder Zellen oder Eigenschaften anderer Gewebe annehmen. Auch können die Programme,

die für den normalen Alterungsprozess und das Absterben der Zellen verantwortlich sind, ausfallen. In diesem Fall werden die Krebszellen gewissermaßen unsterblich.

Manche Krebserkrankungen entwickeln sich sehr schnell und aggressiv. Mitunter aber wachsen Krebszellen auch lange Zeit im Verborgenen. So können zwischen der Entstehung einer einzelnen Krebszelle und dem Auftreten einer nachweisbaren Krebserkrankung Jahre oder sogar Jahrzehnte vergehen.

Wie breitet sich Krebs aus? (Metastasierung)

Bösartige Tumoren neigen im Gegensatz zu gutartigen Tumoren dazu, sich über den Ursprungsort hinaus im Körper auszubreiten. Dabei überwinden sie die Grenzen der Gewebeschicht, in der sie entstanden sind, und wachsen nach und nach in das umliegende Gewebe ein. Zudem nutzen viele Krebsarten das Lymph- und Blutgefäßsystem. Darüber

gelangen sie in andere Organe und siedeln dort Tochtergeschwülste, sogenannte Metastasen, ab.

Wann und in welchen Organen die Tumoren Metastasen bilden, hängt im Wesentlichen von der jeweiligen Tumorart und dem Ursprungsort der Erkrankung ab.

Vorbeugen ist besser als Heilen

Das Wissen darum, wie bestimmte Krebsarten verhindert werden können, ist in den letzten Jahren gewachsen. Experten sind sich mittlerweile einig, dass ein bestimmter Lebensstil das Risiko, an Krebs zu erkranken, wesentlich reduzieren kann. Ein Pantentrezept für ein Leben ohne Krebs gibt es nicht, aber: Würden allein die derzeit vorherrschenden Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten geändert, könnte die Häufigkeit von Krebserkrankungen vermutlich um 30 bis 40 Prozent gesenkt werden.





12 Möglichkeiten, Ihr Krebsrisiko zu senken

Die Kommission der Europäischen Union hat bereits 1987 eine europaweite Kampagne für einen gemeinsamen Kampf gegen den Krebs ins Leben gerufen. Dazu hat die Kommission den folgenden Kodex mit Regeln zur Krebsvorbeugung und Krebsfrüherkennung verabschiedet:

1. Rauchen Sie nicht.

Das Rauchen ist einer der bedeutendsten Risikofaktoren für Krebserkrankungen. Knapp ein Drittel aller Krebserkrankungen gehen vermutlich auf Tabakrauch zurück.



2. Leben und arbeiten Sie in einer rauchfreien Umgebung.

Auch Personen, die zum Beispiel am Arbeitsplatz oder im Privatleben passiv Zigarettenrauch ausgesetzt sind, haben ein erhöhtes Lungenkrebsrisiko.



3. Halten Sie ein gesundes Körpergewicht.

Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas) können mit einem erhöhten Risiko für verschiedene Krebserkrankungen einhergehen.

4. **Bewegen Sie sich täglich.**

Körperliche Aktivität senkt das Krebsrisiko. Gefragt sind Ausdauer und Regelmäßigkeit: Bewegung dreimal in der Woche je 30 Minuten lang ist besser als einmal die Woche zwei Stunden.



5. **Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund.**

Essen Sie viel Getreide, Hülsenfrüchte sowie Obst und Gemüse. Reduzieren Sie den Konsum von hochkalorischen Lebensmitteln und zuckerhaltigen Getränken. Vermeiden Sie verarbeitetes Fleisch und reduzieren Sie die Zufuhr von rotem Fleisch und salzhaltigen Speisen.



6. **Begrenzen Sie Ihren Alkoholkonsum.**

Zahlreiche Krebserkrankungen können durch regelmäßigen Alkoholkonsum begünstigt werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt nicht mehr als 10 Gramm Alkohol für Frauen und 20 Gramm Alkohol für Männer pro Tag. 10 Gramm Alkohol finden sich zum Beispiel in einem Glas Bier, Wein oder Schnaps.

7. **Schützen Sie sich und Ihre Kinder vor übermäßiger Sonnenstrahlung.**

Zu viel Sonne und damit zu viel UV-Strahlung begünstigt die Entstehung von Hautkrebs. Achten Sie auf geeignete Sonnenschutzmaßnahmen wie Schatten aufsuchen, sonnengerechte Kleidung und das Eincremen mit einer Sonnenmilch mit ausreichendem Lichtschutzfaktor.



8. **Schützen Sie sich am Arbeitsplatz vor krebserregenden Stoffen.**

Krebserregende Stoffe finden sich am Arbeitsplatz oder auch zu Hause. Ganz kann man sich nie vor diesen meist

chemischen Substanzen schützen, aber man sollte aufmerksam bleiben, auf Inhaltsstoffe achten und die vorgegebenen Vorsichtsmaßnahmen berücksichtigen. Zu den gefährlichen Schadstoffen gehören zum Beispiel Asbest, Benzol und Dioxine, aber auch Abgase aus Dieselmotoren.

9. Halten Sie die Belastung durch Radon zu Hause gering.

Radon ist ein natürlich vorkommendes radioaktives Gas in der Erde. Es ist neben dem Rauchen eine weitere Ursache für Lungenkrebs. Um die Radonbelastung möglichst gering zu halten, wird regelmäßiges Lüften und Staubwischen empfohlen.

10. Für Frauen:

- Stillen schützt vor Brustkrebs. Stillen Sie daher Ihr Baby, wenn Sie können.
- Wenden Sie eine Hormonersatztherapie gegen Beschwerden in den Wechseljahren nur maßvoll an.

11. Lassen Sie Ihre Kinder gegen Hepatitis-B und HPV impfen.

Manche Viren, Parasiten und Bakterien können die Entstehung von Krebs begünstigen. Die chronische Hepatitis B ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Leberkrebs. Infektionen mit Humanen Papillomaviren (HPV) sind der wichtigste Risikofaktor für die Entstehung von Gebärmutterhalskrebs und von Kopf-Hals-Tumoren.



12. Gehen Sie regelmäßig zur Krebsfrüherkennungsuntersuchung.

Durch bestimmte Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen können manche Krebsarten in einem Stadium erkannt werden, in dem eine heilende Therapie noch möglich ist. Bei den meisten Krebsarten gilt: Je früher die Therapie beginnt, desto besser sind die Heilungschancen.



Früherkennung

Seit den 1970er Jahren gibt es in Deutschland das gesetzliche Krebsfrüherkennungsprogramm. Allerdings wird es von den Anspruchsberechtigten noch immer viel zu selten genutzt. Nur etwa 50 Prozent der Frauen und nur etwa 20 Prozent der Männer nehmen daran teil.

Die Niedersächsische Krebsgesellschaft hat einen Vorsorgepass zur Früherkennung von Krebs sowohl für Frauen als auch für Männer entwickelt. Der Vorsorgepass gibt einen Überblick über das gesetzliche Krebsfrüherkennungsprogramm sowie über weitere medizinisch sinnvolle Untersuchungen zur Früherkennung von Krebs. Zudem bietet er die Möglichkeit, die Teilnahme über einen längeren Zeitraum zu dokumentieren und erinnert gleichzeitig an den nächsten Untersuchungstermin.

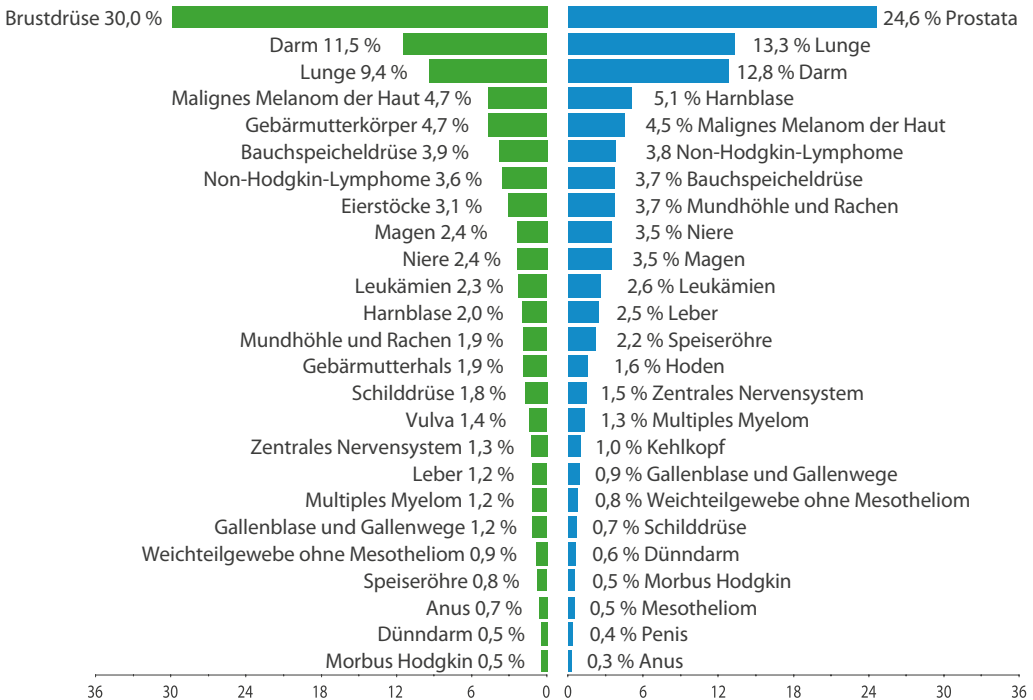
Vorsorgepässe für Frauen und Männer erhalten Sie bei der Niedersächsischen Krebsgesellschaft.



Die bevölkerungsbezogenen Krebsregister in Deutschland erfassen anonymisierte Erkrankungs- und Sterberaten und bereiten sie unter Beachtung datenschutzrechtlicher Vorschriften zu Krebsstatistiken auf. Das Robert Koch Institut (RKI) und die Gesellschaft der Epidemiologischen Krebsregister in Deutschland e.V. (GEKID) veröffentlichen diese Zahlen in regelmäßigen Abständen. Die Wahrscheinlichkeit für eine Krebserkrankung wird immer noch unterschätzt.

In Deutschland erkranken nach Schätzungen des Robert Koch Instituts aus dem Jahr 2018 rund 498.000 Menschen jährlich neu an Krebs, davon ca. 233.000 Frauen und ca. 265.000 Männer. Die dabei am häufigsten betroffenen Organe sind Brust, Prostata, Darm und Lunge. Knapp ein Viertel der Männer erkranken an Prostatakrebs. Bei Frauen ist Brustkrebs mit rund einem Drittel die häufigste Krebserkrankung.

Prozentualer Anteil der häufigsten Tumorlokalisationen an allen Krebsneuerkrankungen in Deutschland 2018*



* ohne nicht-melanotischen Hautkrebs (C44)

Geschätzte Anzahl der Krebsneuerkrankungen in Deutschland 2018

| Lokalisation | gesamt | Frauen | Männer |
|----------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Brustdrüse | 70.620 | 69.900 | 720 |
| Prostata | 65.200 | | 65.200 |
| Darm | 60.630 | 26.710 | 33.920 |
| Lunge | 57.220 | 21.930 | 35.290 |
| Malignes Melanom der Haut | 22.890 | 10.880 | 12.010 |
| Bauchspeicheldrüse | 19.050 | 9.160 | 9.890 |
| Non-Hodgkin-Lymphome | 18.470 | 8.280 | 10.190 |
| Harnblase | 18.270 | 4.770 | 13.500 |
| Niere | 14.830 | 5.480 | 9.350 |
| Magen | 14.760 | 5.560 | 9.200 |
| Mundhöhle und Rachen | 14.310 | 4.490 | 9.820 |
| Leukämien | 12.180 | 5.310 | 6.870 |
| Gebärmutterkörper | 10.860 | 10.860 | |
| Leber | 9.510 | 2.820 | 6.690 |
| Speiseröhre | 7.550 | 1.840 | 5.710 |
| Eierstöcke | 7.300 | 7.300 | |
| zentrales Nervensystem | 7.230 | 3.130 | 4.100 |
| Multipl. Myelom | 6.350 | 2.810 | 3.540 |
| Schilddrüse | 6.200 | 4.270 | 1.930 |
| Gallenblase und Gallenwege | 5.080 | 2.700 | 2.380 |
| Gebärmutterhals | 4.320 | 4.320 | |
| Weichteilgewebe ohne Mesotheliom | 4.300 | 2.160 | 2.140 |
| Hoden | 4.160 | | 4.160 |
| Kehlkopf | 3.310 | 540 | 2.770 |
| Vulva | 3.270 | 3.270 | |
| Dünndarm | 2.680 | 1.160 | 1.520 |
| Morbus Hodgkin | 2.540 | 1.100 | 1.440 |
| Anus | 2.330 | 1.530 | 800 |
| Nierenbecken, Ureter | 2.100 | 790 | 1.310 |
| ohne und übrige Lokalisationen | 20.390 | 9.630 | 10.760 |
| Krebs gesamt* | 497.910 | 232.700 | 265.210 |



Die Chancen, bei einer Krebserkrankung geheilt zu werden oder zumindest noch viele Jahre in guter Verfassung mit ihr als „chronische Krankheit“ leben zu können, stehen heute gut. Eine Voraussetzung dafür ist allerdings, dass die Erkrankung so früh wie möglich erkannt wird – am besten, noch bevor sie sich im Körper ausgebreitet hat. Bei einigen Krebsarten, etwa Darm- oder Gebärmutterhalskrebs, können schon Vorstufen der eigentlichen Krebserkrankung erkannt und entfernt werden, so dass sich bösartige Tumoren gar nicht erst bilden. Für viele Krebsarten gibt es inzwischen effiziente und bewährte Früherkennungsmethoden.

Die folgenden Kapitel enthalten zu ausgewählten Krebsarten Informationen zu deren Häufigkeit, zu Risikofaktoren und Warnzeichen, zu Möglichkeiten der Vorbeugung sowie gegebenenfalls zu den gesetzlichen Krebsfrüherkennungsuntersuchungen.

4.1 Bauchspeicheldrüsenkrebs

Häufigkeit

In Deutschland erkranken ca. 19.000 Menschen jährlich neu an Bauchspeicheldrüsenkrebs (Pankreaskarzinom). Männer und Frauen sind ungefähr gleich betroffen. Bauchspeicheldrüsenkrebs entwickelt sich meistens sehr rasant und entgeht dadurch einer rechtzeitigen Diagnostik. Nur wenige Bauchspeicheldrüsenkrebsarten wachsen langsam und können entsprechend besser diagnostiziert werden. Die relative Fünf-Jahres-Überlebensrate beträgt bei Frauen und Männern derzeit zehn Prozent. Damit weist Bauchspeicheldrüsenkrebs unter allen Krebserkrankungen die niedrigste Überlebensrate auf.



Risikofaktoren

Verschiedene Risikofaktoren sind bekannt, die die Entstehung von Bauchspeicheldrüsenkrebs begünstigen:

• Ernährung

Ein Risikofaktor für Bauchspeicheldrüsenkrebs ist vermutlich exzessiver Alkoholkonsum. Darüber hinaus scheinen weitere Ernährungsfaktoren bei der Krebsentstehung eine Rolle zu spielen. So deuten Studienergebnisse an, dass eine hohe Aufnahme gesättigter, tierischer Nahrungsfette das Risiko ebenso erhöht wie der häufige Verzehr geräucherter oder gegrillter Speisen. Als Risikofaktoren bestätigt sind außerdem starkes Übergewicht (Adipositas; BMI > 30) und Diabetes mellitus Typ 2 („Zuckerkrankheit“).

• Tabakrauchen

Tabakrauchen verdoppelt das Risiko, an Bauchspeicheldrüsenkrebs zu erkranken. Raucher erkranken zudem zehn Jahre früher als Nichtraucher.

• Erbliche Faktoren

Auch die Gene spielen bei der Entstehung von Bauchspeicheldrüsenkrebs eine Rolle. Sind beispielsweise zwei erstgradig Verwandte (Geschwister, Eltern) erkrankt, kann es sich um das familiär gehäufte Pankreaskarzinom (FPC) handeln. Bei etwa einem bis drei Prozent aller Bauchspeicheldrüsenkrebspatienten kommt eine familiäre Häufung vor. Verwandte ersten Grades eines Patienten mit Bauchspeicheldrüsenkrebs haben ein zweifach erhöhtes Risiko, selbst daran zu erkranken. Ist der Verwandte vor dem 60. Lebensjahr erkrankt, verdreifacht sich dieses Risiko.

• Berufsbedingte Faktoren

Berufsbedingter Kontakt mit Pestiziden, Herbiziden und Fungiziden kann das Risiko für Bauchspeicheldrüsenkrebs ebenso erhöhen wie mit chlorierten Kohlenwasserstoffen, Chromverbindungen und Kraftstoffdämpfen. Insgesamt spielen sie zahlenmäßig eine untergeordnete Rolle.

Ist Vorbeugen möglich?

Der Verzicht auf Rauchen und exzessiven Alkoholgenuß reduziert das Risiko für Bauchspeicheldrüsenkrebs. Auch trägt möglicherweise ein häufiger Verzehr von Obst und Gemüse sowie ein geringer Verzehr geräucherter oder gegrillter Speisen zur Risikominimierung bei. Es wird empfohlen, sich viel körperlich zu bewegen und ein gesundes Körpergewicht zu halten. Ist ein beruflicher Umgang mit bekannten krebserregenden Substanzen unvermeidlich, sollten die bestehenden Sicherheitsvorschriften eingehalten werden.



Warnzeichen

Symptome, die bereits im Frühstadium eindeutig auf Bauchspeicheldrüsenkrebs hinweisen, gibt es nicht. Häufig führen dumpfe Oberbauchschmerzen oder Rückenschmerzen die Patienten zum Arzt, in vier Fünftel der Fälle treten die Beschwerden im Zusammenhang mit Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust auf. Ebenfalls häufig ist eine schmerzlose, nichtinfektiöse Gelbsucht (Ikterus) mit Gelbfärbung der Haut, Dunkelfärbung des Urins und Entfärbung des Stuhls aufgrund eines Gallengangverschlusses. Weitere mögliche Symptome sind Völlegefühl, unspezifische neu aufgetretene Verdauungsstörungen, Depression und chronisches Erschöpfungssyndrom (Fatigue).

Früherkennung

Ein grundsätzliches Screening zur Früherkennung von Bauchspeicheldrüsenkrebs gibt es leider nicht, ausgenommen sind Patienten spezifischen Genmutationen oder bei familiärer Häufung.

4.2 Blasenkrebs

Häufigkeit

Harnblasenkrebs tritt nicht selten gleich an mehreren Stellen der Blase und der ableitenden Harnwege auf. In Deutschland erkranken jährlich mehr als 18.000 Menschen neu an invasivem Harnblasenkrebs. Bei Männern,

die mehr als doppelt so häufig wie Frauen erkranken, ist Harnblasenkrebs die vierthäufigste Krebsart.

Hinzu kommen fast 13.000 Personen mit nicht-invasivem papillärem Krebs und sogenannten in situ-Tumoren der Blase, bei denen sich die krankhaft veränderten Zellen noch nicht über ihren Entstehungsort hinaus oder in die tiefe Blasenwand ausgebreitet haben. Auch wenn letztere noch als Vorstufe gelten, haben sie doch eine hohe Neigung, sich zu invasivem Krebs zu entwickeln.



Risikofaktoren

Zahlreiche Risikofaktoren sind bekannt, die die Entstehung von Blasenkrebs begünstigen:

- Der wichtigste bekannte Risikofaktor für Blasenkrebs ist das Rauchen. So haben

Raucher nachgewiesenermaßen ein bis zu sechsfach höheres Risiko zu erkranken als Niemalsraucher.

- Chemische Substanzen können Harnblasenkrebs auslösen. Sie spielten lange Zeit in bestimmten Berufen eine wichtige Rolle, zum Beispiel in der Gummi-, Chemie- und Lederindustrie; auch Friseure, Metallarbeiter, Drucker, Maler und Textilarbeiter waren betroffen. In Europa sind diese bekannten krebsauslösenden Stoffe inzwischen aus den Arbeitsprozessen der Industrie und des Handwerks verschwunden. Da allerdings die Zeit zwischen der Exposition mit den Substanzen und der Krebsentstehung lang sein kann, werden noch immer berufsbedingte Harnblasenkarzinome registriert.
- Medikamente, zum Beispiel einige in der Chemotherapie gegen Krebs eingesetzte Zytostatika oder das Antidiabetikum Pioglitazon, erhöhen das Risiko für Blasenkrebs. Auch eine Strahlentherapie im Beckenbereich geht mit einem erhöhten Risiko für die Krankheit einher.
- Chronische Entzündungen der Blasen-schleimhaut sind ein weiterer Risikofaktor für Blasenkrebs.
- Auch eine erbliche Komponente wird für die Entstehung von Harnblasenkrebs diskutiert. So wurde in manchen Familien eine Häufung von Erkrankungsfällen beobachtet.

Ist Vorbeugen möglich?

Nicht zu rauchen ist eine gute Möglichkeit, Harnblasenkrebs vorzubeugen. Es wird geschätzt, dass bis zu zwei Drittel aller Harnblasenkrebsfälle gar nicht erst entstehen würden, wenn es das Rauchen nicht gäbe. Ist ein beruflicher Umgang mit bekannten krebserregenden Substanzen unvermeidlich, sollten die bestehenden Sicherheitsvorschriften eingehalten werden.

Warnzeichen

Folgende Symptome können Hinweise auf Blasenkrebs sein:

- Anhaltende Veränderungen beim Wasserlassen
- Blutiger Urin
- Schmerzhaftes Wasserlassen
- Vermehrter Harndrang mit „Druck auf der Blase“
- Sogenanntes „Blasengefühl“: Plötzlich spüren die Betroffenen, dass sie eine Blase haben.

Jede blutige Veränderung im Urin (mit Ausnahme der Monatsblutung bei Frauen) sollte zum Anlass für einen Arztbesuch genommen werden.

Früherkennung

Eine spezielle Untersuchung zur Früherkennung von Harnblasenkrebs in Form eines Screenings gibt es nicht.

4.3 Brustkrebs



- Familiäre Häufung bei unbekannter Ursache
- Hormonelle Einflüsse
- Regelmäßiger Alkoholgenuss
- Rauchen
- Starkes Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas)
- Fettreiche Ernährung

Ebenfalls Risikofaktoren für Brustkrebs sind Kinderlosigkeit, eine späte erste Schwangerschaft, ein früher Beginn der Regelblutung und eine späte Menopause. Der wichtigste bevölkerungsbezogene Risikofaktor für Brustkrebs ist ein höheres Lebensalter.

Häufigkeit

Brustkrebs ist bei Frauen in Deutschland mit rund 70.000 Neuerkrankungen pro Jahr die mit Abstand häufigste Krebserkrankung. Laut Angaben des Robert-Koch-Instituts Berlin erkrankt etwa eine von acht Frauen im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs, eine von sechs betroffenen Frauen ist bei der Diagnosestellung jünger als 55 Jahre. In seltenen Fällen können auch Männer an Brustkrebs erkranken.

Risikofaktoren

Zahlreiche Risikofaktoren sind bekannt, die die Entstehung von Brustkrebs begünstigen:

- Gutartige Brusterkrankungen
- Erbliche Faktoren (sog. Keimbahnmutationen)

Das können Sie selbst für sich tun

Außer bei der jährlichen Früherkennungsuntersuchung beim Frauenarzt können Veränderungen in der Brust durch regelmäßige Selbstuntersuchungen bemerkt werden. Der beste Zeitpunkt für die Selbstuntersuchung ist etwa eine Woche nach der Regelblutung, weil die Brust dann weicher als vor der Periode ist und sich Veränderungen leichter feststellen lassen.



Warnzeichen

Wenn Sie bei der Selbstuntersuchung der Brust folgende Veränderungen bemerken, sollten Sie vorsichtshalber Ihren Frauenarzt aufsuchen:

- Ungewöhnliche Verdickungen und Knoten in der Brust oder der Achselhöhle
- Eine 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

Auch wenn sich oftmals harmlose Ursachen dahinter verstecken – nur die ärztliche Untersuchung kann Brustkrebs ausschließen.

Früherkennung

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. Darüber hinaus werden Frauen im Alter von 50 bis 69 Jahren auf der Grundlage von Angaben der Meldebehörden alle zwei Jahre zum Mammographie-Screening eingeladen. Mit dieser

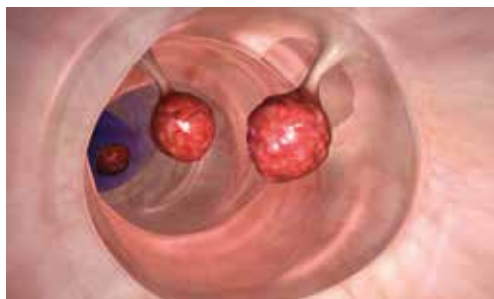
Röntgenuntersuchung können schon sehr frühe Formen von Brustkrebs erkannt werden, wodurch sich die Heilungsaussichten erheblich verbessern. Die Kosten der Mammographie trägt die jeweilige Krankenkasse.



4.4 Darmkrebs

Häufigkeit

Darmkrebs ist in Deutschland mit etwas mehr als 60.000 Neuerkrankungen pro Jahr bei Frauen nach Brustkrebs die zweithäufigste, bei Männern nach Prostata- und Lungenkrebs die dritthäufigste Krebserkrankung. Das Erkrankungsrisiko steigt bis ins hohe Lebensalter an. Mehr als die Hälfte der Betroffenen sind bei der Erstdiagnose bereits über 70 Jahre. Nur etwa zehn Prozent sind jünger als 55 Jahre.



Risikofaktoren

- Genetische Faktoren
- Schleimhautpolypen (Adenome)
- Lebensalter
- Chronisch entzündliche Darmerkrankungen
- Fettreiche, ballaststoffarme Ernährung
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Rauchen
- Alkoholkonsum

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.

Warnzeichen

Bestimmte Symptome können Anzeichen einer Darmkrebserkrankung sein. Sie sollten in jedem Fall vom Arzt abgeklärt werden, auch wenn sich dahinter ganz andere Krankheiten verbergen können.

- Bauchschmerzen, die länger als eine Woche anhalten
- Blut im oder auf dem Stuhl
- Veränderte Stuhlgewohnheiten, etwa bleistiftdünner Stuhl, Wechsel von Verstopfung zu Durchfall und umgekehrt
- Neu auftretende Inkontinenz: bei Abgang von Blähungen regelmäßig gleichzeitige Entleerung von Blut, Schleim oder Stuhl
- Blässe, ständige Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Leistungsabfall, Gewichtsabnahme
- Tastbare Verhärtungen im Bauchraum und/oder vergrößerte Lymphknoten
- Plötzlich und neu aufgetreten: laute Darmgeräusche, „Rumoren“, starke, anhaltende Blähungen
- Häufiger Stuhldrang; Entleeren von auffallend übel riechendem Stuhl

Früherkennung

Das von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlte Früherkennungsprogramm für Darmkrebs beginnt ab 50 Jahren. Ab diesem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, an Darmkrebs zu erkranken, bedeutend an. Frauen und Männer haben bei der Früherkennung folgende Wahlmöglichkeiten:

• Frauen

Ab dem Alter von 50 Jahren können Sie einmal jährlich Ihren Stuhl auf nicht sichtbares (okkultes) Blut untersuchen lassen.

Ab dem Alter von 55 Jahren können Sie **entweder** insgesamt zwei Darmspiegelungen im Abstand von mindestens zehn Jahren in Anspruch nehmen **oder** den Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl alle zwei Jahre wiederholen.

• Männer

Ab dem Alter von 50 Jahren können Sie **entweder** insgesamt zwei Darmspiegelungen im Abstand von mindestens zehn Jahren in Anspruch nehmen **oder** einen Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl alle zwei Jahre durchführen lassen.

Merke: Der 10-Jahres-Abstand der zweiten Darmspiegelung gilt nur bei unauffälligem Befund!

Mit der Darmspiegelung lassen sich bösartige Tumoren in einem frühen, noch heilbaren Stadium entdecken. Außerdem können Schleimhautpolypen, sogenannte Adenome,

erkannt werden, die als Vorstufen von Darmkrebs gelten. Fast immer entwickelt sich der Krebs aus diesen Polypen. Leider gibt es als Ausnahme schnell wachsende Formen. Werden Schleimhautpolypen bei einer Darmspiegelung gefunden, sollten sie deshalb unmittelbar noch während der Darmspiegelung entfernt werden. Eine zweite Koloskopie wird im Rahmen der gesetzlichen Früherkennung frühestens nach zehn Jahren durchgeführt. Da die Entwicklung bösartiger Darmtumoren meist sehr lange dauert, gilt dieser Zeitabstand als ausreichend.

Wenn innerhalb der Familie bereits Darmkrebserkrankungen aufgetreten sind oder eine Erkrankung die mit vielen Polypen im Darm einhergeht bekannt ist, sollte eine ärztliche Beratung hinsichtlich eines familiären Darmkrebsrisikos unbedingt schon in jüngeren Jahren in Anspruch genommen werden.



4.5 Gebärmutterhalskrebs

Häufigkeit

An Gebärmutterhalskrebs erkranken in Deutschland im Jahr etwa 4.300 Frauen. Seit Ende der 1990er Jahre sind die Neuerkrankungsraten an invasivem Gebärmutterhalskrebs, dank der Einführung der Krebsvorsorge mittels Zytologie, weitgehend stabil. In Zukunft wird die Zahl der Neuerkrankungen vermutlich sinken, sofern eine flächendeckende HPV-Impfung durchgeführt wird.

Risikofaktoren

Der Hauptrisikofaktor für Gebärmutterhalskrebs ist die Infektion mit humanen Papillomaviren (HPV). Die Übertragung der Erreger erfolgt über sexuellen Kontakt. Bei einer Infektion befallen sie die Haut oder Schleimhaut und verursachen ein unkontrolliertes tumorartiges Wachstum der infizierten Zellen. Meist handelt es sich dabei um gutartige Tumoren in Form von Warzen. Aber auch Krebsvorstufen bzw. Krebs können durch einige HPV-Typen ausgelöst werden, z. B. im Gebärmutterhals, im Bereich der Vulva (Schamhügel) und der Vagina (Scheide) bei Frauen, am Penis bei Männern sowie in der Mundhöhle und im Rachen bei beiden Geschlechtern.

Ein großer Teil der sexuell aktiven Frauen infiziert sich im Laufe des Lebens mit HPV. Besonders häufig betroffen sind junge Frauen im Alter zwischen 20 und 25 Jahren. Die meisten Infektionen heilen spontan und

folgenlos aus und sind nach einem Jahr nicht mehr nachweisbar. Bei etwa 20 von 100 betroffenen Frauen jedoch entwickelt sich eine leichte Krebsvorstufe. Bleibt eine HPV-Infektion über Jahre bestehen, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass daraus Gebärmutterhalskrebs entsteht.

Da sich Gebärmutterhalskrebs praktisch immer auf dem Boden einer Infektion mit krebsauslösenden humanen Papillomaviren entwickelt, jedoch aber längst nicht jede Frau, die sich damit infiziert, an Gebärmutterhalskrebs erkrankt, müssen für die Krebsentstehung zusätzliche Faktoren hinzukommen. Als Risikofaktoren gelten Rauchen, andere Genitalinfektionen und ein geschwächtes Immunsystem.

Wie können Sie vorbeugen?

Um sich beim Geschlechtsverkehr vor einer Ansteckung mit HPV zu schützen, sollten Kondome verwendet werden. Besonders hoch ist die Gefahr einer Ansteckung bei häufig wechselnden Geschlechtspartnern.

HPV-Impfung zur Vorbeugung

Vor einer Infektion mit krebsauslösenden humanen Papillomaviren und damit indirekt vor Gebärmutterhalskrebs schützt eine Impfung. In Deutschland sind derzeit zwei entsprechende Impfstoffe auf dem Markt. Beide wirken gegen HPV 16 und HPV 18, die am häufigsten für Gebärmutterhalskrebs verantwortlichen Erreger.



Die ständige Impfkommission empfiehlt die Impfung gegen HPV für Mädchen und Jungen im Alter von neun bis 14 Jahren. Wichtig ist, dass die Impfung möglichst vor dem ersten Geschlechtsverkehr erfolgt. Die Kosten für diese Impfung werden von den gesetzlichen Krankenversicherungen übernommen. Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten der Impfung auch außerhalb der gesetzlich festgelegten Altersgrenzen. Grundsätzlich können auch ältere Frauen nach einer individuellen Beratung geimpft werden. Eine obere Altersgrenze gibt es laut Impfstoffzulassung nicht.

Warnzeichen

Gebärmutterhalskrebs bleibt oft lange Zeit symptomlos, weil sowohl die Krebsvorstufen als auch frühe Krankheitsstadien nur selten Beschwerden hervorrufen. In späteren Phasen kann es zu Blutungen nach dem

Geschlechtsverkehr, nach hartem Stuhlgang oder nach stärkeren Belastungen, wie Rad fahren, kommen. Allerdings sind solche Blutungen längst nicht immer Ausdruck von Gebärmutterhalskrebs. Dennoch sollte umgehend ein Frauenarzt aufgesucht werden, um die Ursachen abklären zu lassen.

Früherkennung

Ab dem Alter von 20 bis 34 Jahren können sich Frauen im Rahmen der gesetzlichen Krebsfrüherkennung einmal im Jahr vom Gynäkologen untersuchen lassen. Dabei führt der Arzt eine Inspektion des Muttermundes, eine gynäkologische Tastuntersuchung sowie einen Zellabstrich vom Gebärmutterhals (Pap-Test) durch. Krebsvorstufen und Krebs selbst lassen sich damit erkennen, so dass unmittelbar eine Behandlung erfolgen kann. Ab dem Alter von 35 Jahren wird alle drei Jahre eine Kombinationsuntersuchung aus Pap-Abstrich und HPV-Test (Test auf humane Papillomviren) durchgeführt.



4.6 Hautkrebs: Malignes Melanom (Schwarzer Hautkrebs)

Häufigkeit

Die Häufigkeit von schwarzem Hautkrebs, dem malignen Melanom, steigt seit Jahren kontinuierlich an. In Deutschland erkranken jährlich rund 23.000 Menschen daran neu – Frauen und Männer im gleichen Verhältnis. Frauen erkranken mit 62 Jahren im Durchschnitt deutlich früher als Männer mit 68 Jahren. Im frühen Stadium, wenn sich der Tumor noch nicht flächig oder in die Tiefe der Haut ausgebreitet hat, ist schwarzer Hautkrebs fast immer durch ein operatives Vorgehen heilbar.



Risikofaktoren

Besonders gefährdet an schwarzem Hautkrebs zu erkranken sind Menschen,

- die eine sehr 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 mehr als 50 „Leberflecken“.
- die in ihrer Kindheit häufig Sonnenbrände hatten.

Wie können Sie vorbeugen?

Die Haut vor der Sonne schützen

UV-Licht ist der stärkste Risikofaktor für das maligne Melanom. Wie lange die Haut ungeschützt der Sonne ausgesetzt werden kann, ohne dass ein Schaden entsteht, hängt vom Hauttyp und der Intensität der Sonnenstrahlung ab. Um einen Sonnenbrand zu vermeiden, können vorbeugende Maßnahmen getroffen werden:

- Der beste Schutz ist der Aufenthalt im Schatten. Beachten Sie den tagesaktuellen UV-Index. Vermeiden Sie die stärkste Sonneneinstrahlung zur Mittagszeit zwischen 11 und 15 Uhr. Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonnenbestrahlung.
- Cremen Sie die Haut mit einem Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor ein. Dies kann das Risiko für ein malignes Melanom nachweislich senken.
- Benutzen Sie Sonnenhüte, die dem Gesicht und Nacken Schatten spenden, und bedecken Sie empfindliche Körperpartien mit langer luftiger Kleidung.
- Vor allem kleine Kinder müssen vor der Sonne geschützt werden. Ihre Haut kann noch nicht in ausreichendem Maße mit

einer schützenden Pigmentierung reagieren. Zudem sind Sonnenbrände in der Kindheit ein bedeutender Risikofaktor für die spätere Entwicklung von schwarzem Hautkrebs!

Solarien meiden

Nicht nur die natürliche Sonne, auch die UV-Strahlung künstlicher Sonnenbänke kann Sonnenbrand auslösen und die Entstehung von Hautkrebs begünstigen. In Deutschland ist deshalb Minderjährigen der Besuch von Solarien zu kosmetischen Zwecken untersagt.

Das können Sie selbst für sich tun

Untersuchen Sie Ihre Haut regelmäßig auf verdächtige Hautstellen. Unzugängliche Stellen lassen Sie am besten von einer anderen Person kontrollieren. Um normale von bösartigen Hautflecken zu unterscheiden, hat sich bei Erwachsenen die ABCDE-Regel bewährt:

A wie Asymmetrie

Melanome sind nicht einfach nur rund, sondern oft vielgestaltig, also nicht gleichmäßig rund, oval oder länglich.

B wie Begrenzung

Die Begrenzung von Melanomen kann unscharf sein, d. h. ein Fleck hat verwischte Konturen oder wächst ausgefranst in den gesunden Hautbereich hinein.

C wie Coloration (Färbung)

Farbvariationen (Color variegation): Unterschiedliche Farben und Farbmischungen

können innerhalb eines Tumors auftreten (blau, schwarz, braun, rot u. a.).

D wie Durchmesser

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

E wie Entwicklung

Neue Hautflecken entwickeln sich oder bereits bestehende Flecken verändern plötzlich ihr Aussehen, werden zum Beispiel erhalten, ändern ihre Farbe, bluten oder jucken.



Früherkennung

Das Hautkrebs-Screening ermöglicht eine frühzeitige Erkennung und Behandlung von Hautkrebs. Ab dem Alter von 35 Jahren haben gesetzlich Krankenversicherte alle zwei Jahre Anspruch auf eine Ganzkörperuntersuchung der Haut.

4.7 Hautkrebs: Basalzellkarzinom und Plattenepithelkarzinom der Haut (Heller Hautkrebs)

Häufigkeit

Das Basalzellkarzinom (auch: Basaliom oder Basalzellepitheliom) und das Plattenepithelkarzinom der Haut (auch: Spinaliom, Stachelzellkarzinom) zählen zum sogenannten nicht-melanotischen („hellen“) Hautkrebs. Beide Tumorarten haben nur eine geringe Neigung, sich in andere Organe auszubreiten und Tochtergeschwülste zu bilden. Jedoch können beide örtlich schwere Gewebeschäden hervorrufen.

In Deutschland erkranken pro Jahr rund 105.000 Männer und rund 94.000 Frauen an einem Basalzellkarzinom oder an einem Plattenepithelkarzinom der Haut. Damit ist „heller“ Hautkrebs die häufigste Krebsart überhaupt, wird aber von den meisten Krebsdatenbanken nicht erfasst.



Risikofaktoren

Wichtigster Risikofaktor ist das UV-Licht. Während es beim malignen Melanom vor allem schwere Sonnenbrände in der Kindheit sind, die den Risikofaktor darstellen, spielt bei den hellen Hautkrebsarten offenbar eine wiederholt hohe Belastung durch Sonnenstrahlung im Lebensverlauf (kumulative Sonnenexposition) die entscheidende Rolle. Besonders gefährdet sind, wie beim Melanom, auch Menschen mit heller Haut.

Weitere Risikofaktoren für das Basalzellkarzinom sind:

- Erblisch bedingte Neigung (genetische Disposition) bei besonders heller Haut
- Bestimmte Erbkrankheiten
- Chronische Immunsuppression, etwa nach Organtransplantation oder bei Störungen des Immunsystems
- Straffe Narben

Weitere Risikofaktoren für das Plattenepithelkarzinom sind:

- Aktinische Keratosen (chronische Sonnenexposition!)
- Höheres Lebensalter
- Chronische Immunsuppression, etwa nach Organtransplantation oder bei Störungen des Immunsystems
- Länger zurückliegende Behandlungen mit ionisierender Strahlung
- Chronische Wunden, Entzündungen wie Geschwüre, Verbrennungen, Narben, lichenoiden Erkrankungen und bullöse Dermatosen
- Bestimmte seltene Erbkrankheiten

Wie können Sie vorbeugen?

Am besten schützen Sie sich vor Hautkrebs durch angemessene Schutzmaßnahmen vor zu viel schädigender Sonnenstrahlung.



Das können Sie selbst für sich tun

Kontrollieren Sie Ihre Haut in regelmäßigen Abständen auf verdächtige Hautstellen. Lassen Sie nicht einsehbare Hautareale von anderen begutachten.

Warnzeichen

Am häufigsten beginnen Basalzellkarzinome als flach erhabene, gelblich-rötliche Tumoren, die von einem perlschnurartigen Randsaum besetzt sind und an deren Oberfläche kleine Blutgefäße durchschimmern. Andere Formen sind rote Flecken oder narbige Veränderungen der Haut. Basalzellkarzinome entwickeln sich über Monate bis Jahre und gehen allmählich in nässende Geschwüre über, aus denen kleinere Blutungen austreten können.

Das Plattenepithelkarzinom gleicht im Anfangsstadium der aktinischen Keratose: Rötliche, manchmal auch hautfarbene, fest haftende Rauigkeiten der Hautoberfläche. Im weiteren Verlauf entwickeln sich daraus Knoten mit festhaftenden kleinen Hornperlen, die sich mit dem Finger nicht oder nur schwer ablösen lassen und dann häufig bluten.

Früherkennung

Das Hautkrebsscreening, auf das gesetzlich Krankenversicherte ab dem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre Anspruch haben, umfasst auch die Früherkennung von hellem Hautkrebs.

4.8 Hodenkrebs



Häufigkeit

Rund 4.000 Männer erkranken jedes Jahr in Deutschland neu an Hodenkrebs. Die Erkrankung ist mit einem Anteil von 1,6 Prozent an allen Krebserkrankungen bei Männern selten. Allerdings betrifft Hodenkrebs im Gegensatz zu vielen anderen Krebsarten eher junge Menschen – die meisten Erkrankten sind zwischen 25 und 45 Jahre alt. Bei neun von zehn Patienten wird der Tumor in einem frühen Stadium diagnostiziert. Dann sind die Heilungsaussichten sehr gut. Die Fünf-Jahres-Überlebensrate liegt derzeit bei 97 Prozent. Auch bei sehr fortgeschrittenen Ausgangsstadien ist durch die modernen, intensiven Therapiemaßnahmen eine Heilung noch möglich.

Risikofaktoren

Ein Risikofaktor für Hodenkrebs ist ein angeborener Hodenhochstand – zehn Prozent aller Patienten mit Hodenkrebs sind davon betroffen. Die Korrektur eines angeborenen Hodenhochstands wird vor dem 13. Lebensjahr empfohlen, da bei einem späteren Eingriff das Krebsrisiko erhöht bleiben kann.

Ebenfalls ein Risikofaktor ist eine sogenannte testikuläre in situ-Neoplasie (TIN) im Hoden. Hierbei handelt es sich um eine Vorstufe von Hodenkrebs, etwa die Hälfte aller davon Betroffenen entwickelt innerhalb von fünf Jahren einen bösartigen Tumor.

Ein erhöhtes Risiko haben zudem Männer, in deren Familie bereits ein Angehöriger ersten Grades (Vater, Bruder) an Hodenkrebs erkrankt ist. Nach einer Krebserkrankung des einen Hodens besteht ein erhöhtes Risiko, auch im zweiten Hoden daran zu erkranken.

Wie können Sie vorbeugen?

Maßnahmen, mit deren Hilfe der Entstehung von Hodenkrebs vorgebeugt werden könnte, sind derzeit nicht bekannt.

Das können Sie selbst für sich tun

Männer sollten einmal im Monat ihre Hoden sorgfältig abtasten. Werden dabei Veränderungen bemerkt, sollte unverzüglich ein Arzt zur Abklärung aufgesucht werden. Auf diese Weise können bösartige Tumoren

noch im Frühstadium erkannt und sofort behandelt werden.

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. Es ist normal, dass einer der Hoden etwas größer ist, jedoch sollte ihr Gewicht ungefähr gleich sein. Tasten Sie anschließend die beiden Hoden einzeln ab. Untersuchen Sie jeden Hoden auf Knoten, Schwellungen, leichte Vergrößerungen oder eine Änderung in der Festigkeit. Wenn Sie etwas Ungewöhnliches feststellen, wenden Sie sich unverzüglich an Ihren Arzt.

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.



Früherkennung

Ein generelles spezielles Vorsorgeprogramm zur Früherkennung von Hodenkrebs (Screening) gibt es nicht.

4.9 Kopf-Hals-Tumoren

Häufigkeit

Unter dem Begriff Kopf-Hals-Tumoren werden verschiedene Krebsarten zusammengefasst, die im Kopf-Hals-Bereich auftreten. Pro Jahr erkranken in Deutschland rund 14.000 Menschen neu an Krebs der Mundhöhle und des Rachens, 3.300 Menschen an Kehlkopfkrebs und etwas mehr als 6.000 Menschen an Schilddrüsenkrebs.

Risikofaktoren

Haupttrisikofaktoren für bösartige Tumoren im Kopf-Hals-Bereich sind Tabak- und Alkoholkonsum sowie vor allem bei Mundrachenkrebs Infektionen mit krebserregenden humanen Papillomaviren (besonders HPV – 16 Subtyp).

Als weitere Risikofaktoren gelten andere virale Infektionen, zum Beispiel mit dem Epstein-Barr-Virus, der berufliche Umgang mit bestimmten Schadstoffen (Asbest, chrom- und nickelhaltige Farben und Lacke, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe), UV-Strahlung (bei Lippenkarzinomen), schlechte Mundhygiene, ein geschwächtes Immunsystem und chronische Verletzungen der Schleimhaut.

Wie können Sie vorbeugen?

Rauchverzicht, Verzicht auf Kautabak und eine Begrenzung des Alkoholkonsums sind



gute Möglichkeiten, bösartigen Tumoren im Kopf-Hals-Bereich vorzubeugen. Zudem scheint eine ausgewogene, mediterrane Ernährungsweise mit Zitrusfrüchten, Gemüse (insbesondere frischen Tomaten), Olivenöl und Fisch das Risiko für Mundhöhlenkrebs ebenso zu reduzieren wie die Aufnahme von einem Gramm vielfach ungesättigten Fettsäuren pro Woche. Ist ein beruflicher Umgang mit bekannten krebserregenden Substanzen unvermeidlich, sollten die bestehenden Sicherheitsvorschriften eingehalten werden.

Eine HPV-Impfung schützt vor einer Infektion mit krebsauslösenden humanen Papillomaviren. Mit der Impfung soll der Entstehung von bösartigen HPV-bedingten Tumoren vorgebeugt werden – im Gebärmutterhals bei Frauen ebenso wie im Kopf-Hals-Bereich bei beiden Geschlechtern. Aus diesem Grund empfiehlt die Ständige Impfkommission (StiKo) die Impfung für Mädchen und Jungen im Alter von 9 bis 14 Jahren.

Warnzeichen

Tumoren im Mund- und Rachenraum machen sich oftmals als schmerzhafte Veränderungen an der Schleimhaut bemerkbar. Sie können je nach Lage und Größe die Beweglichkeit der Zunge einschränken sowie Schwellungen und Schluckbeschwerden verursachen. Auch bei Rachentumoren kommt es häufig zu Schluckbeschwerden. Tumoren der Speicheldrüsen verursachen oft eine schmerzhafte Schwellung.

Symptome, die auf einen **Kehlkopfkrebs** hinweisen, sind chronische Heiserkeit, anhaltendes Kratzen im Hals mit ständigem Zwang, sich zu räuspern, chronischer Husten, Schluckstörungen, Schmerzen im Hals, die bis zu den Ohren ausstrahlen, Fremdkörpergefühl im Hals und Atembeschwerden unklarer Ursache.

Das wichtigste Warnzeichen von **Schilddrüsenkrebs** ist ein neu aufgetretener, rasch wachsender Knoten in der Schilddrüse. Besonders aufmerksam sollte man sein, wenn ein lange bestehender Kropf plötzlich rasch

wächst und sich ganz oder teilweise härter anfühlt. Das gleiche gilt für einen innerhalb weniger Wochen oder Monate neu entstehenden Kropf.

Folgende weitere Symptome oder Beschwerden können ein Hinweis auf Schilddrüsenkrebs sein:

- Schluckbeschwerden
- Tastbar oder sichtbar vergrößerte Lymphknoten im Halsbereich
- Druckgefühl im Halsbereich
- Luftnot
- Heiserkeit
- Hustenreiz

Früherkennung

Bislang gibt es kein allgemeines Screening auf Kopf-Hals-Tumoren. Allerdings werden jährliche Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt empfohlen. Im Rahmen dieser Untersuchung begutachtet der Zahnarzt auch die Mundschleimhaut und kann so sichtbare Veränderungen im Mundraum feststellen.



4.10 Lungenkrebs

Häufigkeit

In Deutschland erkranken im Jahr etwas mehr als 57.000 Menschen neu an Lungenkrebs. Damit ist Lungenkrebs die vierthäufigste Krebserkrankung.



Während in Deutschland bei Männern die Häufigkeit von Lungenkrebs seit mindestens zwei Jahrzehnten langsam zurückgeht, steigt sie bei Frauen an. Das, so vermuten Experten, geht auf den seit den 1980er Jahren zunehmenden Zigarettenkonsum von Frauen zurück. Allein in den vergangenen zehn Jahren hat sich die Zahl der am Lungenkarzinom erkrankten Frauen verdoppelt. Lungenkrebs ist bei Männern nach Prostatakrebs die zweithäufigste Krebsart, bei Frauen nach Brust- und Darmkrebs die dritthäufigste.

Risikofaktoren

Die wichtigste Ursache für Lungenkrebs ist das Rauchen. Aktive Raucher machen bei Männern bis zu 90 Prozent und bei Frauen mindestens 60 Prozent der Lungenkrebspatienten aus. Das Erkrankungsrisiko steigt mit der Dauer des Rauchens und den pro Tag gerauchten Zigaretten, Zigarren oder Pfeifen an.

Auch Passivrauchen ist gefährlich: Wissenschaftliche Studien belegen einen direkten Zusammenhang zwischen Passivrauchen und Lungenkrebs. Tabakrauch enthält mehr als 4.000 verschiedene chemische Bestandteile, von denen mindestens 50 nachweislich krebserregend wirken. Es wird geschätzt, dass Personen, die am Arbeitsplatz oder im Privatleben passiv Zigarettenrauch ausgesetzt sind, ein 1,3–1,6-fach erhöhtes Lungenkrebsrisiko haben. Dies führt zu ca. 400 zusätzlichen Lungenkrebstodesfällen pro Jahr, die nicht auf eigenes Rauchen zurückgehen.



Weitere Substanzen, die als Lungenkrebsverursacher in Frage kommen, sind Radon, das sich in Innenräumen, insbesondere im Keller und Erdgeschoss anreichert sowie Dieselabgase und Feinstaub. Andere krebserregende Substanzen spielen hierzulande nur noch eine untergeordnete Rolle, etwa Asbest, Arsen, Chrom, Quarz- und Nickelstäube sowie aromatische Kohlenwasserstoffe am Arbeitsplatz.

Wie können Sie vorbeugen?

Der beste Schutz vor Lungenkrebs ist der Verzicht auf das Rauchen. Untersuchungen belegen, dass Raucher, die damit aufhören, ihr Risiko für Lungenkrebs innerhalb kurzer Zeit deutlich senken können. Die Mühen des Entzugs lohnen sich also. Nichtrauchern wird empfohlen, den Aufenthalt in Räumen, in denen geraucht wird, zu meiden.

Warnzeichen

Lungenkrebs verursacht im Frühstadium nur selten Beschwerden. Die Erkrankung wird daher oftmals erst spät diagnostiziert. Hartnäckiger Husten, anhaltende Atemnot, Brustschmerzen oder Husten mit blutigem Auswurf sind oft die ersten Symptome. Auch allgemeine Abgeschlagenheit, Gewichtsverlust, Fieberschübe und anhaltende Kopfschmerzen sollten ärztlich abgeklärt werden.

Hat sich der Krebs bereits in andere Organe ausgebreitet, kommen weitere Beschwerden hinzu, zum Beispiel Heiserkeit bei einem

Befall der Stimmbandnerven, Armschwelung bei einem Befall größerer Blutgefäße (Vena cava-Syndrom), Knochenschmerzen, Übelkeit, Gelbsucht bei Leberbefall sowie Krampfanfälle und neurologische Störungen bei Metastasen im Gehirn.



Früherkennung

Bisher gibt es keine in Deutschland zugelassene Untersuchung zur Früherkennung von Lungenkrebs in Form eines allgemeinen Screenings. Es wird jedoch weiterhin in wissenschaftlichen Studien untersucht, ob ein Screening mithilfe bildgebender Verfahren wie der Computertomographie (CT) bei bestimmten Risikogruppen von Patienten effizient sein könnte.

4.11 Magenkrebs

Häufigkeit

Seit Jahrzehnten gehen in Deutschland wie in anderen Industrienationen auch die Zahlen der Neuerkrankungen und Todesfälle an Magenkrebs zurück. In Deutschland erkranken etwa 15.000 Menschen jährlich neu an Magenkrebs. Männer erkranken im Durchschnitt mit 71 Jahren, Frauen mit 76 Jahren. Die relativen Fünf-Jahresüberlebensraten betragen derzeit bei beiden Geschlechtern etwa 35 Prozent.

Damit haben sich die Überlebensaussichten gegenüber früheren Jahren zwar verbessert, jedoch ist die Prognose bei Magenkrebs insgesamt noch immer ungünstig. Höchstens ein Drittel der Erkrankungen wird in einem frühen Stadium entdeckt, wenn eine Heilung noch möglich ist.



Risikofaktoren

Folgende Risikofaktoren für Magenkrebs sind bekannt:

- Bakterielle Infektion des Magens mit *Helicobacter pylori*
- Refluxbeschwerden, wie chronisches Sodbrennen
- Erhöhter Alkoholkonsum
- Ernährungsgewohnheiten mit vermehrter Schwermetallbelastung
- Rauchen
- Familiäres Risiko
- Magenpolypen

Wie können Sie vorbeugen?

Wenn eine Infektion mit *Helicobacter pylori* nachgewiesen wird, kann sie mit entsprechend wirksamen Antibiotika behandelt werden. Jede Magenschleimhautentzündung – mit und ohne Magengeschwür – sollte sorgfältig auskuriert werden. Dies senkt das Magenkrebsrisiko nachweislich – vermutlich sogar dann, wenn bereits ernsthaftere strukturelle Schädigungen durch die anhaltenden Entzündungen eingetreten sind.

Ein gesunder Lebensstil mit Verzicht auf Tabakrauchen und übermäßigem Alkoholkonsum, dem Vermeiden von Übergewicht, einer ballaststoffreichen Ernährungsweise mit viel Obst und Gemüse sowie wenig gepökeltem Fleisch ist vermutlich mit einem reduzierten Magenkrebsrisiko verbunden.

Warnzeichen

Magenkrebs verursacht vor allem am Anfang oft nur wenige, eher uncharakteristische Beschwerden wie Verdauungsstörungen: Brennende, krampfartige oder dumpfe Schmerzen im Oberbauch, häufiges Aufstoßen, Sodbrennen und Völlegefühl oder ein „empfindlicher Magen“ mit ausgeprägter Abneigung gegen fleischhaltige Speisen. Auch eine neu auftretende Unverträglichkeit, z. B. von Kaffee, Obst oder Alkohol, kann Anzeichen eines Magenkarzinoms sein. Da diese Symptome unspezifisch sind, werden sie oft kaum beachtet und als einfache Nahrungsunverträglichkeiten verharmlost.

Im fortgeschrittenen Stadium verursacht Magenkrebs Beschwerden wie Erbrechen, Appetitlosigkeit, Schluckbeschwerden, Gewichtsverlust, Bauchschmerzen, Erschöpfung, Leistungsminderung und Blutarmut. Auch Bluterbrechen und Teerstühle (schwarzer, klebriger, übel riechender Stuhl) können auftreten.

Früherkennung

Ein etabliertes Screening zur Früherkennung von Magenkrebs gibt es derzeit nicht.

Bei Beschwerden sollte möglichst frühzeitig eine Magenspiegelung (Gastroskopie) durchgeführt werden. Bei der Magenspiegelung werden die oberen Verdauungsorgane untersucht. Dabei wird ein mit einer Lichtquelle und Kameraoptik versehenes flexibles Gerät durch Mund, Speiseröhre und Magen bis zum Zwölffingerdarm vorgeschoben. Durch diese Untersuchung können Veränderungen der Magenschleimhaut festgestellt und – wenn nötig – Gewebeproben entnommen werden, die anschließend unter dem Mikroskop begutachtet werden. Gleichzeitig werden diese Gewebeproben auf Infektionen mit beispielsweise *Helicobacter pylori* untersucht.



4.12 Prostatakrebs

Häufigkeit

Prostatakrebs ist mit einem Anteil von ca. 25 Prozent aller Krebserkrankungen die häufigste Krebsart bei Männern. In Deutschland erkranken etwas mehr als 65.000 Männer jährlich neu an Prostatakrebs.

Die relative Fünf-Jahres-Überlebensrate liegt derzeit bei 89 Prozent, allerdings können auch nach vielen Jahren noch Sterbefälle auftreten, weil es zu späten Rückfällen kommt. Vor dem 50. Lebensjahr ist Prostatakrebs selten.



Risikofaktoren

Der wichtigste Risikofaktor für Prostatakrebs ist ein höheres Lebensalter. Die meisten Prostatakrebspatienten sind zum Zeitpunkt der Diagnose älter als 60 Jahre. Daneben spielen

offenbar die Erbanlagen eine wichtige Rolle. So haben Männer, deren Brüder und/oder Väter an Prostatakrebs erkrankt sind, ein mehr als zweifach erhöhtes Risiko, selbst im Laufe des Lebens die Krankheit zu entwickeln. Besonders ungünstig ist es, wenn ein Familienmitglied bereits in jungen Jahren an Prostatakrebs erkrankt ist.

Trotz umfangreicher Forschung gibt es bisher wenig gesicherte Erkenntnisse, welche Lebensstilfaktoren das Risiko erhöhen. Ernährung, Gewicht und körperliche Bewegung scheinen allerdings einen Einfluss auf die Entstehung des Prostatakarzinoms zu haben. Die Einnahme von Vitamin E als Nahrungsergänzungsmittel erhöht wahrscheinlich das Risiko für Prostatakrebs.

Zudem wird vermutet, dass sich Prostatakrebs aus einer chronischen Entzündung entwickeln kann, für die zum Beispiel sexuell übertragbare Erkrankungen die Ursache sind. So ist eine Entzündung der Prostata, die sogenannte Prostatitis, ebenso mit einem erhöhten Risiko für Prostatakrebs verbunden wie Geschlechtskrankheiten.

Welche Rolle das männliche Sexualhormon Testosteron bei der Entstehung von Prostatakrebs spielt, ist bislang unklar. Untersuchungen zufolge lässt die Höhe des Testosteronspiegels im Blut keine Aussage über das Krebsrisiko zu. Andererseits kann durch den Einsatz einer Antihormontherapie, die die Menge des Testosterons im Blut reduziert, das Wachstum von Prostatakrebs

aufgehalten werden. Daher wird vermutet, dass Testosteron möglicherweise kein Auslöser für die Entstehung der Krankheit ist, allerdings kann dieses Hormon einen bereits bestehenden Krebs im Wachstum stimulieren.

Wie können Sie vorbeugen?

Um Prostatakrebs vorzubeugen, wird eine gesunde Lebensweise empfohlen, mit

- einem gesunden Körpergewicht
- viel körperlicher Bewegung
- gesunder Ernährung mit viel Obst und Gemüse
- einem reduzierten Alkoholkonsum

Warnzeichen

Viele Prostatakrebspatienten haben anfänglich keine Beschwerden. Aufmerksam sollten Sie werden, wenn Sie folgende körperliche Veränderungen bemerken:

- Probleme beim Wasserlassen, insbesondere Schwierigkeiten, das Wasserlassen in Gang zu setzen, schwacher Harnstrahl, Harnverhalt und häufiger Harndrang, der vor allem nachts auftritt
- Blut im Urin oder im Samenerguss
- Schmerzen bei der Ejakulation
- Erektionsschwierigkeiten, verminderter Samenerguss
- Schmerzen in der Prostata
- Rückenschmerzen, vor allem im Kreuz, im Becken, der Hüfte und den Oberschenkeln.

Früherkennung

Gesetzlich Krankenversicherte können ab dem 45. Lebensjahr einmal im Jahr eine kostenlose Früherkennungsuntersuchung auf Prostatakrebs durchführen lassen. Hierbei inspiziert der Arzt die äußeren Genitalien und tastet die Prostata vom After aus nach eventuellen Veränderungen ab. Möglich ist auch die Bestimmung von Prostata-spezifischem Antigen, sogenanntem PSA, im Blut. Dieser Test ist allerdings nicht kostenfrei, sondern muss von den Patienten selbst bezahlt werden.





Krebsfrüherkennungsprogramme gehören zu den Standardleistungen der gesetzlichen Krankenkassen. Sie umfassen Untersuchungen, die vom Arzt direkt über die Krankenversicherungskarte abgerechnet werden können. Die Früherkennungsuntersuchungen werden durch die Richtlinien des Gemeinsamen Bundesausschusses der Ärzte und

Krankenkassen festgelegt. Die Teilnahme an den Vorsorgeuntersuchungen ist freiwillig.

Die folgende Aufstellung gibt einen Überblick darüber, welche Früherkennungsuntersuchungen Frauen und Männer ab dem 01. Januar 2020 angeboten werden.

Gesetzliches Krebsfrüherkennungsprogramm für FRAUEN ab dem Alter von

- 20** **jährliche Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs:**
- Gezielte Anamnese (Erfassung der Krankengeschichte)
 - Inspektion des Muttermundes
 - Gynäkologische Tastuntersuchung
 - 20 bis 34 Jahre Pap-Abstrich (Gewebeabstrich und Untersuchung auf Zellveränderungen)
 - ab 35 Jahren alle drei Jahre Kombinationsuntersuchung aus Pap-Abstrich und HPV-Test (Test auf humane Papillomviren)
- 30** **jährliche Früherkennung von Brustkrebs:**
- Gezielte Anamnese (Erfassung der Krankengeschichte)
 - Inspektion und Abtasten der Brust und der örtlichen Lymphknoten (Achselhöhlen)
 - Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust
- 35** **alle zwei Jahre Früherkennung von Hautkrebs:**
- Gezielte Anamnese (Erfassung der Krankengeschichte)
 - Untersuchung der gesamten Haut einschließlich des behaarten Kopfes und aller Körperhautfalten
- 50** **50 bis 69 Jahre alle zwei Jahre Mammographie-Screening:**
- Schriftliche Einladung zur Untersuchung
 - Gezielte Anamnese (Erfassung der Krankengeschichte)
 - Röntgen-Untersuchung (Mammographie) der Brust
 - Befundmitteilung innerhalb von sieben Werktagen
- 50** **Früherkennung von Darmkrebs:**
- Beratung zum Darmkrebs-Früherkennungsprogramm
 - Jährlicher Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl
- 55** **Früherkennung von Darmkrebs:**
- entweder zwei Darmspiegelungen im Abstand von mindestens zehn Jahren (jede ab dem Alter von 65 Jahren durchgeführte Darmspiegelung zählt als zweite Darmspiegelung)
 - oder Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl alle zwei Jahre

Jeder Untersuchung müssen die Mitteilung der Befunde und eine Beratung nachfolgen.

Gesetzliches Krebsfrüherkennungsprogramm für MÄNNER ab dem Alter von

- 35** alle zwei Jahre Früherkennung von Hautkrebs:
- Gezielte Anamnese (Erfassung der Krankengeschichte)
 - Untersuchung der gesamten Haut einschließlich des behaarten Kopfes und aller Körperhautfalten
- 45** jährliche Früherkennung von Prostatakrebs:
- Gezielte Anamnese (Erfassung der Krankengeschichte)
 - Inspektion und Abtasten der äußeren Geschlechtsorgane
 - Tastuntersuchung der Prostata vom Enddarm aus
 - Tastuntersuchung der örtlichen Lymphknoten
- 50** Früherkennung von Darmkrebs:
- Beratung zum Darmkrebs-Früherkennungsprogramm
 - **entweder** zwei Darmspiegelungen im Abstand von mindestens zehn Jahren (jede ab dem Alter von 65 Jahren durchgeführte Darmspiegelung zählt als zweite Darmspiegelung)
 - **oder** jährlicher Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl
- 55** solange noch keine Darmspiegelung in Anspruch genommen wurde:
- Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl alle zwei Jahre

Jeder Untersuchung müssen die Mitteilung der Befunde und eine Beratung nachfolgen.

Je früher Krebs erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Krebsfrüherkennungsprogramme gehören deshalb zu den Regelleistungen der gesetzlichen Krankenkassen. Für die Teilnahme am gesetzlichen Früherkennungsprogramm fallen für Versicherte keine Kosten an.



**Krebs hat viele Gesichter.
Krebs hat viele Geschichten.**

Unterstützen Sie uns – Gemeinsam
können wir viel bewirken!

Werden Sie Mitglied!

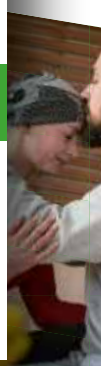
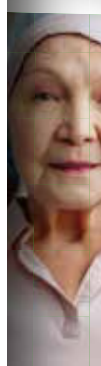
informieren • beraten • forschen • fördern

www.nds-krebsgesellschaft.de
service@nds-krebsgesellschaft.de
Telefon: 0511 - 388 52 62



**NIEDERSÄCHSISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.**

*Wir sind da – für Menschen
in Niedersachsen*



Psychoonkologische Beratung und onkologische Reha- und Sozialberatung

Wir beraten Sie und Ihre Angehörigen mit geschultem Fachpersonal telefonisch, schriftlich, digital oder auch ganz persönlich in unserer Beratungsstelle.

Bei unserer psychoonkologischen Beratung (psychosozial und psychologisch) stehen folgende Themen im Mittelpunkt:

- Krankheitsverarbeitung
- Umgang mit Angst und depressiven Verstimmungen
- Begleitung von Entscheidungsprozessen
- Bewältigung der Krankheitsfolgen
- Unterstützung in akuten Krisen
- Klärung der eigenen Situation

Im Rahmen unserer onkologischen Reha- und Sozialberatung geht es um folgende Themen:

- Unterstützung bei der Beantragung einer Reha
- Auswahl geeigneter Rehakliniken und Umstellung bewilligter Rehakliniken
- Klärung finanzieller Unterstützungsmöglichkeiten
- Hilfe bei Widersprüchen nach einem ablehnenden Bescheid
- Hilfestellung bei der Klärung beruflicher Fragen (z. B. Krankengeld, Wiedereingliederung, Erwerbsminderungsrente)
- Unterstützung bei der Beantragung eines Schwerbehindertenausweises
- Zuzahlungsregelungen



Seminare und Projekte

In unseren Kursen, Projekten und Seminaren erhalten Krebserkrankte Hilfe und Unterstützung bei der Krankheitsverarbeitung. Gleichzeitig können die Teilnehmer Kontakte zu anderen Betroffenen aufnehmen. Einen Überblick über alle Angebote mit den jeweiligen Terminen und Veranstaltungsorten gibt das Jahresprogramm der Niedersächsischen Krebsgesellschaft.

Infomaterial

Unsere Broschüren und weitere Informationsmaterialien können Sie auf unserer Homepage www.nds-krebsgesellschaft.de als PDF herunterladen oder kostenlos bestellen.



Gesetzliches Krebsfrüherkennungsprogramm für MÄNNER ab dem Alter von

- 35** alle zwei Jahre **Früherkennung von Hautkrebs:**
 - Gezielte Inspektion (Befragung des Krankengeschichts)
 - Untersuchung der gesamten Haut einschließlich des behaarten Kopfes und aller Körperhaare
- 45** **jährliche Früherkennung von Prostatakrebs:**
 - Gezielte Inspektion (Befragung des Krankengeschichts)
 - Inspektion und Abtasten der äußeren Geschlechtsorgane
 - Tastuntersuchung der Prostata vom Enddarm aus
 - Tastuntersuchung der arbeitschen Lymphknoten
- 50** **Früherkennung von Darmkrebs:**
 - Beratung zum Darmkrebs-Früherkennungsprogramm
 - entweder zwei Darmspiegelungen im Abstand von mindestens zehn Jahren (z.B. ab dem Alter von 55 Jahren durchgeführte Darmspiegelung zählt als zweite Darmspiegelung)
 - oder jährlicher Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl
- 55** **solange noch keine Darmspiegelung in Anspruch genommen wurde:**
 - Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl alle zwei Jahre

Jeder Untersuchung müssen die Mitteilung der Befunde und eine Beratung nachfolgen.

Je früher Krebs erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Krebsfrüherkennungsprogramme gehören deshalb zu den Kernleistungen der gesetzlichen Krankenkassen. Für die Teilnahme am gesetzlichen Früherkennungsprogramm zahlen für Versicherte keine Kosten an.

NIEDERSÄCHSISCHE KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Wir sind da – für Menschen in Niedersachsen
 Königstraße 27, 30715 Hannover
 Telefon 0511 388262
 service@nds-krebsgesellschaft.de
www.nds-krebsgesellschaft.de

Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V.

HPV-Impfung zur Krebsprävention

Warum ist eine HPV-Impfung wichtig?

HPV (Humanes Papillomavirus) ist ein weitverbreitetes Virus, das die Ursache für viele Krebsarten ist. Eine HPV-Impfung kann vor bestimmten Krebsarten schützen.

Die Impfung ist für Frauen und Männer ab dem Alter von 9 Jahren empfohlen.

Die Impfung ist kostenlos für gesetzlich Versicherte.

Die Impfung ist schmerzlos und hat keine Nebenwirkungen.

Die Impfung ist ein wichtiger Bestandteil der Krebsprävention.

www.nds-krebsgesellschaft.de

HPV-Impfung zur Krebsprävention

Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V.

Niedersächsische Krebsstiftung

HODENKREBS (be)trifft Dich!

Hodenkrebs ist weit mehr als 4.000 Fällen pro Jahr die häufigste Krebskrankung bei jungen Männern. Früh erkennen ist Hodenkrebs fast immer heilbar.

Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V.

Niedersächsische Krebsstiftung

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Kuno-Fischer-Straße 8

14057 Berlin

Telefon: 030 3229329-0

service@krebsgesellschaft.de

www.krebsgesellschaft.de

Stiftung Deutsche Krebshilfe

Buschstraße 32

53113 Bonn

Telefon: 0228 72990-0

deutsche@krebshilfe.de

www.krebshilfe.de

KID – Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrum

Im Neuenheimer Feld 280

69120 Heidelberg

Telefon: 0800 4203040

krebsinformationsdienst@dkfz.de

www.krebsinformationsdienst.de



Hauptquellen:

dkg-web.gmbh

Uhlandstraße 7-8

10623 Berlin

www.krebsgesellschaft.de

Erkrankungszahlen:

Robert-Koch-Institut (Hrsg.):

Krebs in Deutschland für 2017/2018,

13. Ausgabe, Berlin 2021.

Robert Koch-Institut

Nordufer 20

13353 Berlin

Telefon: 030-18754-0

www.rki.de

Gemeinsamer Bundesausschuss

Gutenbergstraße 13

10587 Berlin

Telefon: 030-275838-0

www.g-ba.de

Die Niedersächsische Krebsgesellschaft

Die Niedersächsische Krebsgesellschaft ist seit über 70 Jahren aktiv gegen Krebs. Unter dem Leitmotiv „Wir sind da - für Menschen in Niedersachsen“ haben sich im Laufe der Zeit vier Arbeitsschwerpunkte als besonders wichtig herauskristallisiert:

INFORMIEREN

Wir informieren Menschen jeden Alters in Niedersachsen über Krebserkrankungen sowie über Präventions- und Früherkennungsmaßnahmen durch Broschüren, Ausstellungen, Aktionen und Veranstaltungen.

BERATEN

Wir beraten Krebsbetroffene und ihre Angehörigen mit geschultem Fachpersonal im Rahmen einer psychoonkologischen Beratung und Begleitung sowie einer onkologischen Reha- und Sozialberatung. Darüber hinaus bieten wir für Betroffene verschiedene Seminare und Projekte zur Krankheitsbewältigung an. In Verbindung mit einer bewilligten onkologischen Reha-Maßnahme oder einer Anschlussheilbehandlung unterstützen wir Krebsbetroffene in besonderen finanziellen Notlagen mit einer Bekleidungsbeihilfe.

FORSCHEN

Wir unterstützen seit vielen Jahren die Krebsforschung in Niedersachsen in Kooperation mit Fachwissenschaftlern und forschenden Institutionen.

FÖRDERN

Mit einem eigenen Förderpreis zeichnen wir jährlich Projekte aus, die einen Beitrag zur besseren Beratung, Betreuung und Versorgung von Krebspatienten leisten. Zudem fördern wir Krebselbsthilfegruppen und Krebsberatungsstellen in Niedersachsen durch fachliche Unterstützung, Austausch und Fortbildung sowie finanzielle Zuschüsse für ihre Arbeit.

In Niedersachsen erkranken jährlich rund 50.000 Menschen neu an Krebs.

(Quelle: Krebs in Niedersachsen, Jahresbericht 2022)

Was **NOT**wendig ist ...

*informieren
beraten
forschen
fördern*

*Aktiv gegen Krebs
– seit über 70 Jahren*

Helfen Sie mit!

SPENDENKONTO

Norddeutsche Landesbank Hannover
IBAN DE34 2505 0000 0101 0274 07



Zur Online-Spende

**NIEDERSÄCHSISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.**

Königstraße 27
30175 Hannover
Tel. 0511 3885262



www.nds-krebsgesellschaft.de

*Wir sind da – für Menschen
in Niedersachsen*



Niedersächsische Krebsgesellschaft e. V.

Königstraße 27

30175 Hannover

Telefon: 0511 3885262

Telefax: 0511 3885343

service@nds-krebsgesellschaft.de

www.nds-krebsgesellschaft.de

Spendenkonto:

Norddeutsche Landesbank Hannover

IBAN DE34 2505 0000 0101 0274 07



Zur Online-Spende

