



PROMINENTE SPORTLER VERRATEN IHRE VORSORGETIPPS



Foto: FK Austria Wien

Zlatko JUNUZOVIC
FK Austria Wien

BLEIBEN SIE AM BALL!

KREBSVORSORGE UND FRÜHERKENNUNG FÜR MÄNNER



100 JAHRE
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE

100 Jahre Österreichische Krebshilfe

„Die Not unserer Krebskranken wird immer größer, wir müssen etwas tun, um sie zu lindern. Könnten wir nicht zusammenkommen, um darüber zu sprechen?“

Diese Zeilen schrieb Hofrat Prof. Dr. Julius Hochenegg an seinen Kollegen Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg. Es war ein trüber Novembertag im Jahr 1909 gewesen und Prof. Hochenegg hatte wie so oft eine Krebspatientin daheim besucht und die Not, die er dort sah, hatte ihn tief betroffen gemacht.

In Folge dessen gründeten am 20.12.1910 die Ärzte Prof. Dr. Julius Hochenegg, Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg, Hofrat Prof. Dr. Richard Paltauf, Prof. Dr. Alexander Fraenkel, Prim. Doz. Dr. Ludwig Teleky und Dr. Josef Winter die heutige Österreichische Krebshilfe.



Damals wie heute ist es eine der Hauptaufgaben der Österreichischen Krebshilfe, Patienten und Angehörige zu begleiten, sie zu unterstützen und für sie da zu sein. 41 Krebshilfe-Beratungsstellen und rund 100 kompetente Beraterinnen stehen Patienten und Angehörigen mit einem umfangreichen Beratungs- und Betreuungsangebot zur Verfügung.

Darüber hinaus tragen Erkenntnisse aus den von der Österreichischen Krebshilfe finanzierten Forschungsprojekten dazu bei, den Kampf gegen Krebs im Bereich Diagnose und Therapie erfolgreicher zu machen.

Die Österreichische Krebshilfe finanziert sich zum großen Teil durch private Spenden, deren ordnungsgemäße und verantwortungsvolle Verwendung im Zuge der Verleihung des Spendengütesiegels von unabhängigen Wirtschaftsprüfern bestätigt wurde.



Ein Wort zur Einleitung



*Prim. Univ.-Prof. Dr.
Paul SEVELDA
Präsident Österr. Krebshilfe,
Leiter der Abteilung für
Gynäkologie und Geburtshilfe,
KH Hietzing, Wien*

Die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung ist eine Domäne der Frauen. Wir Männer sind da leider nicht gewissenhaft genug zu unserem Körper. Doch gerade für wichtige Krebserkrankungen der Männer wie das Prostata- oder das Dickdarmkarzinom stehen heute Methoden der Früherkennung zur Verfügung, die ohne besondere Belastungen zu einer rechtzeitigen Diagnose der bösartigen Erkrankungen führen können. Und frühzeitig entdeckt sind die allermeisten Krebserkrankungen auch mit relativ wenigen Nebenwirkungen sehr gut behandelbar und auch heilbar. Nehmen Sie sich daher die Zeit und gehen Sie in regelmäßigen Abständen zur Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchung.



*Univ.-Prof. Dr.
Siegfried MERYN
Generalsekretär International
Society for Men's Health &
Gender*

Als ich mich entschloss Medizin zu studieren, war der Wunsch Menschen helfen zu wollen ausschlaggebend. In der Ausbildung stand dann die Diagnose und Heilung von Krankheiten im Mittelpunkt. Aber auch nach vielen Berufsjahren, kann ich mich immer noch nicht an das Schicksal einer spät diagnostizierten unheilbaren Krankheit gewöhnen. Vor allem wenn ich bei manchen Patienten die Frage „Warum kommen Sie erst jetzt?“ stellen müsste. Geben Sie Ihrer Gesundheit eine Chance! Denn eine bewusste Lebensführung und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen erhöhen die Erfolgsaussichten, eine etwaige Erkrankung zu vermeiden oder früh zu erkennen und zu heilen.



*Prim. Dr. Klaus JESCHKE
Präsident Österreichische Ges.
f. Urologie und Andrologie*

Das Prostatakarzinom ist der häufigste bösartige Tumor beim Mann über dem 50. Lebensjahr. In Österreich sterben mehr Männer an Prostatakrebs als bei Verkehrsunfällen. Aufgrund der steigenden Lebenserwartung muss man damit rechnen, dass mehr Männer – schon allein altersbedingt – an einem Prostatakarzinom erkranken werden. Daher ist die Früherkennung besonders wichtig. Mit einer einfachen Blutabnahme (PSA, s. S. 15) und dem regelmäßigen Abtasten der Prostata ist es eine nicht belastende, einfache Untersuchung. Eine Information, die jeden Mann beruhigt!

Foto: FK Austria Wien



*Zlatko JUNUZOVIC
FK Austria Wien*

Als Spitzensportler ist die regelmäßige Gesundheitsvorsorge ein absolutes Muss. Aber auch für jeden anderen sollten solche Untersuchungen selbstverständlich sein. Gerade deshalb können ich und die gesamte Mannschaft der Wiener Austria nur jedem raten, solche tollen Angebote wie das Erinnerungsmodul der Österreichischen Krebshilfe (s. S. 13.) in Anspruch zu nehmen. Es kostet wenig Zeit und kann Leben retten, einfacher geht's nicht mehr! Gesundheit ist das kostbarste Gut überhaupt und gerade deshalb heißt es hier wie auch im Sport immer am Ball zu bleiben!

Foto: Martina Draper



*Mag. Peter-Sylvester LEHNER
MBA, MAS, MSc
Geschäftsführer der
Wiener Symphoniker*

Unser Körper ist unser wichtigstes Instrument. Deswegen ist Achtsamkeit und regelmäßige Pflege besonders wichtig – genauso wie der regelmäßige Besuch der Vorsorgeuntersuchung!

Haftungsausschluss: Die Österreichische Krebshilfe-Krebsgesellschaft übernimmt keinerlei Gewähr für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Aktualität oder Qualität jeglicher von ihr erteilten Auskünfte, jeglichen von ihr erteilten Rates und jeglicher von ihr zur Verfügung gestellter Informationen. Eine Haftung für Schäden, die durch Rat, Information und Auskunft der Österreichischen Krebshilfe-Krebsgesellschaft verursacht wurden, ist ausgeschlossen.

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

Gesundheit ist auch Männersache

Experten in ganz Europa sprechen von einer „Krise“ in der Männergesundheit. Aufgrund schlechter Gesundheitsgewohnheiten, der Scheu davor, einen Arzt aufzusuchen, einer nur sehr geringen Bereitschaft aktive Vorsorge zu betreiben und einem generell risikoreicheren Verhalten haben Männer heute eine um statistisch gesehen sechs Jahre kürzere Lebenserwartung als Frauen. Tödliche Unfälle und auch Selbstmord (!) sind bei Männern ungleich höher als bei Frauen.

Die Kurve der Lebenserwartung von Europas Männern steigt derzeit zwar schneller an als jene von Frauen, dennoch prognostiziert der erste Europäische Männergesundheitsbericht des European Men's Health Forum, dass sie in manchen Staaten im Jahr 2020 noch immer unter jener von Frauen liegen wird.

Worunter Männer leiden

Spitzenreiter an belastenden Faktoren betreffend Lebensstil sind unausgewogene Ernährung, übermäßiger Genuss von Alkohol und Nikotin, zu wenig Bewegung und Sport und ein generell risikoreiches Verhalten.

Worüber Männer sprechen sollten

Männer zögern sehr häufig, über ihre Beschwerden, Schmerzen und insbesondere über höchst persönliche Probleme wie zum Beispiel ihre sexuelle Gesundheit zu sprechen. Es sollte selbstverständlich sein, sich etwa bei Erektionsstörungen (Erektile Dysfunktion) dem Arzt anzuvertrauen.

In 70 % der Fälle liegen diesen Problemen Grunderkrankungen wie etwa Zuckerkrankheit oder Bluthochdruck zugrunde. Aus Statistiken geht hervor, dass Männer beispielsweise bis zu vier Jahre lang unter Erektionsstörungen leiden, bevor sie einen Arzt aufsuchen.

Die beste Vorsorge: Ein gesunder Lebensstil

Die positive Veränderung des Lebensstils und »gesundes Essen« (vor allem bei Männern ein nachgewiesener Schwachpunkt) ist neben ausreichender Bewegung die beste Vorsorge. Lesen Sie dazu mehr auf den nächsten Seiten.

Gesunder Lebensstil

Bewegung

Egal welche körperliche Aktivität Sie bevorzugen: **Nützen Sie jede Gelegenheit, Bewegung zu machen.** Wichtig dabei ist die **Regelmäßigkeit.** Die klare Erkenntnis heutzutage: Jede regelmäßige Bewegung nützt. Das beginnt schon, wenn man vermehrt zu Fuß geht und bei kurzen Strecken auf Hilfe von Auto, Bus oder Bahn aber auch den Aufzug verzichtet.

Man weiß heute, dass es in der **Krebsvorbeugung** eine enge Verknüpfung von Bewegung, Ernährung, Veranlagung und persönlichem Krebsrisiko gibt. **Menschen, die sich viel bewegen, erkranken statistisch gesehen seltener an Darm- oder Brustkrebs.**

Bewegung und richtiger Sport?

Hier lässt sich noch nicht eine klare Antwort geben, ob regelmäßige Bewegung oder richtiger Sport die „1. Wahl“ ist. Das liegt vor allem daran, dass es wesentlich leichter ist, Sporttraining unter wissenschaftlichen Bedingungen zu erfassen als regelmäßige Bewegung oder Aktivitäten im Beruf, beim Einkaufen, Saubermachen oder anderen normalen Tätigkeiten.

Kraft oder Ausdauer?

Bisher gibt es keine schlüssigen Aussagen darüber, ob man zur Krebsprävention Krafttraining oder Ausdauertraining machen sollte. Wenn es um die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen geht, so liegt der Schwerpunkt für die meisten Altersgruppen eindeutig beim Ausdauertraining. Bei älteren Menschen verschiebt sich die Gewichtung hin in Richtung Kraftübungen, um Knochen- und Muskelabbau entgegen zu wirken.

Die sportwissenschaftliche Empfehlung: **30 Minuten, drei Mal pro Woche.**



Gesunde Ernährung

Unsere Ernährungsgewohnheiten sind insgesamt ein wenig aus dem Ruder gelaufen und sie sind einer der wichtigsten Faktoren für das heutige Krankheitsspektrum, einschließlich Krebs. Gesunde Ernährung kann jedoch wesentlich zur Senkung Ihres Krebsrisikos beitragen.

Obst und Gemüse erweisen sich wegen ihren sekundären Pflanzeninhaltsstoffen wie Carotinoiden, Flavonoiden oder Phenolen als besonders wertvoll. Diese Stoffe sind auch für die Färbung der Lebensmittel verantwortlich. Essen Sie daher jeden Tag reichlich Obst und/oder Gemüse in verschiedenen Farben – im Idealfall fünf Portionen am Tag. Schränken Sie die Ernährung mit tierischen Fetten ein.

Verantwortlicher Umgang mit Alkohol

1/8 Rotwein hat positiven Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem, allerdings sollte übermäßiger Alkoholkonsum – vor allem »harte Drinks« – vermieden werden. Es kommt dadurch nicht nur zur Schädigung

der Leber, sondern auch zu einem erhöhten Risiko, an Krebs zu erkranken.

Achten Sie auf Ihr Gewicht!

Ob das persönliche Gewicht passt, wird in der Medizin heute mit dem **Body-Mass-Index (BMI)** errechnet: Gewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat. Zum Beispiel: Ein Mann 2 Meter groß und 100 kg schwer hat einen BMI von 25 kg/m^2 ($100 / 2 \times 2 = 25$).

Medizinisch vernünftig für den BMI sind bei Mann und Frau unabhängig vom Alter Werte bis zu 25. Unter 20 wird es medizinisch wieder bedenklich, hier können z. B. Essstörungen vorliegen.

Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass ein hoher BMI mit signifikant höheren Sterberaten für Krebserkrankungen der Verdauungsorgane in engem Zusammenhang steht. Ein erhöhtes Risiko bei Körperfülle wurde auch für Krebserkrankungen der Prostata sowie auch von Brust, Gebärmutter und Eierstock festgestellt.



Die Krebshilfe-Broschüre „Gesunde Ernährung“ gibt Ihnen umfangreiche Informationen zu einer ausgewogenen Ernährung. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.

Body-Mass-Index (= BMI):

Der Body-Mass-Index ist eine international anerkannte Maßeinheit, mit der sich das individuelle Körpergewicht gut bewerten lässt.

Berechnung des BMI: Körpergewicht in kg dividiert durch (Körpergröße in m)²

*Zum Beispiel:
Eine 1,68 m große Frau, die 60 kg wiegt, hat einen BMI von:
 $60 \text{ kg} / 1,68 \text{ m}^2 = 21,26$*

Gesunder Lebensstil

„Ich habe viel erreicht in meinem Leben ... habe eine wunderbare Familie ... Erfolg im Beruf ... und vor allem: Ich bin ziemlich g'sund ... aber je älter ich werde, umso mehr denke ich darüber nach ... was wäre wenn ... es trifft so viele ... hab noch so viel vor ... möchte gerne gesund bleiben. Wann waren Sie das letzte Mal beim Arzt? Gehen Sie hin, ich tu's auch: Aus Liebe zum Leben.“

Armin ASSINGER
Moderator

Neben dem BMI ist auch noch die **Fettverteilung** wichtig. Stammfettsucht („Bierbauch“) ist gefährlicher als ein breites Gesäß, auch wenn im Alltag eher ein Bierbauch zu Besitzerstolz führt, als breite Hüften und Oberschenkel.

Auf Basis der Ergebnisse einer Studie errechneten Forscher, dass Fettleibigkeit und Übergewicht für 14 % aller Krebstodesfälle bei Männern und 20 % bei Frauen verantwortlich gemacht werden können.

Diabetes im Vormarsch – und ein Krebsrisiko!

Diabetes ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der Insulin nicht mehr richtig wirkt oder nicht mehr genug vorhanden ist. Dem Diabetes liegt auch eine erbliche Veranlagung zugrunde, die aber durch Übergewicht, ungesunde Lebensweise und Fehlernährung begünstigt wird. Bei **typ 2 Diabetes** besteht eine Insulinresistenz sowie eine gestörte Insulinausschüttung durch die Bauchspeicheldrüse, die im Laufe der Erkrankung zu einem absoluten Insulinmangel führen können. Typ-2-Diabetes beginnt schleichend, wird deshalb oft nicht rechtzeitig erkannt.

Die Folgen können gravierend sein: Von akuten Stoffwechsellagestörungen, die zu Bewusstlosigkeit führen können, bis hin zu Spätfolgen wie dem diabetischen Fuß, Nierenversagen, Erblindung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diabetiker haben ein 2- bis 4-fach höheres Risiko, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden, als gesunde Menschen. **Weniger bekannt aber durch Studien belegt, ist, dass Diabetes das Risiko an Krebs zu erkranken um 30 % erhöhen kann.**

Vernünftiger Umgang mit der Sonne

Die Sonne spendet Wärme und Wohlbefinden und fördert die Bildung von Vitamin D, das für den Aufbau und Erhalt des Knochens benötigt wird (das funktioniert auch bei bedecktem Himmel!). Die Sonne hat auch ihre Schattenseite: Extreme und intensive Sonnenbestrahlung kann **Hautkrebs** verursachen. Der vernünftige Umgang ist der wesentlichste Faktor der Hautkrebs-Vorsorge. Die Zahl der (insbesondere in der Jugend) durchgemachten Sonnenbrände hängt direkt mit dem Hautkrebsrisiko zusammen.

Rauchen Sie nicht!

4.000 Schadstoffe in einem Zug

Sind Sie Raucherin...? Rauchen ist kein »harmloses« Vergnügen: Von den über 4.000 Chemikalien im Tabakrauch haben sich ca. 50 Substanzen als krebserregend erwiesen, weitere Stoffe werden als toxisch eingestuft. So gefährlich, dass z. B. Reinigungsmittel oder Lösungsmittel aufgrund dieser Stoffe verboten wurden! In Österreich sterben 14.000 Menschen jährlich im Schnitt um 10 Jahre zu früh aufgrund der Rauchfolgen, jeder 2. Raucher büßt seine Rauchlust mit Krankheit.

Haben Sie schon einmal daran gedacht, mit dem Rauchen aufzuhören? Die Krebshilfe unterstützt Sie gerne. Bitte wenden Sie sich an eine der 40 Beratungsstellen in Österreich. Aufhören ist möglich – für alle!

Klare Sucht – auch »light«

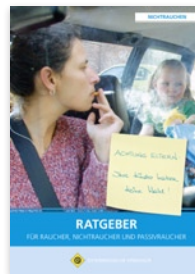
Nikotin schafft die gleiche Abhängigkeit wie Kokain. Auch der Griff zu so genannten »leichten« Zigaretten hilft wenig: Geringerer Nikotingehalt wird durch intensiveres Rauchen kompensiert.

Passivrauchen

Wenn Sie trotzdem weiterhin Rauchen, bitte bedenken Sie: Sie schaden nicht nur sich selbst, sondern auch Menschen in Ihrer Umgebung (wenn Sie in deren Gegenwart rauchen): In den EU-Ländern sterben jährlich rund 80.000 Menschen an den Folgen des Passivrauchens. **Rauchen Sie daher bitte nie in Gegenwart von Kindern und schützen Sie Nichtraucher, die ein Recht auf eine »rauchfreie Zone« haben.**

Mehr Informationen zu diesem Thema erhalten Sie im »Ratgeber für Raucher, Nichtraucher und Passivraucher« bei der Krebshilfe.

Tabakrauch enthält Nikotin, Kohlenmonoxyd, Benzopyrene, Benzol, Schwermetalle und Nitrosamine, die in Lunge, Blase, Kehlkopf, Speiseröhre, Mundhöhle, Rachen, Bauchspeicheldrüse, Harnblase, Niere und Brust ihre zellschädigende Wirkung entfalten.



Mehr Informationen zu diesem Thema erhalten Sie im »Ratgeber für Raucher, Nichtraucher und Passivraucher« bei der Krebshilfe.

Krebsrisiko

„Gesundheit ist kein Glücksspiel. Jeder kann durch eine vernünftige Lebensweise das Risiko, an Krebs zu erkranken, reduzieren. Und jeder kann durch entsprechende Vorsorgeuntersuchungen eine mögliche Erkrankung rechtzeitig erkennen, bekämpfen und besiegen.“

Eine Vorsorgeuntersuchung kann ein lebenswichtiger, ein lebensrettender Termin sein. Tun Sie etwas für sich, nehmen Sie sich die Zeit: Aus Liebe zum Leben. Sie haben nur eines.“

**Dipl.-Ing.
Friedrich STICKLER
Vorstandsdirektor
der Österreichischen
Lotterien**

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

Risikofaktoren können kontrollierbar, aber auch unkontrollierbar sein, persönlich verursacht oder von der Umwelt stammen. Ein Zusammenspiel von mehreren Faktoren verstärkt sehr wesentlich das Risiko, an Krebs zu erkranken.

Von einem hohen Risiko spricht man, wenn die Wahrscheinlichkeit größer ist als in der Normalbevölkerung an Krebs zu erkranken.



Laut WHO zählen **Rauchen** und falsche, **ungesunde Ernährung** zu den häufigsten und größten Risikofaktoren. Es liegt daher weitgehend an einem selbst, diese hohen Risikofaktoren positiv zu beeinflussen.

Gerade hinsichtlich Krebs kann man durch entsprechendes persönliches Verhalten wesentlich zur Erhaltung der Gesundheit beitragen.

Empfehlenswert ist, wenn Sie sich des Problems bewusst sind und auch Bereitschaft zeigen, Ihren eigenen Lebensstil kritisch und ehrlich zu überprüfen und gegebenenfalls zu ändern.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, er gibt Ihnen Anregungen, wie Sie Ihren gesunden Lebensstil bewahren oder erreichen können.

Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Faktor bei der Vermeidung des Krebsrisikos.

Wann ist Ihr Termin fällig?

Gerade bei den Krebserkrankungen des Mannes gibt es seit vielen Jahren die Möglichkeit, durch einfache Untersuchungen eine äußerst wirksame Früherkennung zu erreichen. **Und Früherkennung kann Leben retten.**

Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gesundheit und nutzen Sie das Angebot der Früherkennungsuntersuchungen! Gesundheit ist auch Männersache!

In Österreich werden die Kosten für viele Früherkennungsuntersuchungen von den Sozialversicherungen übernommen. Trotzdem sind zu viele Männer noch immer „Vorsorge-Muffel“ und nehmen das Angebot nur zögerlich in Anspruch.

Zugegeben: Der Alltag stellt eine Vielzahl von Anforderungen. Im Job genauso wie im Privatleben. Da denkt man(n) nicht vorrangig an gesundheitliche Probleme, vor allem, wenn man(n) sich »gesund« fühlt.

Aber bitte bedenken Sie: Eine einfache Untersuchung kann Ihr Leben entscheidend verändern. Auch wenn der Besuch beim Urologen vielleicht unangenehm ist, kann dieser Termin für Sie lebensrettend sein. Warten Sie daher nicht, bis Probleme oder Schmerzen auftreten, bauen Sie vor! ... Wann ist Ihr Termin fällig?

Eine einfache Untersuchung kann Ihr Leben retten! Warten Sie daher nicht, bis Probleme oder Schmerzen auftreten. Bauen Sie vor!



Die regelmäßige „Pickerl“-Überprüfung Ihres Autos ist für Sie sicher ein Pflichttermin. Aber sind auch die regelmäßigen Früherkennungsuntersuchungen Pflichttermine für Sie?

Früherkennung

„Generell und prinzipiell mache ich keine Werbung, weder für Sozialprodukte noch für politische Parteien. Wenn ich jetzt für die Krebshilfe eine Ausnahme gemacht habe, so tue ich dies, weil ich mich gerne und voller Überzeugung für diese leider so wichtige Aktion zur Verfügung stelle.“

Ich sage bewusst leider, denn leider wächst die Anzahl der an Krebs erkrankten Menschen besorgniserregend schnell und trotzdem nützen die Menschen die Möglichkeit zur Vermeidung von Leid und Schmerz nicht zu Genüge.

Wir wissen zwar alle, dass das frühe Erkennen dieser tückischen Krankheit nicht nur das effizienteste, sondern auch das einzige Mittel ist, diese erfolgreich zu bekämpfen, doch trotzdem tun wir es nicht.



Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung haben das Ziel, **Krebs in einem frühen Stadium** zu entdecken, um so rechtzeitig Therapiemaßnahmen setzen zu können.

Diese Maßnahmen werden im allgemeinen Sprachgebrauch „Vorsorge“-Untersuchungen genannt; es handelt sich aus medizinischer Sicht aber um **Früherkennungsuntersuchungen**.

Die Behandlung von Krebs im Frühstadium **steigert die Heilungschancen** erheblich und ist auch für den Patienten weniger belastend als eine Behandlung eines spät entdeckten Tumors in einem dann womöglich fortgeschrittenen Stadium.

Bei vielen Krebserkrankungen gibt es die Möglichkeit, durch einfache Untersuchungen eine äußerst wirksame Früherkennung zu erreichen. **Und Früherkennung kann Leben retten.**

Wir erinnern Sie per E-Mail...

Die Österreichische Krebshilfe hat ein modernes Konzept entwickelt, das Sie rechtzeitig und regelmäßig an individuelle Untersuchungen an individuelle Untersuchungen per E-Mail und/oder per SMS

erinnert. Es funktioniert über die Homepage der Österreichischen Krebshilfe **www.krebshilfe.net**. In einem geschützten und anonymisierten Bereich melden Sie sich an und tragen Ihren letzten Besuch beim Arzt ein. Ein automatisch generiertes Erinnerungsprogramm errechnet für Sie die nächst fälligen Untersuchungen und sendet Ihnen rechtzeitig ein Erinnerungsmail und/oder SMS!



Auf den nachfolgenden Seiten informieren wir Sie ausführlich über all jene Früherkennungsuntersuchungen an die Sie erinnert werden, damit Vergessen keine Entschuldigung mehr sein darf!

...und jetzt auch per SMS!

Dank der Unterstützung der mobilkom austria wird dieser Service auch per SMS angeboten.

Wann waren Sie das letzte Mal beim Arzt? Vergessen? Verdrängt? Zu viel Stress und „andere“ Termine? Sie wissen nicht genau, wann welche Vorsorgeuntersuchung fällig ist?

Fragen Sie Ihren Arzt oder melden Sie sich unter www.krebshilfe.net an. Wir erinnern Sie per E-Mail oder SMS an Ihre nächstfälligen Untersuchungstermine. Kostenlos und anonym – „**Aus Liebe zum Leben.**“

Um diesen einzigartigen Service Österreichs Männern zu kommunizieren, startete die Krebshilfe 2004 die Kampagne »Krebs ist auch Männersache«. Prominente Persönlichkeiten appellierten dabei in individuellen TV-Spots an Österreichs Männer:

„Wann waren Sie das letzte Mal beim Arzt? Gehen Sie hin, ich tu’s auch: Aus Liebe zum Leben.“

→

Wenn ich durch die Ausnützung meines persönlichen Bekanntheitsgrades und bedingt durch die Funktion, die ich in der Wiener Staatsoper seit vielen Jahren ausübe, dazu beigetragen habe, dass sich nur einige meiner Mitmenschen gegen diese Krankheit voruntersuchen lassen, hat sich mein Einsatz schon gelohnt.“

Ioan HOLENDER
Direktor Wiener Staatsoper

Ihr persönliches E-Mail / SMS erinnert Sie an:

- 1. Selbstuntersuchung der Hoden:**
ab dem 20. Lebensjahr einmal im Monat
- 2. Prostatavorsorgeuntersuchung:**
ab dem 45. Lebensjahr einmal jährlich
- 3. Darmkrebs-Okkulttest:**
ab dem 40. Lebensjahr einmal jährlich
- 4. Darmspiegelung:**
ab dem 50. Lebensjahr alle 5 bis 7 Jahre
- 5. Hautselbstuntersuchung:**
zweimal jährlich

Prostatauntersuchung

Risikofaktoren

- **Alter:** Mit zunehmendem Alter (ab dem 45. Lebensjahr) besteht ein erhöhtes Risiko.
- **Ernährung:** Neuere Studien bestätigen, dass ein hoher Konsum an tierischen Fetten, hochkalorischer Ernährung (wenn man mehr isst, als man braucht) und damit auch Fettleibigkeit das Auftreten von Prostatakrebs fördern.
- **Familiäre Häufung:** Männer, bei denen Großvater, Vater, Onkel oder Bruder an Prostatakrebs erkrankt sind, weisen ein um 20% erhöhtes Risiko auf. Diese Männer sollten die jährliche Vorsorgeuntersuchung bereits ab dem 40. Lebensjahr durchführen.

Was ist die Prostata?

Die Prostata, auch *Vorsteherdrüse* genannt, liegt am Ausgang der Blase und umgibt den ersten Teil der Harnröhre. Die Prostata produziert eine Flüssigkeit, die beim Samenerguss den im Hoden gebildeten Spermien beigemischt wird. Die Prostata hat zwar keinen Einfluss auf die sexuelle Potenz, aber die Flüssigkeit ist ein Aktivierungs- und Transportmittel für die Spermien.

Das Wachstum des Prostatagewebes steht unter dem Einfluss des männlichen Sexualhormones Testosteron, das im Hoden produziert wird.

Veränderungen der Prostata

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

Warnsignale

Prostatakrebs im Frühstadium zeigt meist **keine Symptome!** Daher ist es von lebensrettender Wichtigkeit, dass Männer ab dem 45. Lebensjahr jährlich zur **Prostatauntersuchung** gehen!

Durch die altersbedingte Größenzunahme der Prostata kann es zu einer Einengung der Harnröhre und zu Beschwerden (z. B. beim Harnlassen) kommen. Diese Beschwerden können sehr gut behandelt werden und müssen nicht automatisch bedeuten, dass man an Prostatakrebs erkrankt ist.

Es kann aber sein, dass sich eine bösartige Geschwulst in der Vorsteherdrüse, d. h. Prostatakrebs gebildet hat. Umso wichtiger ist eine jährliche Untersuchung beim Arzt.

Eine Heilung ist nur möglich, wenn Prostatakrebs früh und dadurch rechtzeitig erkannt wird.

**1 x jährlich Prostatauntersuchung
durch den Arzt ab dem 45. Lebensjahr!**

Die Prostatakrebsfrüherkennungsuntersuchung umfasst die **Tastuntersuchung** durch den Arzt und den **PSA-Test**. Beide Untersuchungen zusammen erhöhen die Treffsicherheit der Prostatakrebsvorsorgemaßnahmen.

Tastuntersuchung

Der Arzt führt hierzu seinen Finger rektal ein und tastet die Prostata ab. Was vielleicht unangenehm ist, dauert nur sehr kurz. Sicher, es gibt angenehmere Untersuchungen, aber diese kurze Misempfindung kann für Sie lebensrettend sein.

PSA (Prostata Spezifisches Antigen)

Das Prostata spezifische Antigen (PSA) ist ein Eiweiß, welches ausschließlich von Prostatazellen gebildet wird. Krebszellen sind imstande, etwa die 10-fache Menge an PSA zu produzieren im Vergleich zu normalen Prostatazellen. Diese Erkenntnis macht man sich für die Früherkennung des Prostatakrebses zu Nutze. Mittels einer Blutabnahme wird ein spezieller Tumormarker für die Prostata (PSA) bestimmt.

Nicht jede Erhöhung des PSA-Wertes bedeutet Prostatakrebs.

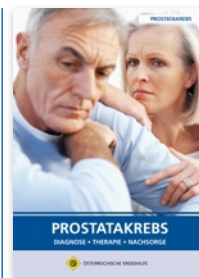
Es gibt eine Reihe von Faktoren, die den PSA-Wert falsch positiv erscheinen lassen. Nur Ihr Arzt kann die Bedeutung des Befundes klären und über die weiteren eventuell erforderlichen Maßnahmen informieren.

Auf jeden Fall sollten vor der Blutabnahme folgende Punkte beachtet werden:

- a) Lebensalter (alterskorrigierter PSA-Wert)
- b) keine sexuellen Aktivitäten und Radfahren in den letzten drei Tagen
- c) keine instrumentellen Eingriffe in der Harnröhre eine Woche zuvor
- d) keine Operationen an Blase und Prostata innerhalb der letzten sechs Wochen
- e) keine regelmäßige Einnahme von hohen Mengen Vitamin C (> 1 g pro Tag), Magnesium, Calcium, Selen

Alterskorrigierter PSA-Wert

Mit zunehmendem Lebensalter nimmt die Prostata an Volumen zu, daher steigt auch der PSA-Wert langsam an (= sog. alterskorrigierter PSA-Wert).



Die Broschüre „Prostatakrebs“ informiert ausführlich über Prostata-, Hoden- und Blasenkrebs.

Prostatauntersuchung



Kurt HIESS
Obmann Selbsthilfe
Prostatakrebs W/NÖ

„Diagnose Prostatakrebs“. Diese Mitteilung lässt keinen Mann kalt. Manchen dröhnt der Kopf wie nach einem Schlag mit dem Vorschlaghammer, manche bekommen einen trockenen Mund. Die meisten nehmen ihre Umwelt nur mehr unwirklich wahr.

Fast 5.000 Männern wird diese Diagnose jährlich in Österreich gestellt. Prostatakrebs rechtzeitig diagnostiziert kann geheilt werden! Das Teuflische an ihm, wenn man ihn auf Grund von Beschwerden entdeckt, ist er nur schwer heilbar. Auch heute wird der PSA-Test noch immer nicht automatisch bei Vorsorgeuntersuchungen gemacht!

www.prostatakrebs.at

Bei grenzwertigen oder schwer interpretierbaren PSA-Werten ist der entscheidende Faktor das Verhalten des PSA über einen bestimmten Zeitraum, üblicherweise ein Jahr. Aus dem Ausmaß des Anstieges lässt sich dann meist eine genauere Konsequenz hinsichtlich der Notwendigkeit einer Biopsie ziehen.

Erfolgt der PSA-Test durch die Überweisung eines Urologen ins Labor, werden die Kosten für den PSA-Test von der Krankenkasse übernommen.

ALTERSKORRIGIERTE PSA-NORMWERTE

> Altersgruppe	> PSA-Normwerte
bis zum 49. Lebensjahr	bis 2,5 ng/ml
bis zum 59. Lebensjahr	bis 3,5 ng/ml
bis zum 69. Lebensjahr	bis 4,5 ng/ml
ab dem 70. Lebensjahr	bis 6,5 ng/ml

Diese Werte sind Normwerte. Auch wenn sich Ihr PSA-Testergebnis im o. g. Normbereich bewegt, haben Sie trotzdem keine 100%ige Garantie, nicht an Prostatakrebs erkrankt zu sein. Nur Ihr Arzt kann – in Kombination mit dem Tastbefund der Prostata und etwaiger anderer Untersuchungen – eine verlässliche Diagnose erstellen.

Digitale rektale Untersuchung der Prostata (DRU)

Da das PSA ein organspezifischer und kein tumorspezifischer Marker ist, macht ein suspekter Wert eine weitere Abklärung mittels ultraschallgezielter Stanzbiopsie notwendig.

Die jährlichen Vorsorgeuntersuchungen beim Urologen ermöglichen auch die Berechnung des PSA-Anstiegs, der bei deutlichem Anstieg einen Hinweis auf ein Karzinom der Prostata geben kann. Nach der Therapie dient das PSA der Tumornachsorge.

Checkliste „Prostatabeschwerden“

Fragen zu Prostatabeschwerden	nie	1 von 5 Fällen	weniger als 50 %	50 % der Fälle	mehr als 50 %	fast immer
	0 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	4 Pkt.	5 Pkt.
Wie oft während des letzten Monats hatten Sie das Gefühl, dass Ihre Blase nach dem Wasserlassen nicht ganz entleert war?						
Wie oft während des letzten Monats mussten Sie in weniger als zwei Stunden ein zweites Mal Wasser lassen?						
Wie oft während des letzten Monats mussten Sie mehrmals aufhören und wieder neu mit dem Wasserlassen beginnen?						
Wie oft während des letzten Monats hatten Sie einen schwachen Harnstrahl?						
Wie oft während des letzten Monats mussten Sie pressen oder sich anstrengen, um mit dem Wasserlassen zu beginnen?						
Wie oft sind Sie während des letzten Monats in der Nacht im Durchschnitt aufgestanden, um Wasser zu lassen? (Zeitraum vom Zubettgehen bis zum Aufstehen am Morgen)						
Gesamtpunkteanzahl						

Beurteilung der Lebensqualität	ausgezeichnet	zufrieden	teils zufrieden, teils unzufrieden	überwiegend unzufrieden	unzufrieden	sehr schlecht
	0 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	4 Pkt.	5 Pkt.
Wie würden Sie sich fühlen, wenn sich Ihre jetzigen Beschwerden beim Wasserlassen in Ihrem weiteren Leben nicht ändern würden?						
Gesamtpunkte + Lebensqualität-Punkte						

0 – 10 Punkte = leichtgradig symptomatisch
 11 – 29 Punkte = mittelgradig symptomatisch
 30 – 35 Punkte = hochgradig symptomatisch

Hodenselbstuntersuchung

Risikofaktoren

- Die *eigentlichen Ursachen von Hodenkrebs sind unbekannt. Meist liegt kein besonderer Risikofaktor vor.*
- *Erhöhtes Risiko besteht dann, wenn der Hoden im Bauchraum (20-fach) oder in der Leistenregion (80-fach) verblieben ist.*

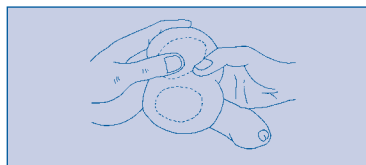
Der Hoden, lateinisch *Testis* genannt, ist die männliche Geschlechts- bzw. Keimdrüse. Er produziert und lagert die Spermien, ist aber gleichzeitig auch die Hauptquelle der männlichen Sexualhormone.

Das Hodengewebe ist aus Läppchen aufgebaut, die über Kanälchen miteinander verbunden sind.

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

Wie untersucht man selbst?

Die beste Gelegenheit zur Selbstuntersuchung der Hoden ist beim Duschen oder Baden!



Tasten Sie – zwischen Daumen und dem Zeige- und Mittelfinger – die eiförmige Kontur des Hodens von oben nach unten hin ab.

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

Warnsignale

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

Tastuntersuchung durch den Arzt

Im Prinzip wie eine Selbstuntersuchung, nur eben durch einen Arzt. Lassen Sie dies im Rahmen der urologischen Vorsorgeuntersuchung von Ihrem Arzt durchführen.

Nicht jeder Knoten, den Sie oder Ihr Arzt entdecken, muss bösartig sein.

**1 x monatlich
Hodenselbstuntersuchung
ab dem 20. Lebensjahr!**

Harnuntersuchung

Männer sind zwei- bis dreimal häufiger von Blasenkrebs betroffen als Frauen. Der Altersgipfel bei Blasenkrebs liegt zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr, 5 % der Neubildungen werden jedoch auch bei PatientInnen unter 40 Jahren entdeckt.

Warnsignale

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

Harnuntersuchung

Die mikroskopische oder mittels Streifen test durchgeführte Untersuchung des Harns auf Blutspuren ist das einfachste und wichtigste diagnostische Verfahren. Diese Untersuchung sollte bei Personen mit erhöhtem Erkrankungsrisiko ab dem 40. Lebensjahr regelmäßig vorgenommen werden.

Urografie und Zystoskopie

Harnbefund, Ultraschall- und Röntgenuntersuchung der harnableitenden Wege (*Urografie*), Blasenspiegelung (*Zystoskopie*) mit Gewebsentnahme (*Biopsie*), Ultraschall und Computertomografie sind die wichtigsten bildgebenden Maßnahmen zur Diagnose, die durch eine Gewebsentnahme und histologische Untersuchung gesichert wird.

Risikofaktoren

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

**Harnuntersuchung
ab dem 40. Lebensjahr**

Hormone beim Mann

Hormone sind körpereigene Botenstoffe, die eine wichtige Funktion für unseren Körper erfüllen. Unter den Hormonen des Mannes gibt es – ähnlich wie bei der Frau – verschiedene Substanzen. Für den Mann besonders wichtig sind die **Androgene** und insbesondere das **Testosteron**.

Im Unterschied zur Frau kommt es beim Mann ab dem 45. Lebensjahr zu einer langsamen, kontinuierlichen Verringerung der Testosteronproduktion. Diese **hormonellen Veränderungen** können mit Beschwerden wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Abgeschlagenheit, Schlaflosigkeit, Konzentrationschwäche, Reduktion der Muskelmasse und Zunahme des Körperfettanteils, Erektionsstörungen und Verringerung des sexuellen Lustgefühls einhergehen.

Da beim Mann die Androgenproduktion nicht aufhört, werden diese Beschwerden in Zusammenhang mit einer messbaren Verringerung des Testosteronspiegels im Blut unter dem Begriff „PADAM“ (= partieller Androgenmangel des alternden Mannes) zusammengefasst.

Eine Andropause – vergleichbar mit der Menopause – gibt es beim Mann nicht.

Häufig werden diese Veränderungen mit zunehmendem Alter als „normale Alterserscheinung“ gedeutet, obwohl hormonelle Störungen zugrunde liegen können. Es ist daher wichtig, Ihren Urologen nicht nur wegen der Prostatakrebsvorsorge aufzusuchen, sondern auch diese Probleme anzusprechen.

Zur **Hormonersatztherapie** gibt es derzeit verschiedene Medikamente, die von Kapseln, Hautgels, Implantaten bis zur Injektionstherapie reichen. Jede dieser Therapien hat Vor- und Nachteile. Am besten sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt darüber!

Grundsätzlich ist nach dem derzeitigen Wissensstand bei nachgewiesenem Androgenmangel des Mannes eine **Testosterontherapie** sinnvoll und ermöglicht in den meisten Fällen eine Verbesserung der Beschwerden. Das Risiko, an einem Prostatakarzinom zu erkranken, wird dadurch nicht wesentlich erhöht.

Brustkrebs beim Mann?

Brustkrebs beim Mann ist zwar eine seltene Erkrankung, trotzdem kommt er vor. In den westlichen Ländern beträgt das Verhältnis Männer zu Frauen mit Brustkrebs 1:100.

Das Problem bei Brustkrebs bei Männern ist, dass die Diagnose meist erst spät, d. h. in einem fortgeschrittenem Stadium, erfolgt. Dies liegt vorwiegend daran, dass Männer überhaupt nicht daran denken, an Brustkrebs erkranken zu können und etwaige Warnsignale und Risikofaktoren ignorieren.

Internationale Studien zeigen, dass über die Hälfte aller Brustkrebsfälle bei Männern selbst von Männern ertastet wurden.

Warnsignale

Die wesentlichsten Warnsignale sind:

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

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

Diagnose / Therapie

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

Risikofaktoren

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



Die Broschüre „Brustkrebs“ informiert ausführlich über die Therapie bei Brustkrebs.

Darmkrebsvorsorge

Risikofaktoren

- **Alter:** Ab dem 50. Lebensjahr besteht ein erhöhtes Risiko.
- **Ernährung:** Eine ballaststoffarme, fettreiche Kost erhöht das Risiko genauso wie Übergewicht und Fettleibigkeit.
- **Chronische entzündliche Erkrankungen der Darmschleimhaut**
- **Erbliche Veranlagung:** Bei Darmkrebs in der Familie ist das Risiko erhöht.
- **Rauchen:** Das Risiko für Langzeitraucher an Dickdarmkrebs zu erkranken liegt bei 12%.

Darmkrebs ist bei früher Erkennung und Behandlung zu 90 % heilbar! Die Vorstufe von Darmkrebs ist bei den meisten Menschen ein Darmpolyp. Über 90 % aller Darmkrebserkrankungen entstehen durch Entartung dieser Polypen. Die wirksamste Vermeidung von Darmkrebs ist also die Entfernung von Darmpolypen.

Warnsignale

Zu den wichtigsten Warnsignalen zählen: verändertes Stuhlaussehen (Blut am oder im Stuhl), veränderte Stuhlgewohnheiten (anhaltender Durchfall, plötzliche Verstopfung etc.), krampfartige Bauchschmerzen, Blässe und Blutarmut.

Ärztliches Gespräch

Um das 40. Lebensjahr sollte ein erstes Gespräch mit Ihrem Arzt stattfinden, um eventuell vorhandene Risikosituationen zu erheben.

Okkulttest ab dem 40. Lebensjahr 1 x jährlich.

Koloskopie ab dem 50. Lebensjahr alle sieben bis zehn Jahre.

Okkulttest

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

Koloskopie

Die Koloskopie (= Darmspiegelung) gilt als »Goldstandard« in der Darmkrebsfrüherkennung. Mit der Möglichkeit einer entsprechenden Prämedikation (»Kurzanästhesie«) ist die Koloskopie heute keine belastende oder schmerzhafte Untersuchung.

Mehr als 270 Koloskopie-Stellen unterwerfen sich freiwillig einer Qualitätskontrolle. Die mit dem Qualitätszertifikat ausgezeichneten Stellen finden Sie unter www.krebshilfe.net und in der Krebshilfe-Broschüre „Darmkrebsvorsorge“.



Lesen Sie mehr darüber in der Broschüre „Darmkrebs“.



Hautselbstuntersuchung

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

Warnsignale

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

Im Solarium

»Sonne tanken« auf Knopfdruck gehört für viele bereits zum Wochenprogramm. Aber ACHTUNG: Die Minuten auf der Sonnenbank schaden der Haut mehr, als dass sie ihr gut tun. UV-Strahlen – egal, ob natürliche oder künstliche – schädigen die Haut und können zu Hautkrebs führen.

Hautselbstuntersuchung zweimal jährlich (vor und nach den Sommermonaten).

Die Strategie, mit der Solariumbräune die Haut schonend auf den Sonnenurlaub vorzubereiten, ist gefährlich. Die künstliche Besonnung kann zum Entstehen von Hautkrebs beitragen!

Hautselbstuntersuchung

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

Risikogruppen

- Menschen mit heller Haut, heller Augenfarbe, rotblondem Haar und Neigung zu Sonnenbrand
- Menschen, die kurz-dauernder, aber häufiger und intensiver Sonnenbestrahlung ausgesetzt sind und Kinder
- Personen mit sehr vielen Muttermalen
- Personen mit Melanomerkrankungen in der Familie



Die Broschüre „Sonne ohne Reue“ informiert ausführlich über die Hautselbstuntersuchung.

Bin ich in den besten Händen...?



Doris KIEFHABER
Geschäftsführerin
Österreichische
Krebshilfe

Unser Gesundheitssystem zählt zu einem der besten der Welt. Modernste medizinische Geräte, Erfahrung und Wissen der MedizinerInnen und neueste Behandlungsmethoden stehen jedem Österreicher uneingeschränkt zur Verfügung. Die meisten Untersuchungen und Behandlungsmethoden werden von den Kassen bezahlt.

Für die Österreichische Krebshilfe steht der Zugang zu all diesen Errungenschaften ein Grundrecht jedes Menschen dar, das es mit aller Kraft auch zu erhalten gilt. Die Gesundheit der Menschen sollte uns allen oberstes Gebot sein!

Eine wichtige Voraussetzung für eine gute Behandlung ist ein **vertrauensvolles Arzt-Patienten-Verhältnis**. Dies ist immer dann gegeben, wenn ausreichend auf Ihre Fragen eingegangen wird und Sie die gewünschten Informationen erhalten.

Egal, ob es um Früherkennungsuntersuchung oder Behandlung einer Krankheit geht. Die Art und Weise, wie Ihr Arzt mit Ihren Fragen umgeht und deren Beantwortung ist ein Qualitätskriterium und schafft **Vertrauen** (oder nicht).



Sie haben das Recht, Fragen zu stellen. Es geht um Ihre Gesundheit, um Ihr Leben.

Es liegt in der Natur des Menschen, dass es mitunter auch vorkommen kann, dass Sie mit Ihrem behandelnden Arzt einfach keine gute „Chemie“ haben. Wenn dies der Fall ist oder Ihr Arzt nicht in ausreichender Art und Weise auf Ihre Fragen eingeht, dann nützen Sie die Möglichkeit, eine Zweitmeinung einzuholen.

Auch die Beraterinnen der Österreichischen Krebshilfe stehen Ihnen zur Seite, wenn Sie Unterstützung in der Verständigung mit Ihren Ärzten brauchen!

E-Mail + SMS-Service:

Lassen auch Sie sich kostenlos an die nächstfällige Früherkennungsuntersuchung erinnern!

www.krebshilfe.net

AUS LIEBE ZUM LEBEN.

Wir sind für Sie da!

BURGENLAND

7202 Bad Sauerbrunn, Hartiggasse 4
Tel.: (0650) 24 40 821
E-Mail: oe.krebshilfe.bgld@aon.at
www.krebshilfe-bgld.at

KÄRNTEN

9020 Klagenfurt, Bahnhofstr. 24/4
Tel.: (0463) 50 70 78,
Fax: (0463) 50 70 78-4
E-Mail: krebshilfe@chello.at
www.krebshilfe-ktn.at

NIEDERÖSTERREICH

2700 Wr. Neustadt, Wiener Straße 69
Tel.: 050899/2253 oder 2279
Fax: 050899/2281
E-Mail: krebshilfe@krebshilfe-noe.or.at
www.krebshilfe-noe.or.at

OBERÖSTERREICH

4020 Linz, Harrachstraße 13
Tel.: (0732) 77 77 56-0
E-Mail: office@krebshilfe-ooe.at
www.krebshilfe-ooe.at

SALZBURG

5020 Salzburg, Mertensstraße 13
Tel.: (0662) 87 35 35
Fax: (0662) 87 35 35-4
E-Mail: office@krebshilfe-sbg.at
www.krebshilfe-sbg.at

STEIERMARK

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

TIROL

6020 Innsbruck, Sonnenburgstraße 9/1
Tel. & Fax: (0512) 57 77 68
E-Mail: krebshilfe@i-med.ac.at
www.krebshilfe-tirol.at

VORARLBERG

6845 Hohenems
Franz-Michael-Felder Straße 6
Tel.: (05576) 73 572
Fax: (05576) 79 848-14
E-Mail: service@krebshilfe-vbg.at
www.krebshilfe-vbg.at

WIEN

1180 Wien, Theresiengasse 46
Tel.: (01) 408 70 48
Fax: (01) 408 22 41
Hotline: 0800 699 900
E-Mail: beratung@krebshilfe-wien.at
www.krebshilfe-wien.at

DACHVERBAND

1010 Wien, Wolfengasse 4
Tel.: (01) 796 64 50
Fax: (01) 796 64 50-9
E-Mail: service@krebshilfe.net
www.krebshilfe.net

Die Österreichische Krebshilfe ist österreichweit für Sie da:

Mo.-Do. von 9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr, Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Die Österreichische Krebshilfe dankt den ehrenamtlichen Proponenten, die sich seit Jahren für die Aktion »AUS LIEBE ZUM LEBEN.« einsetzen:

ARMIN ASSINGER
ALEXANDER VAN DER BELLEN
JOSEF BROUKAL
MICHAEL EISENMENGER
RICHARD GRASL
ALFRED GUSENBAUER
HERBERT HAUPT
ANDRÉ HELLER
IOAN HOLENDER
ZLATKO JUNUZOVIC
JÜRGEN KEUSCH
MICHAEL KÖHLMEIER
PETER-SYLVESTER LEHNER
KLAUS LIEBSCHER
FABIO LUISI
FREDY MAYER
SIEGFRIED MERYN
HELGE PAYER
WOLFRAM PIRCHNER
JOSEF PÜHRINGER
VEIT SCHALLE
NIKOLAUS SCHMELLER
WOLFGANG SCHÜSSEL
PAUL SEVELDA
WALTER STACKL
FRIEDRICH STICKLER
FRANK STRONACH
BELA TELEKY
JULIAN VEDRILLA
WERNER WEISS
CHRISTOPH ZIELINSKI



AUS LIEBE ZUM LEBEN.

www.krebshilfe.net

Die Österreichische Krebshilfe dankt
allen Experten
für den wertvollen Beitrag.

IMPRESSUM:

08/10

Herausgeber und Verleger: Österreichische Krebshilfe, Wolfengasse 4, A-1010 Wien,
Tel.: +43 (1) 796 64 50 Fax: +43 (1) 796 64 50-9, E-Mail: service@krebshilfe.net, www.krebshilfe.net
Redaktion: Mag. Martina Löwe – Kommunikationsfachfrau, Gestaltung: Gorillas – die Agentur
Druck: Chytra Druck&Verlag Ges.m.b.H, 2120 Wolkersdorf • Fotos: Falls nicht anders gekennzeichnet Österreichische Krebshilfe

www.krebshilfe.net
www.missionhealthymen.com