Gesundheit im Blick

LZG
Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
Mail info@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Birgit Kahl-Rüther
Telefon 06131 2069-15
Mail bkahl@lzg-rlp.de

Prostata und Co – Krebsvorsorge für Männer

Der November steht weltweit im Zeichen der Männergesundheit – und lenkt den Blick darauf, wie wichtig ein bewusster Umgang mit der eigenen Gesundheit ist. Bisher nutzen nur vier von zehn Männern in Deutschland die Angebote der gesetzlich geregelten Krebsfrüherkennung. Dabei erkranken fast 80.000 Männer jährlich an Prostatakrebs. Weitere rund 4.000 Männer bekommen Hodenkrebs, manche schon im jungen Alter. Sicher verhindern lassen sich Krebserkrankungen nicht. Aber je früher Krebs entdeckt wird, desto besser kann er behandelt werden.

Prostatakrebs

Die Prostata, auch Vorsteherdrüse genannt, liegt unterhalb der Harnblase und produziert einen Teil der Samenflüssigkeit. Das größte Risiko für Prostatakrebs ist das Alter: Das mittlere Erkrankungsalter liegt bei 71 Jahren. Männer unter 50 sind eher selten betroffen.

Männer ab 45 Jahren können einmal im Jahr die gesetzliche Krebsfrüherkennung in Anspruch nehmen. Dazu gehört die Untersuchung der äußeren Geschlechtsorgane und der Lymphknoten in der Leiste sowie das Abtasten der Prostata über den Enddarm. Die Tastuntersuchung kann Prostatakrebs allerdings nur eingeschränkt erkennen und wird von Fachleuten inzwischen nicht mehr als alleinige Methode zur Früherkennung empfohlen.

Eine weitere Möglichkeit ist der PSA-Test. Dabei wird im Blut die Konzentration des prostataspezifischen Antigens, kurz PSA, bestimmt. Ein erhöhter Wert kann auf Prostatakrebs hinweisen, kann aber auch andere Ursachen haben. Der Test gehört derzeit nicht zur gesetzlichen Krebsfrüherkennung und muss in der Regel selbst bezahlt werden. Fachgesellschaften empfehlen Männern, die sich für einen PSA-Test interessieren, sich über Nutzen und mögliche Nachteile ärztlich beraten zu lassen.

Warnzeichen

Prostatakrebs verursacht im frühen Stadium meist keine Beschwerden. Mögliche Warnzeichen können aber sein:

- Schwierigkeiten beim Wasserlassen oder häufiger Harndrang
- Blut im Urin oder in der Samenflüssigkeit
- Schwierigkeiten bei der Entleerung des Darms
- Schmerzen im Rücken, im Becken oder in den Knochen

Risikofaktoren

Neben dem Alter spielt auch die familiäre Veranlagung eine Rolle. Das Erkrankungsrisiko ist erhöht,

- wenn nahe männliche Verwandte, wie Vater oder Bruder, erkrankt sind.
- wenn mehrere Männer in der Familie betroffen oder jung erkrankt sind.
- wenn in der Familie gehäuft Brust- oder Eierstockkrebs aufgetreten ist.

Hodenkrebs

Hodenkrebs ist in Deutschland die häufigste Krebserkrankung bei Männern zwischen 25 und 45 Jahren. Die gute Nachricht: Hodenkrebs ist in den meisten Fällen heilbar. Je früher Veränderungen erkannt und ärztlich abgeklärt werden, desto besser sind in der Regel die Behandlungsmöglichkeiten.

Weil es aber kein gesetzliches **Früherkennungsprogramm** für Hodenkrebs gibt, wird Jungen und Männern zwischen 14 und 45 Jahren einmal im Monat eine **Selbstuntersuchung** empfohlen. Worauf es dabei ankommt, erfährt man beispielweise auf der Website hodencheck.de.

Warnzeichen

Auf folgende Veränderungen sollten Männer achten und sie gegebenenfalls urologisch abklären lassen:

- veränderte Größe eines Hodens
- Knoten oder Verhärtung in einem Hoden
- Schweregefühl im Hodensack oder Ziehen im Hoden oder in der Leiste
- Flüssigkeitsansammlung im Hoden
- Schwellung oder Schmerzen

Risikofaktoren

Bei Hodenkrebs gilt als familiäres Risiko, wenn Vater oder Bruder erkrankt sind. Weitere Risikofaktoren sind ein angeborener Hodenhochstand, eine frühere Hodenkrebserkrankung und eine eingeschränkte Fruchtbarkeit. Für den Mythos „Fahrradfahren“ als Krebsauslöser gibt es keine Belege.

Gesund leben – Krebsrisiko senken

Wie stark der Lebensstil das Risiko speziell für Prostata- oder Hodenkrebs beeinflusst, ist bislang nicht eindeutig geklärt. Für die Krebsprävention insgesamt spielt er jedoch eine wichtige Rolle: Übergewicht, Bewegungsmangel und eine unausgewogene Ernährung können das Risiko für verschiedene Krebserkrankungen erhöhen. Es lohnt sich deshalb, im Alltag auf gesunde Gewohnheiten zu achten:

- **Mehr bewegen:** Regelmäßige Bewegung kann dazu beitragen, das Krebsrisiko zu senken. Das muss kein Leistungssport sein. Längere Spaziergänge, Radfahren statt Auto und Treppe statt Aufzug – all das nutzt der Gesundheit.
- **Gesünder ernähren:** Vor allem ein hoher Fleisch- und Wurstkonsum gilt als riskant. Er sollte nach und nach durch eine pflanzenbetonte Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukte ersetzt werden.

- **Leichter leben:** Mehr Bewegung und gesündere Essgewohnheiten tragen zu einem gesunden Körpergewicht bei. Starkes Übergewicht dagegen erhöht das Risiko für verschiedene Krebsarten, unter anderem weil überschüssiges Fettgewebe den Hormonhaushalt, den Stoffwechsel und Entzündungsprozesse im Körper beeinflussen kann.

Wichtig zu wissen

- Nicht hinter jeder Auffälligkeit steht eine Krebserkrankung.
- Warnzeichen können auch andere, harmlose Ursachen haben.
- Klarheit bringt eine urologische Abklärung.

Sie finden diesen Text zum Nachlesen und Anhören auf www.gesundheit-im-blick-rlp.de

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Text: Susanne Schneider, E-Mail info@freistil-texte.de

Weiterführende Links zum Thema

Mehr Informationen über Prostatakrebs finden Sie hier:
Krebsinformationsdienst
Deutsche Krebshilfe

Mehr Informationen über Hodenkrebs finden Sie hier:
Krebsinformationsdienst
Deutsche Krebshilfe

Anleitungen zur Selbstuntersuchung:
Du hast es in der Hand Bodycheck gegen Hodenkrebs
Gib Hodenkrebs keine Chance #checkdichselbst
Mehr zur Krebsprävention