



Früherkennung hilft
Leben retten

Krebsvorsorge

pronova BKK
WIR VERSICHERN GESUNDHEIT

Liebe Leserin, lieber Leser,

jährlich erkranken in Deutschland fast 400.000 Menschen neu an Krebs. Trotz verbesserter Behandlungsmethoden und Heilungsfortschritte liegen Geschwulsterkrankungen bei den Todesursachen mit ca. 220.000 Sterbefällen pro Jahr nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen an zweiter Stelle. Dennoch sind wir dieser heimtückischen Krankheit nicht völlig hilflos ausgeliefert: durch eine gesundheitsbewusste Lebensweise und im Falle einer Krebserkrankung durch Früherkennung des Tumors.

Europäische Krebspezialisten – darunter die Deutsche Krebshilfe, die Deutsche Krebsgesellschaft und das Deutsche Krebsforschungszentrum – haben im „Europäischen Kodex zur Krebsbekämpfung“ **zehn Regeln zur Krebsprophylaxe** aufgestellt:

- Ich rauche nicht.
- Ich vermeide Übergewicht.
- Ich bewege mich.
- Ich esse mehr frisches Obst und Gemüse.
- Ich trinke nur wenig Alkohol.
- Ich schütze meine Kinder und mich vor Sonne.
- Ich schütze mich vor krebserregenden Stoffen.
- Ich gehe jährlich zur Krebs-Früherkennungsuntersuchung.
- Ich nutze die Darmkrebs-Vorsorge.
- Ich lasse mich gegen Hepatitis B impfen.

Krebs – was ist das?

Krebs ist eine Zellkrankheit. Die Krebszelle entsteht zunächst durch Zellteilung. Allerdings scheint der Code der Erbanlagen dieser Zelle aus noch nicht eindeutig geklärten Gründen entgleist zu sein: Sie übernimmt keine Aufgaben mehr wie ihre Mutterzelle, sie will nur leben – ungestört und unkontrolliert wachsen. Unaufhaltsam teilt sie sich und rasch entsteht ein

großer Zellverband. Einzelne Zellen können sich von diesem diffusen Zellhaufen lösen, über Blut- und Lymphbahnen in die nähere und entferntere gesunde Zellnachbarschaft eindringen und diese zerstören.

Diese bösartigen Tumore unterscheiden sich von den gutartigen in Struktur und Aggressivität ganz wesentlich. Ob ein Tumor gut- oder bösartig ist, wird durch die Untersuchung einer Gewebeprobe festgestellt.

Risiken meiden

Trotz des nach wie vor immensen Forschungsbedarfs zu den Krebsursachen besteht doch Klarheit, dass bestimmte Faktoren an der Entstehung dieser Krankheit beteiligt sind. Durch eine gesunde Lebensweise und bessere Vorsorge könnten nach seriösen Schätzungen jährlich 150.000 Krebserkrankungen in Deutschland vermieden werden. Vor allem sollten Sie die bekannten Risiken ausschließen:



- **Rauchen** ist neben ungesunder Ernährung die Hauptursache für Krebs. Es ist für 90% der Lungenkrebsfälle und für 30% aller bösartigen Tumorerkrankungen verantwortlich. Mädchen, die bereits während der Pubertät mit dem Rauchen beginnen, haben als erwachsene Frauen ein bis zu 70% höheres Risiko, an Brustkrebs zu erkranken.
- **Alkohol** begünstigt vor allem Leber-, Magen-, Bauchspeicheldrüsen-, Kehlkopf- und Speiseröhrenkrebs.
- **Krebserzeugende Arbeitsstoffe** – Chrom, Nickel, Teer, Asbest, Lösemittel, Stäube, Aerosole, radioaktive Substanzen – dürfen in der Umgebung des Arbeitsplatzes die vorgeschriebenen maximalen Konzentrationen nicht überschreiten. Darüber hinaus sind Schutzmaßnahmen festgelegt. Halten Sie sich an diese Vorschriften.
- 35% aller Tumorerkrankungen sind durch **falsche Ernährung** bedingt. Eine zu fette und ballaststoffarme Kost ist an der Entstehung von Geschwulsterkrankungen an Magen und Darm mitbeteiligt. Der reichliche Verzehr von Vollkornprodukten, Obst und Gemüse sowie der Verzicht auf fette Speisen ist auch eine Krebsvorsorge. Angeschimmelte Lebensmittel oder die in Kaffee und Tee enthaltenen Phenole begünstigen hingegen die Tumorbildung. Zu heiße Speisen reizen die Schleimhäute und können zu bösartigen Neubildungen führen.
- **Übermäßige Sonnenbestrahlung** ist der wichtigste Risikofaktor für Hautkrebs. Meiden Sie die pralle Sonne und verwenden Sie Sonnenschutzcremes.
- **Chronische Entzündungen und Reizungen** wie Magenschleimhautentzündung, Gallensteine, schlecht sitzende Prothesen, Vorhautverengungen

beim Mann können Zellveränderungen auslösen. Hier ist rechtzeitige Behandlung angesagt.

- **Intimhygiene beim Mann** – vor allem Sauberkeit unter der Vorhaut – lässt dem Peniskrebs und – bei der Partnerin – dem Gebärmutterkrebs weniger Chancen. Regelmäßiges Waschen mit klarem Wasser ist dabei völlig ausreichend.
- **Strahlenbelastungen** können Krebs begünstigen. Beachten Sie an Ihrem Arbeitsplatz bestehende Schutzvorschriften.
- **Psychosozialer Stress** schwächt das Abwehrsystem und kann Krebs wie auch die Metastasenbildung begünstigen. Körperliche und seelische Entspannung helfen beim „Auftanken“ und stärken die körpereigenen Immunkräfte.
- Mehr als 5% aller Krebsfälle – bei Prostatakrebs sogar 15%, bei Darmkrebs 10% und bei Brustkrebs 8,5% – sind erblich bedingt. Eine **familiäre Krebsbelastung** bedeutet jedoch nicht, dass Sie selbst eine Geschwulsterkrankung erleiden müssen. Das Risiko sollte aber für Sie ein Grund mehr sein, Veränderungen an Ihrem Körper zu beobachten und die Früherkennungsuntersuchungen wahrzunehmen.

Früherkennungsuntersuchungen

Frauen können die Krebsvorsorge ab dem vollendeten 20. Lebensjahr einmal jährlich bei einem Gynäkologen in Anspruch nehmen: Zunächst werden Sie auf Krebserkrankungen des Genitals untersucht. Ab dem vollendeten 30. Lebensjahr erfolgt hier auch eine Tastuntersuchung der Brust (einschließlich Anleitung zur Selbstuntersuchung).



Im Rahmen eines bundesweiten, qualitätsgesicherten **Mammographie-Screenings** können sich Frauen zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre einer Vorsorgeuntersuchung gegen Brustkrebs unterziehen – und zwar ohne einen Anfangsverdacht. Die Untersuchung erfolgt in speziellen Screening-Einheiten, Anspruchsberchtigte werden eingeladen. Mit diesem Screening soll die Sterblichkeit durch diese Tumorerkrankung um etwa ein Viertel gesenkt werden.

Männer können die Früherkennungsuntersuchung ab 45 wahrnehmen. Hier werden Prostata, äußere Genitale und Lymphknoten inspiziert. Wenden Sie sich dazu an einen Urologen oder an Ihren Hausarzt.

Untersucht wird in der Regel durch Abtasten der entsprechenden Organe und z.T. durch Zellabstriche.

Darüber hinaus bieten wir Ihnen die Möglichkeit zur **Darmkrebsprophylaxe** an: Ab 50 können Sie sich jährlich einem Stuhlblut-Test unterziehen. Ab 55 ist eine Dickdarmspiegelung (Koloskopie) möglich, die nach zehn Jahren wiederholt werden kann. In den letzten Jahren konnten bei 29% der Untersuchten dabei Poly-

pen entfernt und so eine mögliche Krebsentstehung verhindert werden. Wenn Sie sich gegen eine Koloskopie entscheiden, können Sie ab 55 alle zwei Jahre einen Stuhlbluttest durchführen lassen.

Versicherte ab 35 Jahre haben Anspruch auf ein **Hautkrebs-Screening**. Es kann alle zwei Jahre bei einem dafür qualifizierten Haut- oder Hausarzt durchgeführt werden.

Für diese Vorsorgeuntersuchungen legen Sie beim Arzt Ihre Krankenversichertenkarte vor, eine Praxisgebühr müssen Sie dafür nicht entrichten.

Für die Untersuchung anderer Organe sind aufwändigere Verfahren (z. B. Spiegelungen) notwendig, die nur bei Beschwerden oder bei besonderen Belastungen bzw. Risiken vorgenommen werden.

Warnsignale beachten

Krebs bereitet erst im fortgeschrittenen Stadium deutliche Beschwerden (Schmerzen u. Ä.). Daher ist es im Interesse einer frühzeitigen Erkennung der Krankheit wichtig, auf mögliche Vorboten zu reagieren, d. h. die Auffälligkeiten von einem Arzt abklären zu lassen.

Solche Warnsignale sind

- nicht heilende Wunden oder Geschwüre,
- Knoten oder Verdickungen in oder unter der Haut, besonders an der Brust, am Hals, in den Achselhöhlen oder an den Leisten,
- Veränderungen an bestehenden Warzen, Muttermalen oder Leberflecken,
- anhaltende Magen-, Darm- oder Schluckbeschwerden,
- schwarzer Stuhl (Teerstuhl) oder blutige Durchfälle, chronischer Wechsel von Durchfall und Verstopfung oder unwillkürlicher Stuhlabgang,

- Dauerhusten oder ständige Heiserkeit,
- Schmerzen im Brustbereich,
- unbegründeter Gewichtsverlust,
- neu auftretende Abneigung gegen bestimmte Speisen, besonders gegen Fleisch,
- Schwindelattacken mit morgendlichen Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen,
- schmerzende, entzündlich geschwürige Stellen auf Mundschleimhaut, Zunge oder Lippen, die nicht innerhalb von drei Wochen heilen.

Frauen sollten darüber hinaus achten auf

- unregelmäßige, vor allem starke und häufige Monatsblutungen oder erneute Blutungen nach der Menopause in den Wechseljahren,
- wässrigen, fleischwasserfarbenen Ausfluss,
- Knoten, Verdickungen und Verhärtungen in oder unter der Haut im Bereich der Brustdrüse, Einziehung oder Absonderungen aus einer Brustwarze.

Zusätzliche Warnzeichen beim Mann sind

- Schwierigkeiten beim Wasserlassen oder häufiger Harndrang, besonders in der Nacht,
- rosa, rot oder braun verfärbter Urin,
- Schmerzen im äußeren Genital,
- Verdickungen und Verhärtungen an den Hoden.

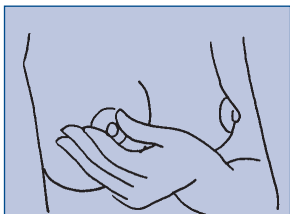
All diese Symptome müssen nicht bedeuten, dass Sie an Krebs erkrankt sind. Sie sind aber in jedem Fall abklärungsbedürftig – um eine Geschwulstkrankheit frühzeitig erkennen, behandeln und heilen zu können.

Selbstuntersuchung

So behalten Sie Ihre Haut unter Kontrolle:

- Vor dem Spiegel können Sie Brust, Bauch und Achselhöhlen betrachten. Um den Rücken zu untersuchen, können Sie einen Handspiegel benutzen. Besser: den Partner kontrollieren zu lassen.

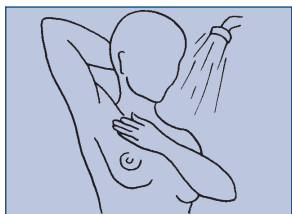
Tastuntersuchung der Brust



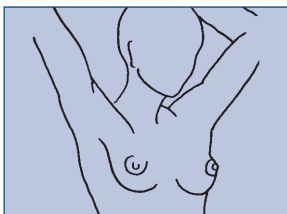
Die Mamille (Brustwarze):
Pressen Sie Ihre Mamille zwischen Daumen und Zeigefinger leicht zusammen. Bei jeder Sekretion sollten Sie umgehend Ihren Arzt aufsuchen.



Im Liegen:
Um die rechte Brust zu untersuchen, die rechte Hand unter den Kopf. Mit gestreckten Fingern der linken Hand unter sanftem Druck die Brust in Kreisen abtasten. Anschließend verfahren Sie entsprechend mit der linken Brust.



Während des Duschens/Badens:
Sanftes Abtasten jedes Teils der Brust, auch der Achselhöhlen. Mit der rechten Hand die linke, mit der linken die rechte Brust. Spüren Sie Knoten oder Gewebsveränderungen?



Vor dem Spiegel:
Betrachten Sie Ihre Brüste. Stellen Sie auffällige Form- oder Hautveränderungen fest? Heben Sie die Arme über den Kopf. Werden Vorwölbungen oder Einziehungen sichtbar?

- Unter den Haaren und im Nacken können sich Hautmale verstecken. Hier helfen ein Spiegel oder der Partner, oft auch der Friseur.
- Vergessen Sie nicht, Fußsohlen und Zehenzwischenräume zu kontrollieren.

Selbstuntersuchung der Brust

80 % aller Knoten in der Brust werden bei der Selbstuntersuchung entdeckt – es ist folglich eine sichere Methode, Brustdrüsenkrebs frühzeitig zu erkennen. Nehmen Sie sich einmal im Monat – möglichst einige Tage nach der Menstruation, wenn zyklusbedingte Verhärtungen in der Brust zurückgegangen sind – die Zeit, Brust und Lymphknoten abzutasten (s. Abb.).

Monatliche Selbstuntersuchung des Hodens

Der Hodentumor gehört zu den rasch wachsenden Neubildungen, die früh bösartige Tochtergeschwülste (Metastasen) bilden. Die Überlebenschancen sind jedoch extrem günstig, wenn Hodenkrebs rechtzeitig erkannt und behandelt wird.

- Tasten Sie einmal im Monat – vielleicht beim Duschen oder Baden – Ihre Hoden sorgfältig ab. Stellen Sie dabei Schwellungen oder Knoten fest, sollte Ihnen das Anlass sein, sich unverzüglich einem Urologen vorzustellen.

Krebs – was dann?

Eine solche Diagnose darf nicht mit einem Todesurteil gleichgesetzt werden. Denn Krebs kann heute schon in vielen Fällen erfolgreich bekämpft werden. Dank des medizinischen Fortschritts sterben von den Krebskranken heute 20 % weniger als noch 1985. Die Überlebensrate 20 Jahre nach der Krebserkrankung wird heute für Hoden- und Schilddrüsenkrebs auf 90 %, bei Haut- und Prostatakrebs auf etwa 80 %, bei Blasenkrebs auf 60 %, bei Brustkrebs auf 75 %, bei Gebärmutterhalskrebs auf 60 % und bei Dickdarm-, Eierstock- und Nierenkrebs auf rund 50 % geschätzt. Hingegen können Angst und Depressionen den Sieg über die Krankheit erschweren.



Therapeutische Standardmethoden in der Krebsbekämpfung sind die Operation, die Strahlenbehandlung und die Chemotherapie. Insbesondere auf den Gebieten der Strahlen- und Chemotherapie wird ständig an speziellen Methoden zur Bekämpfung der verschiedenen Tumorarten gearbeitet. Neue Methoden, wie die Gentherapie oder die Magnetflüssigkeits-Hyperthermie, werden bei der Behandlung bestimmter Krebsarten erprobt.

In der Rehabilitation und Nachsorge werden Krebspatienten nicht nur körperlich, sondern auch seelisch betreut: Ganz wichtig ist jetzt, dass der Betroffene Hoffnung schöpft und seinen Lebenswillen stärkt – das kann helfen, den Krebs zu besiegen. Unterstützung dabei geben auch Selbsthilfegruppen Betroffener und ihrer Angehörigen. Wir sagen Ihnen gern, wo Sie eine solche in Ihrer Nähe finden.

Ihre BKK



pronova BKK
WIR VERSICHERN GESUNDHEIT

pronova BKK
Brunckstraße 47
67063 Ludwigshafen

service@pronovabkk.de
www.pronovabkk.de