

Informieren.

„Helfen. Forschen. Informieren.“

Dieses Motto beschreibt anschaulich die drei großen Arbeitsgebiete der Deutschen Krebshilfe.

Eine gesunde Lebensweise ist die beste Möglichkeit, einer Krebserkrankung aktiv vorzubeugen. Zu einem gesunden Lebensstil gehören insbesondere Nichtrauchen, regelmäßige körperliche Bewegung, gesunde Ernährung sowie der vorsichtige Umgang mit UV-Strahlung. Zahlreiche Kampagnen der Deutschen Krebshilfe sprechen die verschiedensten Ziel- und Altersgruppen an.

Eine spezielle Raucher-Hotline hilft aufhörwilligen Krebs-Patienten und ihren Angehörigen beim Weg aus der Sucht. Die Nummer: 0 62 21 / 42 42 24 (Mo bis Fr 14.00 – 17.00 Uhr). Internet: www.tabakkontrolle.de.

Auch die Krebs-Früherkennung ist ein zentrales Anliegen der Deutschen Krebshilfe. Überzeugen und motivieren, sich über die vorhandenen Angebote zu informieren und sich bewusst für oder gegen eine Teilnahme zu entscheiden, ist dabei die eine Seite – die Früherkennung ausweiten und neue Konzepte zu entwickeln die andere. So hat die Deutsche Krebshilfe zum Beispiel fast 24 Millionen Euro für die Erforschung erblicher Krebserkrankungen aufgebracht. Bundesweite Beratungszentren für „Familiären Brust- und Eierstockkrebs“ und für „Familiären Darmkrebs“ bieten konkrete Hilfe für Betroffene. Mit Rat und Tat steht auch der Informations- und Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe allen Ratsuchenden zur Verfügung.

Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebserkrankungen sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -Früherkennung
- Verbesserung der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten / -programmen
- Gezielte Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. Die Spendenbereitschaft der Bürgerinnen und Bürger hilft der Deutschen Krebshilfe, diese Aufgaben zu erfüllen sowie richtungweisende Projekte zu finanzieren.

**SPENDENKONTO 82 82 82
KREISSPARKASSE KÖLN
BLZ 370 502 99**

Deutsche Krebshilfe e.V.

Buschstraße 32 53113 Bonn
Telefon: 02 28 / 7 29 90-0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
Telefax: 02 28 / 7 29 90-11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA-Nr. 396 39 375)

ISSN 1613-4591

Art.-Nr.: 438 0041

Stand: 4 / 2011

Präventionsfaltblatt

AKTIV GEGEN PROSTATAKREBS

SELBST IST DER MANN



Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Zukunftsperspektive

Wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund bleiben. Sie können zwar nicht alle gesundheitlichen Risiken vollkommen ausschalten – aber vieles können Sie durchaus selbst beeinflussen. Damit tun Sie Ihrer eigenen Gesundheit Gutes – und, wenn Sie Kinder oder Enkel haben, legen Sie den Grundstein für eine gesunde nächste Generation.

Beispiel Prostatakrebs: Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass die Ernährung, das Körpergewicht und die regelmäßige körperliche Bewegung bei der Vorbeugung (Prävention) von Prostatakrebs eine wesentliche Rolle spielen.

Unsere Ernährungsempfehlungen

- Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse, am besten der Saison entsprechend. Die darin enthaltenen Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe, sekundären Pflanzenstoffe und bioaktiven Substanzen können vor Krebs schützen.
- Viel hilft viel: Je mehr Obst und Gemüse ein Mensch isst, desto stärker senkt er sein Erkrankungsrisiko. 650 Gramm Obst und Gemüse am Tag dürfen, ja sollten es sein.
- Fleisch und Wurst können auf dem Speiseplan stehen, allerdings nur zwei- bis dreimal pro Woche.
- Gehen Sie vor allem mit Wurst sparsam um. Schneiden Sie das Brot immer dicker als den Aufschnitt.
- Verringern Sie die Fettaufnahme aus tierischen Quellen. Ersetzen Sie, wann immer es möglich ist, tierische durch pflanzliche Fette, am besten durch gute Pflanzenöle wie etwa Oliven- oder Rapsöl.
- Trinken Sie allenfalls wenig und nicht täglich Alkohol. Für Männer gilt die Obergrenze von 20 Gramm Alkohol pro Tag (enthalten in 250 ml Wein oder 0,5 l Bier).

Unsere Gesundheitstipps

- Bringen Sie sich in Schwung: Körperliche Aktivität beeinflusst Stoffwechsel und Hormonhaushalt positiv und erhöht den Energieverbrauch.
- Bewegen Sie sich regelmäßig – an mindestens fünf Tagen in der Woche mindestens eine halbe Stunde.
- Achten Sie auf Ihr Gewicht. Vermeiden Sie Übergewicht. Wenn Sie übergewichtig sind, reduzieren Sie die überschüssigen Pfunde langsam.
- Rauchen Sie nicht!

Wenn Sie die Faktoren vermeiden, die das Prostatakrebsrisiko erhöhen, können Sie Ihr persönliches Erkrankungsrisiko verringern.

Und auch das ist wichtig zu wissen: Es gibt Faktoren, auf die Sie selbst keinen Einfluss haben, die aber dennoch Ihr Prostatakrebsrisiko erhöhen können.

Dazu gehören

- Familiäre Vorbelastung durch Prostatakrebserkrankungen und durch Brustkrebsfälle bei weiblichen Verwandten
- Steigendes Alter

Früherkennung von Prostatakrebs

Wichtigstes Ziel der Prostatakrebs-Früherkennung ist es, die Zahl tumorbedingter Todesfälle zu senken. Des Weiteren können durch eine frühzeitige Diagnose die erheblichen Beschwerden, die fortgeschrittene Tumorstadien verursachen, vermindert werden. Ebenso kann bei frühzeitiger Entdeckung kleiner Tumoren oftmals weniger ausgedehnt operiert werden und die medikamentöse Behandlung schonender erfolgen. Dieses Prinzip leuchtet ein – und doch werden Früherkennungsuntersuchungen durchaus kritisch betrachtet, denn sie können auch Nach-

teile haben. Es ist also sinnvoll, für jedes Verfahren günstige und möglicherweise schädliche Auswirkungen gegeneinander abzuwägen.

Die gesetzlichen Krankenkassen bieten Männern ab 45 Jahren einmal jährlich eine digital-rektale Tastuntersuchung an. Dabei untersucht der Arzt die Genitalien und tastet die Prostata durch den Darm ab. Das gesetzliche Früherkennungsprogramm umfasst nicht die Messung des Prostata-spezifischen Antigens (PSA-Test), eines Eiweißstoffes, der ausschließlich von der Prostata gebildet wird und in verschiedenen Situationen erhöht ist.

Die Deutsche Krebshilfe hat gemeinsam mit Experten die Krebs-Früherkennungsuntersuchungen für Prostatakrebs bewertet und Empfehlungen formuliert. Diese sollen Ihnen helfen, eine informierte Entscheidung für oder gegen eine Teilnahme zu treffen.

Sie finden die Empfehlungen im Faltblatt „Prostatakrebs erkennen“ und im Internet unter www.krebshilfe.de. Auch zu den anderen Krebs-Früherkennungsuntersuchungen gibt es entsprechende Informationen.

