

KREBSVORSORGE FÜR MÄNNER



loose  
TIE

**AUS LIEBE ZUM LEBEN.**

#wahremaenner #prostatavorsorge #loosetie



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
SEIT 1910

# Österreichische Krebshilfe – seit 1910

*„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, Patient:innen und Angehörige zu begleiten, sie zu unterstützen und für sie da zu sein. Rund 100 kompetente Berater:innen stehen Patient:innen und Angehörigen in über 60 Krebshilfe-Beratungsstellen 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 von unabhängigen Wirtschaftsprüfern jährlich bestätigt wird. Die Krebshilfe ist stolze Trägerin des Österreichischen Spendengütesiegels.



# Ein Wort zur Einleitung



Foto: Sabine Hauswirth

**Univ.-Prof.**  
**Dr. Paul SEVELDA**  
Präsident der  
Österreichischen Krebshilfe

*Wir Männer sind leider nicht so „vorsorgebewusst“ wie Frauen. Dies betrifft nicht nur regelmäßige Arztbesuche, sondern auch den gesunden Lebensstil. Übergewicht, wenig Bewegung, Alkohol, Rauchen ... das alles sind Faktoren, die nachweislich einen Zusammenhang mit Krebserkrankungen haben. Mein Appell an Sie: Achten Sie bitte auf einen gesunden Lebensstil und kümmern Sie sich aktiv um Ihre Gesundheit. Aus Liebe zum Leben.*



Foto: Sabine Hauswirth

**Univ.-Prof.**  
**Dr. Frens Steffen KRAUSE**  
Präsident der Österreichischen  
Gesellschaft für Urologie und Andrologie

*Ja – zur Vorsorge. Der Prostatakrebs ist in Österreich der Häufigste des Mannes. Die Heilungsrate ist umso höher, je früher die Erkrankung entdeckt wird und nicht jeder entdeckte Krebs muss sofort behandelt werden. Gehen Sie zu Ihrem Urologen und lassen sich beraten – dieser Uro-Check dauert max. 15 Minuten und tut nicht weh. Lockern auch Sie ihre Krawatte und nehmen Sie sich die Zeit zur regelmäßigen Prostatakrebs-Vorsorge – es lohnt sich!*



Foto: feelimage / Matern

**Priv. Doz.**  
**DDr. med. Mehmet ÖZSOY**  
Präsident des Berufsverbandes  
der Österreichischen Urologen

*Kluge Männer gehen zur Vorsorge!  
Früherkennung heißt Krebs zu einem Zeitpunkt entdecken, zu dem er noch keine Beschwerden verursacht. Die Behandlung wird dadurch einfacher und in vielen Fällen ist sie auch erfolgreicher.  
Wir, Österreichs Urologinnen und Urologen, beraten Sie gerne! Schauen Sie rechtzeitig auf Ihre Gesundheit.*

## komm.UNITY by Sabine Hauswirth

Männer haben viele Beweggründe, Arztbesuche zu meiden: Die meisten sind zu beschäftigt, um sich Zeit für diesen Termin zu nehmen. Andere wollen wiederum einer „unangenehmen“ Untersuchung entgehen. Und generell haben viele Angst vor dem Ergebnis der Untersuchung.

Männer reden sich ganz gerne ein, dass sie – wenn sie vermeintlich gesund sind – Vorsorgeuntersuchungen nicht brauchen.

**Das wollen wir mit der Loose Tie Aktion ändern und appellieren mit gelockerter Krawatte an alle Männer, sich Zeit für die Früherkennungsuntersuchung zu nehmen.**

### komm.UNITY by Sabine Hauswirth

Exklusiv für die Loose Tie Aktion der Österreichischen Krebshilfe fotografierte die Künstlerin **Sabine Hauswirth** unter dem Titel „komm.UNITY“ eine schwarz/weiß Portraitserie von Entscheidungsträgern und Mentoren der Gesellschaft, um die Motivation zu stärken, der Herausforderung Männergesundheit in einer Gemeinschaft solidarisch und verbunden zu begegnen.



Foto: Niron Hauswirth

*Künstlerin Sabine Hauswirth und Krebshilfe GF Martina Löwe laden jedes Jahr prominente Männer zum „komm.Unity“-Shooting*

Zahlreiche prominente Männer aus Wirtschaft / Medizin / Medien / Kultur finden sich dafür jährlich im Foyer der BIG Bundes Immobilien Gesellschaft ein und setzen mit lockerer Krawatte ein starkes Zeichen.

### DANKE!

Unser ausdrücklicher Dank geht an Sabine Hauswirth, die mit ihrer großartigen Bildsprache der Kampagne ganz besonderen Ausdruck verleiht.

Herzlichen Dank auch an die BIG Bundes Immobilien Gesellschaft, dass sie uns jedes Jahr ihr Foyer als Kulisse für diese starken Fotos zur Verfügung stellt!

komm.UNITY  
by Sabine Hauswirth

Die komm.UNITY-Members finden Sie auf den folgenden Seiten und in der gesamten Broschüre

# motiviert zur Prostatakrebs-Vorsorge!

## Hans KNAUSS

Ex-Skistar, Moderator

*Meine Ski, mein Auto, mein Motorrad ....  
alle bekommen ihr Service!  
Warum nicht auch der eigene Körper?  
Die Prostata-Früherkennung kann Leben retten!  
Mach auch Du Dein Service!*



## Andreas MATTHÄ

CEO ÖBB

*Die Gesundheit ist das höchste Gut. Daher appelliere ich eindringlich an alle Männer ab 45, sorgte Euch um Eure Gesundheit! Nehmt Euch die Zeit für diesen wichtigen Termin und geht zur Prostata-Vorsorgeuntersuchung!*

EINE REGISTRIERTE MARKE DER  
ÖSTERREICHISCHEN KREBSHILFE



*Früherkennung kann  
Leben retten!*

## Christof SPÖRK

Kabarettist

*Als Vater & Financier meiner Kinder ist  
meine Gesundheit keine „Privatsache“.  
Wie kommen die dazu, dass ich zu  
faul oder feig bin, zur Vorsorge zu gehen?*



Fotos: Sabine Hauswirth



**Volker PIESCZEK**

Moderator

*Lieber ein paar Minuten Untersuchung über sich ergehen lassen, als den Rest seines Lebens mit der Diagnose Krebs kämpfen.*



**Jürgen AMMERSTORFER**

Direktor The Ritz-Carlton, Vienna

*Es ist so unheimlich wichtig regelmäßig zur Früherkennungs-Untersuchung zu gehen und nicht erst den Moment von Beschwerden abzuwarten.*



**Harri STOJKA**

Musiker

*Die jährliche Vorsorgeuntersuchung ist deshalb so wichtig, denn wenn es zu spät ist.....  
ist es zu spät!!!*

**Conny de BEAUCLAIR**

Fotograf

*Da ich in meinem direkten Umfeld zwei Fälle habe, die auf Grund mangelnder Vorsorge erkrankten, nehme ich die Untersuchung regelmäßig wahr!*

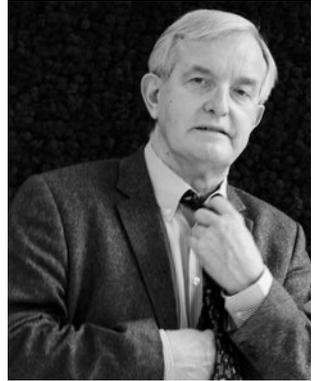


Fotos: Sabine Hauswirth

**Johannes STEINHART**

Prräsident Österreichische Ärztekammer

*Krebs erkennen, bevor er entsteht oder Beschwerden macht – darum geht es bei der Krebsvorsorge. Als Urologe weiß ich, was es für Patienten heißen kann, die Vorsorgeuntersuchungen verabsäumt haben. Deswegen: Lassen Sie sich durchchecken, holen Sie sich Ihr „Pickerl“, damit Ihr Motor weiter rund läuft!*



**Gery SEIDL**

Kabarettist

*Da mach ich oft so viele Wege, so nehme ich diesen mit. Vielleicht einer der Sinnvollsten.*

**Andy MAREK**

Moderator und Eventorganisor

*Seit meiner Prostatakrebs-Erkrankung bin ich ein Verfechter, ein Sprachrohr der Vorsorgeuntersuchung und habe viele Freunde in meinem Umfeld davon überzeugen können. Also Männer, auf geht's, untersuchen lassen!*

**Guido TARTAROTTI**

Journalist

*Die Vorsorgeuntersuchung ist ein beliebtes Kabarett-Sujet. Dabei ist sie weder peinlich, noch unangenehm. In zehn Sekunden ist alles erledigt. Im Idealfall dauert das Leben danach wesentlich länger. Und die Erleichterung nach einer guten Diagnose ist ein unbezahlbares Gefühl. Echte Männer gehen zum Arzt!*



Fotos: Sabine Hauswirth



**Thomas RAAB**  
Schriftsteller

*Selbstverständlich, Mannsbilder sind Helden. Logisch so gut wie alle. Furchtlos. Nur weil es da haufenweise pumperlgesunde Exemplare gibt, die einzig dank dieser, ihrer herausragenden Männlichkeit ins Grab gebracht wurden, wen bitte soll das schrecken? Wozu also auf Grund von Beschwerden erstmals einen Urologen besuchen, so wie einst mein Vater. Wegen dem bisserl Blut im Urin? Lächerlich. Und nur um dort zu erfahren: Es ist zu spät... Ich bin gern kein Held. Selbstverständlich.*



**Oliver LEHMANN**  
Wissenschaftsmanager und Ballveranstalter  
*Gestandene Männer lockern erst die Krawatte und dann den Hosenbund. Für die Prostata-Untersuchung.*



**Mag. Marcus DIETMAYER**  
Sanofi Österreich

*Das männliche Ego darf der Gesundheit nicht im Weg stehen. Denn die Prostata-Vorsorge schützt nicht nur einen selbst, sondern auch die eigene Familie vor schwerwiegenden Konsequenzen.*

**Mag. Manfred OSCHOUNIG**  
Zugkraft

*Wenn es um einen Arztbesuch geht, sind Männer echte Ignoranten. Und vor allem wenn es um eine Vorsorgeuntersuchung geht.*





**Juergen MAURER**

Schauspieler

*„Vorsorgeuntersuchung“ ist ein Wort, dem gerne so eine unterschwellig geringfügige Bedeutung beigemessen wird. Man geht schließlich als „wahrer Mann“ erstens sowieso ungern, und zweitens erst dann zum Arzt wenn’s irgendwo ordentlich wehtut. Dass das eine genauso überkommene wie dämliche Haltung ist, sollten wir Männer eigentlich inzwischen begriffen haben.*



**Mag. Erwin HAMESEDER**

Obmann Raiffeisen-Holding  
Niederösterreich-Wien

*Früherkennung bedeutet oft Heilung –  
ICH gehe zur Vorsorgeuntersuchung!*



**Dr. Thomas SZEKERES**

Humangenetiker

*Eine medizinische Begleitung und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind kein Zeichen von Schwäche, sondern helfen dabei, fit und gesund alt zu werden.*



**Univ.-Prof. Dr. Siegfried MERYN**

Facharzt für Innere Medizin

*Männer denken immer noch, dass sie das starke, unverletzbar Geschlecht sind, das keine Zeit hat, sich um Gesundheit zu kümmern. Aber dem ist leider nicht so. Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung des Mannes. Durch Früherkennung könnte Mann sich viel Leid ersparen. Mein Appell daher: Liebe Männer, achtet noch mehr auf eure Gesundheit und geht regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen!*



**Heinz HANNER**  
Haubenkoch

*Prostatakrebs ist kein Männer-Schnupfen, daher geht MANN ab 45 zur Vorsorgeuntersuchung!*



**Alfred JAUERNEGGER**  
Janssen Cilag

*Innovative Krebstherapien können nur wirken wenn die Erkrankung früh erkannt wird. Persönlich nehme ich diese Aktion zum Anlass auch zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen und habe auch gleich einen Termin bei meinem Urologen vereinbart.*



**Dr. Hans-Peter PETUTSCHNIG**  
Österreichische Ärztekammer

*Nur die Prostata-Vorsorge garantiert, eventuelle Risiken richtig abschätzen zu können. Deshalb ist der regelmäßige urologische Check-up so wichtig.*

**Mag. Michael OPRIESNIG**  
Österreichisches Rotes Kreuz

*Immer ein Fixplatz auch im vollen Terminkalender. Prostata-Vorsorgeuntersuchung. Eine mehr als gut investierte Stunde.*



**Mag. Ferdinand HARNONCOURT-UNVERZAGT**  
**Dr. Franz HARNONCOURT-UNVERZAGT**

*Vorsorge ist wie das Service beim Auto – Pflicht. Nicht peinlich. Kein Witz.*



**Prof. Dr. Robin RUMLER**  
Pfizer Österreich

*Krebsvorsorge – für mich selbstverständlich! Ob regelmäßige Besuche beim Urologen, Hautarzt oder Internisten – ich schau auf meine Gesundheit.*

Fotos: Sabine Hauswirth





**Nikolas VENTURINI**  
Hemdenmacher

*Investieren Sie nicht nur Ihre Zeit, um Ihr Auto zum Service zu bringen. Investieren Sie bitte auch Zeit für Ihre Gesundheit.*



**Herbert STEINBÖCK**  
Kabarettist

*Lieber ein Mal zu oft vorg'sorgt, als einmal zu viel g'storbn.*



**Dr. Markus MARGREITER**  
Facharzt für Urologie

*Männlichkeit und Krebsvorsorge sind kein Widerspruch*



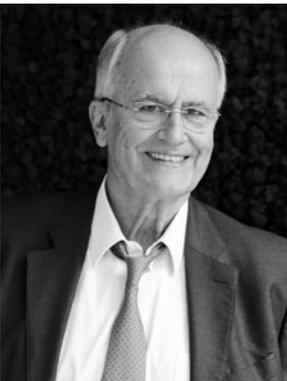
**DI Wolfgang GLEISSNER**  
BIG Bundesimmobiliengesellschaft

*Gesundheit ist unser höchstes Gut – jeder von uns trägt hier auch persönlich Verantwortung. Vorsorge ist ein Teil, den man(n) ernst nehmen sollte!*



**DI Hans-Peter WEISS**  
BIG Bundesimmobiliengesellschaft

*Nicht alles, was uns im Leben widerfährt, kündigt sich mit großen Schritten an – gerade deshalb braucht es unser Bewusstsein, unsere Aufmerksamkeit. Wer zur Vorsorgeuntersuchung geht, erhöht seine Chance auf ein gesundes Leben, daran sollten wir denken!*



**Dr. Karl SEVELDA**

*Krebsvorsorge heißt Verantwortung gegenüber sich selbst, seiner Familie, aber auch gegenüber der Gesellschaft zeigen!*

Fotos: Sabine Hauswirth

## Aus dem Inhalt

### Prostatakrebs-Vorsorge und -Früherkennung

Risikofaktoren vermeiden .....	13
Europäischer Kodex gegen Krebs .....	14
Genetische Vererbbarkeit .....	17
Prostatakrebs-Früherkennungs-Untersuchungen .....	18
PSA-Test .....	19

### Übersicht PSA-Test in Österreich:

Im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung .....	21
Außerhalb der Vorsorgeuntersuchung .....	22
Fünf Schritte zur Prostatakrebs-Früherkennung .....	24
Weitere Diagnoseverfahren .....	26
Empfehlungen zur Prostata-Vorsorge .....	28

### Empfehlungen für weitere Krebs-Vorsorge

Hodenkrebs-Früherkennung .....	29
Blasenkrebs-Früherkennung .....	30
Brustkrebs beim Mann .....	31
Hautkrebsvorsorge .....	32
Darmkrebsvorsorge .....	33
Infektionen vermeiden oder behandeln .....	34
HPV-Impfung .....	35
Krebshilfe-Früherkennungsempfehlungen .....	36

### Loose Tie

Mehr als eine gelockerte Krawatte .....	38
Video-Reihe „Fake News Prostatakrebs“ .....	41
Buch: MUTMACHER .....	43
Finanzielle Soforthilfe dank Loose Tie .....	44
Österreichweite Kontaktdaten – Österreichische Krebshilfe .....	46



## Prostatakrebs-Risikofaktoren

**Die Prostata** (= Vorsteherdrüse) gehört zu den inneren Geschlechtsorganen des Mannes und produziert eine Flüssigkeit, die das Überleben von Spermien sicherstellt. Sie kann Ausgangspunkt von drei Erkrankungen sein: Entzündung (*Prostatitis*), gutartige Vergrößerung (*BPH, Benigne Prostatohyperplasie*) und **Prostatakrebs**.

Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung und die zweithäufigste Krebstodesursache des Mannes. Die Früherkennung spielt eine wichtige Rolle, um die Erkrankung erfolgreich behandeln zu können.

### Risikofaktoren

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

Ein Zusammenspiel von mehreren Faktoren verstärkt wesentlich das Risiko, an Krebs zu erkranken.

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

### Risikofaktor „Alter“

Der wichtigste Risikofaktor für die Entwicklung eines Prostatakarzinoms ist das Alter. **Ab dem 45. Lebensjahr** steigt die Neuerkrankungsrate **stetig, ab dem 60. Lebensjahr steil** an.

### Risikofaktor „Vererbung“

Wenn ein Familienmitglied (Vater, Bruder) vor dem 65. Lebensjahr an Prostatakrebs erkrankt ist, ist das Risiko fast verdoppelt (s.S. 17).

In vielen Fällen ist es aber nach wie vor ungeklärt, warum manche Menschen an Krebs erkranken und manche nicht. Durch den persönlichen Lebensstil kann man selbst wesentlich zur Erhaltung seiner Gesundheit beitragen. **Empfehlenswert ist, dass Sie sich des Problems bewusst werden und auch Bereitschaft zeigen, Ihren eigenen Lebensstil kritisch und ehrlich zu überprüfen und gegebenenfalls zu ändern.**

*Während Entzündungen der Prostata auch in jungen Jahren vorkommen können, nehmen BPH und Krebs ab dem 50. Lebensjahr deutlich zu. Wichtig ist, dass BPH und Krebs zwar in derselben Altersgruppe vorkommen, aber kein Zusammenhang besteht. Eine BPH schließt also Krebs weder aus noch begünstigt sie ihn.*

**BPH (Benigne Prostatohyperplasie) = Gutartige Vergrößerung der Prostata**

## Europäischer Kodex gegen Krebs



Bleiben Sie in Bewegung!



Ratgeber für einen Rauchstopp



**Video Reihe**  
**Fake News**  
**Prostatakrebs**  
#1: Gefährliches Radfahren

Günther Lainer erklärt, warum Radfahren der Krebsvorsorge dient (siehe auch S. 41).

Jede(r) kann einen Beitrag dazu leisten, das persönliche Krebsrisiko zu reduzieren: durch einen gesunden Lebensstil und regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen. Leider ist das aber keine Garantie, nicht an Krebs zu erkranken.

In Anlehnung an den **Europäischen Kodex gegen Krebs** finden Sie hier nachstehende Krebshilfe-Empfehlungen:

### Bewegung gegen Übergewicht

5,4 % aller Krebserkrankungen bei Frauen und 1,9 % bei Männern hängen mit einem erhöhten BMI (über 30) zusammen (vor allem Tumorerkrankungen der Speiseröhre, des Darms, der Niere, der Bauchspeicheldrüse und – bei Frauen – der Gallenblase, der Eierstöcke, der Gebärmutter und postmenopausaler Brustkrebs)\*.

Besonders Bauchfett wirkt sich negativ auf das Krebsrisiko, Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen aus.

**Das Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken, ist bei körperlich aktiven Personen um 25 % geringer!**

Sorgen Sie für ausreichend Bewegung im Alltag. Experten empfehlen mind. 3 x pro Woche, 30 Minuten. Verbringen Sie weniger Zeit im Sitzen.

### Der Body-Mass-Index

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)<sup>2</sup>  
Zum Beispiel: Ein 1,68 m großer Mann, der 70 kg wiegt, hat einen BMI von:  $70 \text{ kg} / (1,68)^2 = 24,80$

### Rauchen Sie nicht!

Rauchen ist mit einer Vielzahl an gesundheitlichen Problemen verknüpft. Neben Schlaganfall, Herzinfarkt oder Raucherbein werden 15 verschiedene Krebserkrankungen durch Rauchen gefördert. Auch Passivrauch schadet Menschen – vor allem Kindern!

Verzichten Sie auf jeglichen Tabakkonsum und sorgen Sie für ein rauchfreies Zuhause und eine rauchfreie Umgebung.

\* Lancet Oncology, 2015

## „Sonne ohne Reue“

Die Sonne hat auch ihre Schattenseite: Intensive Sonnenbestrahlung kann **Hautkrebs** verursachen.

Der vernünftige Umgang mit der Sonne ist der wesentlichste Faktor der Hautkrebs-Vorsorge. Vermeiden Sie zu viel Sonnenstrahlung, insbesondere bei Kindern.

Achten Sie auf ausreichenden Sonnenschutz, insbesondere bei Kindern. Gehen Sie nicht ins Solarium.

## Verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol

Übermäßiger Alkoholkonsum – vor allem Konsum von „harten Drinks“ – sollte vermieden werden. Es kommt dadurch nicht nur zur Schädigung der Leber, sondern auch zu einem erhöhten Krebsrisiko.

Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum. Der völlige Verzicht auf Alkohol ist noch besser für die Verringerung Ihres Krebsrisikos.

## Ernähren Sie sich gesund!

- Essen Sie häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse.
- Schränken Sie Ihre Ernährung mit kalorienreichen Nahrungsmitteln ein (hoher Fett- oder Zuckergehalt) und vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke.
- Vermeiden Sie industriell verarbeitetes Fleisch; essen Sie weniger rotes Fleisch und salzreiche Lebensmittel.

## Diabetes

Studien belegen, dass Diabetes das Risiko an Krebs zu erkranken um 30 % erhöhen kann.

## Schutz am Arbeitsplatz

Schützen Sie sich am Arbeitsplatz vor krebserregenden Stoffen, indem Sie die Sicherheitsvorschriften befolgen.

## Strahlenbelastung

Finden Sie heraus, ob Sie in Ihrem Zuhause einer erhöhten Strahlenbelastung durch natürlich vorkommendes Radon ausgesetzt sind. Falls ja, ergreifen Sie Maßnahmen zur Senkung dieser hohen Radonwerte.



Ratgeber für  
„Sonne ohne Reue“



Gesunde Ernährung



*Krebsvorsorge für Frauen*



*HPV-Impfung gegen Krebs*

## Nutzen Sie Impfprogramme für Ihr Kind/Ihre Kinder

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind/Ihre Kinder an Impfprogrammen teilnehmen gegen:

- Hepatitis B (Neugeborene)
- Humanes Papillomavirus (HPV) (Mädchen und Buben ab dem vollendeten 9. Lebensjahr) – siehe S. 34.

Die HPV-Impfung wird für Mädchen und Buben ab dem vollendeten 9. Lebensjahr empfohlen!

Die Österreichische Krebshilfe empfiehlt die generelle Teilnahme an Impfungen gem. Österreichischem Impfplan zum Schutz vor mitunter tödlichen Infektionserkrankungen.

## Nutzen Sie Krebsfrüherkennungsuntersuchungen

Nehmen Sie an bestehenden Krebsfrüherkennungs- und Screening Programmen teil.

Nehmen Sie Ihre Termine zur Krebsfrüherkennungs-Untersuchung auch in Zeiten einer Pandemie unbedingt wahr!

Wann waren Sie das letzte Mal beim Arzt? Gehen Sie hin: Aus Liebe zum Leben.

Lesen Sie mehr zu den einzelnen Themen in den Krebshilfe-Broschüren! Gratis zum Download unter [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net).

## Krebs in der Familie

Es gibt Familien, bei denen eine Krebserkrankung gehäuft vorkommt. Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, bedeutet das aber nicht, dass auch Sie an Krebs erkranken werden!

**Prostatakrebs in der Familie**  
Männer, deren Brüder und/oder Väter an einem Prostatakarzinom erkrankt sind/waren, weisen ein doppeltes Risiko auf, im Laufe ihres Lebens an Prostatakrebs zu erkranken. Diese Männer sollten mit der Prostatakrebs-Vorsorge bereits ab dem 40. Lebensjahr beginnen.

**Darmkrebs in der Familie**  
Männer und Frauen, die in ihrer Familie nahe Verwandte haben, die an Darmkrebs erkrankt waren/sind, sollten bereits vor 50 eine Darmspiegelung machen lassen.

**Genetische Untersuchung**  
Männer, auf deren Familie mindestens eines der Kriterien (siehe Tabelle unten) zutrifft, können auch eine genetische Testung vornehmen lassen.

Ein **positives Testergebnis** (Nachweis von veränderten Krebsgenen) sagt nicht, wann, welcher Tumortyp oder ob überhaupt eine Krebserkrankung eintreten wird, sondern weist auf **ein erhöhtes Risiko für diese Krebserkrankung hin**. Daher sollten spezielle Vorsorge-Empfehlungen befolgt werden.

Ein **negatives Testergebnis** bedeutet nicht, dass Sie nicht im Laufe Ihres Lebens erkranken können, es besteht nur **kein nachgewiesenes genetisches Risiko** zur Erkrankung.

### „Krebsfamilien“ weisen folgende Charakteristika auf:

- ⇒ Mehrere nahe Verwandte erkranken an Krebs
- ⇒ Die Erkrankung tritt 15 – 20 Jahre früher auf als im Bevölkerungsdurchschnitt
- ⇒ Häufig mehrere Krebserkrankungen bei einer Person
- ⇒ Krebserkrankungen in mehreren aufeinander folgenden Generationen einer Familie



**Univ.-Prof.  
Dr. Shahrokh F. SHARIAT**  
Österreichische  
Gesellschaft für Urologie

*Seit Jahrzehnten wissen wir, dass die Genetik bei Brust- und Eierstockkrebs eine wichtige Rolle spielt. Neuerdings haben Wissenschaftler erkannt, dass beim Mann viele dieser genetischen Veränderungen zu einem erhöhten Risiko für Prostatakrebs führen können: Bis zu einem Fünftel aller Prostatakarzinome sind durch vererbte Genmutationen verursacht. Dieses Erkenntnis ermöglicht die frühere Identifizierung von Männern, die ein erhöhtes Risiko für Prostatakrebs haben. Zudem ergeben sich auch gezieltere Behandlungsmöglichkeiten für einige Männer mit fortgeschrittenem Prostatakrebs.*

# Prostatakrebs-Früherkennung

## Veränderungen der Prostata

Bei nahezu jedem zweiten Mann über 50 entstehen Gewebsveränderungen in der Prostata, welche man als **gutartige Prostatavergrößerung** (BPH) bezeichnet. Dies ist jedoch **keine Vorstufe von Prostatakrebs**.

## Warnsignale

**Prostatakrebs verursacht im Frühstadium keinerlei Beschwerden! Aber gerade die frühe Erkennung ist wichtig, weil Prostatakrebs in diesem Stadium noch heilbar ist.**

Durch die altersbedingte Größenzunahme der Prostata kann es zu einer Einengung der Harnröhre und zu Beschwerden beim Harnlassen, schwachem Harnstrahl oder Blutungen kommen. Diese Beschwerden können gut behandelt werden, weisen jedoch nicht automatisch auf Prostatakrebs hin. Das Fehlen von Symptomen im Frühstadium und das häufige Auftreten im höheren Alter machen daher die gezielte Prostatakrebs-Früherkennungsuntersuchung ab dem 45. Lebensjahr notwendig.

Prostata-Untersuchung  
regelmäßig ab 45!

## Prostatakrebs-Früherkennung

Die Früherkennungsuntersuchung umfasst die **Tastuntersuchung** der Prostata (digital rektale Untersuchung), die Blutabnahme zur **PSA-Bestimmung**, die **Untersuchung des Harns** und die **Ultraschalluntersuchung** der Niere sowie des Unterbauches zur Beurteilung der Prostatagröße und der Blasen-Entleerungsfähigkeit.

Diese Untersuchungen stellen aber keine endgültige Diagnose, sondern definieren die Notwendigkeit einer weiteren Abklärung mittels **Gewebsentnahme** aus der Prostata (*Biopsie* – siehe Seite 26).



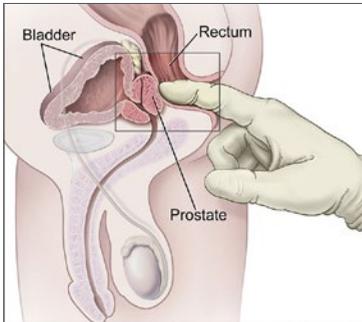
**Video Reihe**  
**Fake News Prostatakrebs**  
#5: Untersuchung tut weh

*Gerald Fleischhacker erklärt, dass die Untersuchung gar nicht weh tut und dass Mann dafür am besten gleich gemeinsam mit Freunden zum Urologen gehen sollte (siehe auch S. 41).*

*digitus = lat. Finger*

*Das Wachstum der Prostata wird wesentlich vom hormonellen Einfluss bestimmt.*

## Tastuntersuchung (digitale rektale Untersuchung / DRU)



Bei der schmerzfreien digitalen rektalen Untersuchung (DRU) tastet der Arzt die Prostata vom Mastdarm aus mit seinem Finger ab (siehe Abb.) und beurteilt so Größe, Form, Oberflächenbeschaffenheit, Regelmäßigkeit und Festigkeit (Konsistenz) der Drüse. Die DRU kann auch helfen, Erkrankungen wie eine *Prostatitis* oder Veränderungen des Enddarms (wie Mastdarmkrebs) zu entdecken.

Nach dieser Untersuchung kann der PSA-Wert erhöht sein. Daher sollte die PSA-Blutabnahme VOR der Tastuntersuchung erfolgen bzw. empfiehlt es sich, mindestens 48 Stunden zwischen einer DRU und einer PSA-Blutabnahme zu warten.

## PSA (prostataspezifisches Antigen)

PSA ist ein Eiweiß, das von allen Prostatazellen gebildet wird. Krebszellen geben aber deutlich mehr PSA an das Blut ab, weshalb es zur Früherkennung verwendet wird. Die Bestimmung des PSA erfolgt durch eine einfache Blutabnahme aus der Armvene.

In Laborberichten findet sich PSA oft unter der Kategorie *Tumor-marker*, was eigentlich falsch ist, weil PSA nicht für das Vorliegen eines Prostatakrebses spezifisch ist. Vielmehr kann es bei jedem Mann gemessen werden und nur die **Höhe des Wertes oder seine Veränderungen über die Zeit** ergeben einen Verdacht auf Prostatakrebs.

### PSA-Normalwerte

Ein PSA-Normwert im strengen Sinn existiert nicht. Mitunter wird ein fixer PSA-Wert von 4 ng/ml als Richtwert für eine weitere Abklärung verwendet. Andere orientieren sich an altersspezifischen Grenzwerten, die bei jüngeren Männern niedriger sind und bei älteren Männern etwas höher sein dürfen.

Manchmal ergibt sich ein Verdacht auch nur aus dem Anstieg



Foto: Sabine Hauswirth

**Univ.-Doz. Dr. Michael RAUCHENWALD**  
FA für Urologie und Andrologie

*Je besser informiert Mann über die Prostatakrebs-Früherkennung ist, umso leichter erinnert Mann sich auch an diesen wichtigen Termin. Daher informieren wir Urologen gemeinsam mit der Krebshilfe ausführlich über die wichtige Früherkennungs-Untersuchung. Lockern auch Sie Ihre Krawatte und besuchen Sie Ihren Urologen / Ihre Urologin: Aus Liebe zum Leben.*



Foto: Sabine Hauswirth

**Mag. pharm. Dr. Gerhard KOBINGER**  
Präsidiumsmitglied  
der Österreichischen  
Apothekerkammer

*Männer achten oft wenig auf die Gesundheit, vernachlässigen wichtige Vorsorgeuntersuchungen und kümmern sich kaum um Prävention. Klingt nach einem Klischee, doch tatsächlich ist es um das Gesundheitsbewusstsein der Männer schlecht bestellt. Das erlebe ich auch in der Apotheke. Viele Männer scheuen den Gang zum Arzt – aus Angst vor der Untersuchung oder vor einer möglichen Diagnose. Umso wichtiger sind Aufklärung und Motivation zur Prostatakrebs-Vorsorge. Denn jeder sollte die Möglichkeit der Früherkennung nutzen! Apothekerinnen und Apotheker unterstützen dabei gerne und informieren – weil uns Ihre Gesundheit am Herzen liegt.*

innerhalb einer bestimmten Zeit, obwohl der Wert als solcher noch „normal“ erscheint.

## Aussagekraft des PSA-Tests

Während der letzten 30 Jahre hat die PSA-Bestimmung vielen Patienten zu einer rechtzeitigen Diagnose und Heilung verholfen. Trotzdem ist PSA nicht unfehlbar, weil einerseits kein genau definierter Normalwert existiert, der zwischen gutartig und bösartig unterscheiden könnte, und andererseits eine Vielzahl von Faktoren den Wert sowohl erhöhen als auch verringern können (= „falsch positive“ bzw. „falsch negative“ Werte).

Der PSA-Test zeigt Veränderungen der Prostata an.

Neben Prostatakrebs können auch Entzündungen (*Prostatitis*) mögliche Ursachen eines **erhöhten PSA-Wertes** sein. Darüber hinaus erhöhen Manipulationen wie Blasen- oder Darmspiegelungen vorübergehend den PSA-Wert.

Auch durch körperliche Aktivität (z.B. Radfahren) oder Geschlechtsverkehr kann der PSA-Wert erhöht sein. Daher sollte einige Tage vor

dem PSA-Test darauf verzichtet werden.

Stark übergewichtige Männer sowie Männer, die Medikamente zur Reduktion der Blutfette (*sog. Statine*) einnehmen, haben hingegen tendenziell **niedrigere PSA-Werte. Ebenso kann der PSA-Wert durch östrogenhaltige und durch bestimmte pflanzliche Produkte sinken.** Auch bestimmte Medikamente, die zur Behandlung einer BPH eingenommen werden, halbieren den PSA-Wert sogar.

Nicht jede Erhöhung des PSA-Wertes bedeutet Prostatakrebs!

Ist der PSA-Wert erhöht, sollte wegen der vielen Einflussmöglichkeiten vorerst einmal eine Kontrolle erfolgen. Bestätigt sich aber der Wert oder steigt er sogar weiter an, sind weitere Untersuchungen erforderlich (s.S. 26).

**Video Reihe  
Fake News  
Prostatakrebs  
#6: Der PSA-Wert**



*Norbert Oberhauser erklärt, warum ein erhöhter PSA-Wert nicht gleich bedeutet, an Prostatakrebs erkrankt zu sein (siehe auch S. 41).*

## PSA-Test in der Vorsorgeuntersuchung

Das allgemeine Programm der Vorsorgeuntersuchung kann auf Kosten der Sozialversicherung von allen Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr mit Wohnsitz in Österreich einmal jährlich kostenlos in Anspruch genommen werden. Auch nicht krankenversicherte Personen können die Vorsorgeuntersuchung in Anspruch nehmen, wenn sie sich bei der für ihren Wohnsitz zuständigen ÖGK einen Ersatzbeleg für die Untersuchung ausstellen lassen.

### PSA-Test im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung

Die Schwerpunkte des Untersuchungsprogramms liegen auf der Früherkennung und Prävention bestimmter Krankheiten. **Das Untersuchungsprogramm umfasst:** Früherkennung von Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen,

Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes mellitus), häufige Krebserkrankungen (Gebärmutterhalskrebs, Darmkrebs), Prävention von Suchterkrankungen, Parodontal\*-Erkrankungen und Erkrankungen des höheren Alters.

Im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung wird nicht automatisch ein PSA-Test vorgenommen. Haben Sie das 50. Lebensjahr vollendet, kann **auf Wunsch ein PSA-Test** nach Aufklärung durch Ihren Arzt / Ihrer Ärztin (Vor- und Nachteile des PSA-Tests) im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung durchgeführt werden. Diese Informationen bieten Ihnen die Möglichkeit zu entscheiden, ob Sie den Test durchführen lassen wollen oder nicht.

*\* parodontal = neben oder um den Zahn befindlich*

### PSA-Test im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung

- ab 50
- auf Wunsch nach ärztlicher Beratung/Aufklärung
- keine Überweisung zur Vorsorgeuntersuchung notwendig
- der / die durchführende Arzt / Ärztin stellt für den PSA-Test eine Zuweisung zu einem Labor aus
- keine Kosten

## Außerhalb der Vorsorgeuntersuchung

### **Zu den Krankenversicherungs-trägern zählen:**

- Österreichische Gesundheitskasse
- Betriebskrankenkasse der Wiener Verkehrsbetriebe
- Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)
- Sozialversicherung der Selbständigen, SVS (Zusammenschluss der früheren SVA + SVB)

### **Hypogonadismus:**

Allgemein: Mangel an Geschlechtshormonen.  
Bei Männern: Testosteron-Defizit.

2017 wurden österreichweit einheitliche Indikationen für den PSA-Test außerhalb der Vorsorgeuntersuchung beschlossen (siehe Kasten). Diese Vereinheitlichung wird derzeit bei den einzelnen Krankenversicherungsträgern umgesetzt.

### **KRANKENVERSICHERUNGS-TRÄGER:**

Lesen Sie nachfolgend die PSA-Regelungen bei den Krankenversicherungsträgern zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses (August 2022). Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) Wien, Niederösterreich, Steiermark, Salzburg, Burgenland und die

Sozialversicherung der Selbständigen (SVS) haben die einheitlichen Indikationen bereits umgesetzt. Die weitere Umsetzung wird bei den Vertragsverhandlungen von den einzelnen Krankenversicherungsträgern laufend erfolgen.

Bei Unklarheiten bitten wir Sie, Details direkt bei Ihrem Arzt bzw. Ihrer Krankenkasse zu erfragen.

### **ÖGK:**

In **Wien, Niederösterreich, Burgenland, Steiermark** und **Salzburg** gelten die einheitlichen Indikationen (s. Kasten unten.) In der **Steiermark** erfolgt die Zuweisung nur durch Fachärzte für Urologie.

### **PSA-Test außerhalb der Vorsorgeuntersuchung**

- Ab dem 40. Lebensjahr bei Männern mit hohem Risiko für ein Prostatakarzinom (erstgradige Verwandte mit Prostatakarzinom, familiäre Häufung)
- Ab dem 40. Lebensjahr bei Männern bei bekannter oder Verdacht auf BRCA1/2-Mutation
- Bei Nachweis eines Hypogonadismus vor einer Testosteronsubstitution
- Unter Testosteronsubstitution (im ersten Jahr halbjährlich und anschließend jährlich)
- Verlaufskontrolle bei Prostatakarzinom
- Abnormale digital-rektale Untersuchung bzw. konkreter Krebsverdacht (z. B. tastbarer Knoten)

**Oberösterreich:**

zur Krankenbehandlung soweit medizinisch indiziert

**Kärnten:**

einmal bzw. zweimal pro Quartal bei Krankheitsverdacht

**Tirol und Vorarlberg:**

bei Krankheitsverdacht

**BETRIEBSKRANKENKASSE:**

Hier gelten die Regelungen analog zu den jeweiligen lokalen Gesundheitskassen.

**BVAEB:**

- einmal pro Jahr ab 45
  - einmal pro Jahr bei familiärer Vorbelastung ab 40
  - einmal pro Quartal zur Verlaufskontrolle von gesicherten malignen Tumoren
- Behandlungsbeitrag für den Versicherten: 10%

**SVS:**

Es gelten die einheitlichen Indikationen (siehe S. 22)

Behandlungsbeitrag für Gewerbetreibende: 20%

Behandlungsbeitrag für Bauern: € 10,40

**KRANKENFÜRSORGE-ANSTALTEN:**

Einige Bundesländer und Gemeinden unterhalten für ihre Bediensteten eigene Krankenfürsorgeanstalten. Diese zählen zwar nicht zu den im Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger organisierten Krankenversicherungsträgern, sehen aber ebenso Vorsorgeuntersuchungen vor und orientieren sich dabei zumeist am Leistungsverzeichnis der BVA.

**PRIVATE KRANKENVERSICHERUNG für freie Berufe:**

Im Falle einer privaten Krankenversicherung für freie Berufe erfragen Sie bitte direkt bei der Versicherung die Kosten der Untersuchungen zur Prostatavorsorge.



Foto: Sabine Hauswirth

**Prim. Priv.-Doz. Dr. Anton PONHOLZER**  
Österreichische Gesellschaft für Urologie

*Prostatakrebs kann in einem heilbaren Stadium NUR auf der Basis der Früherkennung mit digito-rektaler Untersuchung und der Bestimmung des PSA-Wertes entdeckt werden. Eine individualisierte Früherkennung, eine Prostatabiopsie nur bei hochgradigem Verdacht auf ein Prostatakrebs, der zunehmende Einsatz des multiparametrischen MRT der Prostata sowie das Konzept des kontrollierten Zuwartens bei relativ „harmlosen“ Tumoren reduzieren heute deutlich das Risiko einer Übertherapie.*

## Schneller als Du denkst!



Foto: Sabine Hauswirth

**Mag. Dr. Marc KERENYI**  
AstraZeneca

*Ich bin sehr dankbar dafür, dass der Prostatakrebs meines Vaters auf Grund seiner regelmäßigen Vorsorgeuntersuchung früh erkannt und zur Gänze entfernt werden konnte! Seine Vorsorgeuntersuchung hat nicht nur ihn selbst geschützt, sondern auch meinen Kindern erlaubt mit ihrem geliebten Opa aufzuwachsen. Mein Appell: Achten Sie für sich und Ihre Lieben auf Ihre Gesundheit und gehen Sie regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen!*

**DANKE** an Janssen Oncology und die Loose Tie Partner 2022 für die finanzielle Unterstützung der Produktion beider Videos!

Trotz umfassender Aufklärung, wie in dieser Broschüre, auf unseren Websites [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net), [www.loosetie.at](http://www.loosetie.at) und in den sozialen Medien, können wir vor allem jene Männer, die noch nie bei der Früherkennung waren, nicht oft genug dazu aufrufen.

### Angst durch Wissen ersetzen

Die unbegründete Angst vor dem Besuch bei der Urologin / dem Urologen ist meist ein Resultat der Unwissenheit über die Untersuchung. Viele Männer wissen oft gar nicht, was bei der Früherkennungs-Untersuchung passiert.

Die Österreichische Krebshilfe hat daher in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesellschaft für Urologie und dem Berufsverband Österreichs Urologen zwei Videos produziert die aufzeigen, dass dieser Termin nur wenig Zeit in Anspruch nimmt und darüber aufklären, was bei der Untersuchung tatsächlich passiert.

Hier geht's zum Spot und zum Video



Spot



Video

### Spot: Schneller als Du denkst!

Unter diesem Motto und unter Regie von Gerald Fleischhacker kommen die ehrenamtlichen Darsteller Pepe Schütz und Stefan Koubek in die Ordination von Urologen-Präsident Dr. Karl Dorfinger zur Früherkennungsuntersuchung.



### Erklär-Video

Den genauen Ablauf des Besuchs beim Urologen / bei der Urologin erklärt und beschreibt das Video „5 Schritte zur Prostatakrebs-Früherkennung“.



## FÜNF SCHRITTE ZUR PROSTATAKREBS-FRÜHERKENNUNG

Was passiert nun wirklich, wenn der Urologe / die Urologin die Prostatakrebs-Früherkennungsuntersuchung macht?

Wir haben Ihnen den Ablauf dieser Untersuchung zusammengefasst:

### 1. Untersuchung des Harns

- Bei Ordinationseintritt erhalten Sie nach den Aufnahmeformalitäten einen Becher zur Abgabe einer Harnprobe
- Die Harnprobe wird ins Labor geschickt und dort chemisch und mikroskopisch auf Eiweiß, Zucker, Bakterien, rote und weiße Blutkörperchen, Epithelzellen etc. untersucht

### 2. Anamnese-Gespräch über

- Ihr Allgemeinbefinden
- allfällige Beschwerden beim Harnlassen (Schmerzen, Harnstrahlstärke, nächtlicher Harndrang, Harnverfärbung etc.)
- Bisherige Vorerkrankungen
- Erkrankungen in der Familie

### 3. PSA-Test

- Der Urologe/die Urologin nimmt dazu aus der Vene Blut ab, das zur Bestimmung des PSA-Wertes ins Labor geschickt wird

### 4. Tastuntersuchung – nur wenige Sekunden!

- Sie stehen vornübergebeugt oder liegen in Seitenlage mit abgezogenen Beinen auf der Behandlungsliege
- Der Arzt/die Ärztin führt für **wenige Sekunden** seinen/ihren Finger durch den Mastdarm ein und tastet Ihre Prostata ab

### 5. Ultraschall-Untersuchung

- In Rückenlage erfolgt abschließend die Ultraschalluntersuchung der Nieren, der Blase und der Prostata

**Danach sind Sie fertig!**

*Ihr Arzt / Ihre Ärztin wird Ihnen nach der Untersuchung das vorläufige Ergebnis mitteilen.*

*Sobald die Laborbefunde (Harn und Blut) eingetroffen sind, erhalten Sie das endgültige Ergebnis Ihrer Prostatakrebs-Früherkennungsuntersuchung.*

*Der Urologe / die Urologin wird Ihnen dabei auch den Intervall bis zur nächst empfohlenen Untersuchung mitteilen.*

## Weitere Diagnoseverfahren



*Ausführliche Informationen über die einzelnen Diagnose-Verfahren gibt Ihnen die Krebshilfe-Broschüre „Diagnose und Verlaufskontrolle bei Krebs“. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.*



*Lesen Sie mehr dazu in der Krebshilfe-Broschüre „Prostatakrebs“. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.*

### Urintest

Mit einem Urintest kann der erste Harn nach einer DRU auf das **Prostate Cancer Antigen 3 (PCA3)** untersucht werden. Dieses Antigen ist nur in der Prostata vorhanden und wird von Prostatakrebszellen vermehrt produziert. Die Bedeutung dieses Markers rückt allerdings in letzter Zeit in den Hintergrund.

Derzeit sind auch andere Tests in Erprobung. Einer davon ist der **PHI (Prostate Health Index)**, der die verschiedene Formen des PSA-Proteins misst und kombiniert auswertet. Damit kann das Risiko für das Vorliegen von Prostatakrebs besser abgeschätzt werden. Ein niedriger PHI-Wert weist auf ein geringes Prostatakrebsrisiko hin, während ein hoher PHI-Wert anzeigt, dass eine Prostatabiopsie notwendig sein kann.

### Bildgebung / Ultraschall

Hilfreiche Informationen über die Prostata gibt auch der Ultraschall. Je nach Ergebnis des Ultraschalls können noch weitere bildgebende Verfahren zum Einsatz kommen:

- Computertomographie (CT)
- Magnetresonanztomographie (MRT) – heute in erster

Linie die multiparametrische Magnetresonananz

Die **multiparametrische MRT-Untersuchung** (mpMRT) der Prostata ermöglicht es nicht nur, Prostatakrebs frühzeitig zu entdecken, sondern auch das Vorliegen eines Prostatakarzinoms mit hoher Wahrscheinlichkeit auszuschließen. Sie gilt als das derzeit **sensitivste Verfahren** zum Aufspüren von Veränderungen, die verdächtig für Prostatakrebs sind.

### Biopsie

Bei verdächtigem Tastbefund erfolgt eine Gewebeatnahme aus der Prostata (*Biopsie*), auch wenn der PSA-Wert normal ist.

Dabei wird mit einer feinen Nadel, die mittels Sonde durch den Enddarm eingeführt wird, durch die Darmwand in die Prostata gestochen, um Gewebe zu entnehmen. Dieser kurze Eingriff erfolgt völlig schmerzfrei unter Lokalanästhesie.

Die Untersuchung der entnommenen Gewebeproben ermöglicht neben der Diagnose auch eine Abschätzung der Aggressivität des Tumors und ist daher für die Therapieplanung wichtig.

Leider kann die Biopsie manchmal vorhandenes Tumorgewebe verfehlen und muss daher wiederholt werden. In dieser Situation, also nach negativer Erst-Biopsie aber bleibendem Krebsverdacht, werden heute zusätzliche Untersuchungen wie die **Bestimmung von PCA3** (genetischer Marker für Prostatakrebs aus dem Urin) oder eine **multiparametrische Magnetresonananz (mpMRT)** (siehe beides auf S. 26) empfohlen.

Wenn bei einer mpMRT auffällige Areale beschrieben werden, sollte eine sogenannte **Fusionsbiopsie** erfolgen. Dabei werden mithilfe der Ultraschall-Bildgebung gezielt Gewebeproben aus den befallenen Bereichen entnommen, die vorher im mpMRT-Scan als auffällig diagnostiziert wurden.



**Video Reihe**  
**Fake News Prostatakrebs**  
#7: Die Biopsie

Angelika Niedetzky räumt mit dem verbreiteten Irrglauben auf, dass durch eine Biopsie der Krebs erst „aufgeweckt“ wird (siehe auch S. 41).

## Prostatakrebs – was nun?

Es gibt sehr große Unterschiede in der biologischen Aggressivität des Prostatakrebses, sodass die Bandbreite der Behandlung für frühe Stadien von bloßer aktiver Überwachung (**Active Surveillance**) bis hin zu Strahlentherapie oder Radikaloperation reicht, während bei metastasiertem Prostatakrebs eine Hormontherapie – eventuell kombiniert mit einer Chemotherapie – zum Einsatz kommt.

Bei der **aktiven Überwachung** sind die regelmäßigen Kontrollen besonders wichtig. Diese umfassen neben Tastbefund und PSA-Bestimmungen auch wiederholte Biopsien, um ein Fortschreiten des Tumors bestmöglich ausschließen zu können. Falls eine zeitnahe Therapie ratsam ist, sollte die Wahl (Operation oder Bestrahlung) sowohl auf das Risikoprofil des Tumors als auch auf die individuellen Bedürfnisse und Erwartungen des Patienten abgestimmt werden.

Ausführliche Informationen über die Behandlungsmethoden von Prostatakrebs gibt die gleichnamige kostenlose Krebshilfe-Broschüre.



Foto: Sabine Hauswirth

**Prof. Dr. Michael E. EISENMENGER**  
Österreichische Gesellschaft für Mann und Gesundheit

*Männer leben statisch gesehen bis zu sechs Jahre kürzer als Frauen. Sie leben risikoreicher, machen weniger Bewegung, ernähren sich ungesünder und kümmern sich weniger um ihren Körper. Dieser hat zu funktionieren, aber selbst um ihr Auto machen sich Männer mehr Sorgen. Dabei wäre es so einfach, regelmäßig zur Vorsorge zu gehen und damit das mögliche Risiko, an Prostatakrebs zu sterben, zu reduzieren. Also Männer, macht Euch locker, geht zum Urologen!*

## Prostatakrebs-Früherkennung

### ÖSTERREICHS UROLOGEN UND DIE KREBSHILFE EMPFEHLEN:

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin über die **Vor- und Nachteile der Prostatakrebs-Früherkennung** aufklären, insbesondere über die Aussagekraft von positiven und negativen Testergebnissen sowie über gegebenenfalls erforderliche weitere Maßnahmen.

- 1. Männer ab 45** sollten regelmäßig eine Prostatakrebs-Früherkennungsuntersuchung durchführen lassen.
- 2. Männer mit erhöhtem Risiko sollten damit spätestens ab 40 beginnen**  
Männer, deren Brüder und/oder Väter an einem Prostatakarzinom erkrankt sind/waren, weisen ein doppeltes Risiko auf, im Laufe ihres Lebens an Prostatakrebs zu erkranken. Diese Männer sollten mit der Prostata-Früherkennungsuntersuchung bereits ab dem 40. Geburtstag beginnen.
- 3. Das Intervall der Nachfolgeuntersuchung** richtet sich nach dem aktuellen PSA-Wert, dem Alter des Patienten und nach allfälligen Risikofaktoren, sofern die Untersuchung keine Auffälligkeiten gezeigt hat.

Für die Altersgruppe 45+:

- PSA < 1 ng/ml: Intervall alle 4 Jahre
- PSA 1–2 ng/ml: Intervall alle 2 Jahre
- PSA > 2 ng/ml: Intervall jedes Jahr

- 4. Männer über 70 Jahre** sollten mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin ausführlich besprechen, ob und in welchem Intervall ein PSA-Test sinnvoll bzw. notwendig ist.



**Peter SEVELDA**  
Schneidermeister

*Warum ist Vorsorge so wichtig?  
Weil Krebs heilbar ist. Bei rechtzeitiger Erkennung. Nutzen Sie die Chance!*

## Hodenkrebs-Früherkennung

Der Hoden (*Testis*) 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.

### Hodenkrebs-Risikofaktoren

Die eigentlichen Ursachen von Hodenkrebs sind unbekannt. Meist liegt kein besonderer Risikofaktor vor. Ein erhöhtes Risiko besteht, wenn der Hoden im Bauchraum oder in der Leistenregion verblieben ist.

### 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 Warnsignale auftritt, sollten Sie unbedingt zum Arzt/zur Ärztin gehen.

### Ärztliche Untersuchung

Nach der Untersuchung kann der Arzt/die Ärztin bei Veränderung des Hodens mittels Ultraschall sofort unterscheiden, ob es sich um einen weiter abzuklärenden Tumor oder um eine harmlose Flüssigkeitsansammlung (*Hydrocele* = „Wasserbruch“, *Spermatocele*, *Nebenhodencyste*) handelt. Nicht jeder Knoten muss bösartig sein!

Hodenselbstuntersuchung  
einmal monatlich  
ab dem 20. Geburtstag



Foto: Sabine Hauswirth

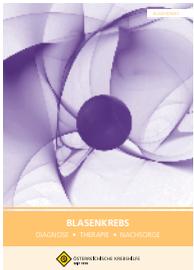
**Alexander GREINER**  
[www.alexandergreiner.com](http://www.alexandergreiner.com)

*Ich untersuchte mich früher nie selbst, bis ich eines Tages zufällig einen dickeren Hoden ertastete. Am nächsten Tag ging ich zum Arzt und hatte Glück im Unglück: Der bösartige Hodentumor konnte im Frühstadium operiert werden. Leider bildete sich zwei Jahre später eine Metastase in der Schulter. Heute, Jahre nach der Radiochemotherapie, gilt meine Krebserkrankung als geheilt. Mittlerweile weiß ich, dass die Selbstuntersuchung zur Körperpflege dazugehört, denn die Zähne putze ich mir schließlich auch selbst. Ich Sorge gut für meinen Körper, weil ich unermessliche Freude am Leben habe.*

## Blasenkrebs-Früherkennung



Lesen Sie mehr über  
Diagnose, Therapie und  
Nachsorge der Urologischen  
Kreislernkrankungen in der  
gleichnamigen Krebshilfe-  
Broschüre.



Ausführliche Informationen  
zum Blasenkrebs finden  
Sie in der gleichnamigen  
Krebshilfe-Broschüre.

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 Patienten unter 40 Jahren entdeckt.

### Blasenkrebs-Risikofaktoren

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

### 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/Ihrer Ärztin. Anhaltende oder wiederholte Blasenentzündungen

sowie Schmerzen in der Blase bedürfen unbedingt einer ärztlichen Untersuchung.

Österreichs Urologen empfehlen die Harnuntersuchung einmal jährlich

### Harnuntersuchung

Die mikroskopische oder mittels Streifenfest durchgeführte Untersuchung des Harns auf Blutspuren ist das einfachste und wichtigste diagnostische Verfahren. Diese Untersuchung ist Bestandteil der normalen Gesundenuntersuchung und sollte vor allem bei Personen mit erhöhtem Erkrankungsrisiko (z. B. bei starken Rauchern) regelmäßig vorgenommen werden.

### Blasenspiegelung

Die Blasenspiegelung dient dem Nachweis eines vorhandenen Blasen tumors, dabei kann auch eine Harnzytologie die Gefährlichkeit einschätzen.

### Bildgebende Verfahren

Ultraschall- und Röntgenuntersuchung und eine Computertomografie können ergänzend empfohlen werden.

## 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 fortgeschrittenen 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.

### Risikofaktoren

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

### Warnsignale

Die wesentlichsten Warnsignale sind:

- Einziehung der Haut oder der Brustwarze
- 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/Ihre Ärztin aufsuchen.

### Diagnose/Therapie

Die Diagnose/Therapie von Brustkrebs beim Mann erfolgt analog zum Brustkrebs bei der Frau.

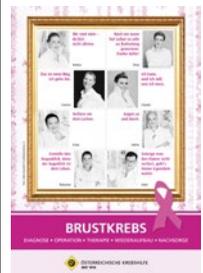
Die Krebshilfe-Broschüre „Brustkrebs“ informiert Sie näher zu diesem Thema und ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.



Foto: Sabinne Hauswirth

**Siegfried MAURER**  
GF Estée Lauder  
Companies Österreich

*Gesundheit ist unser höchstes Gut. Aus Verantwortung gegenüber dem Leben und meiner Familie ist der regelmäßige Früherkennungs-Check ein fixer Termin in meinem Kalender.*



*Ausführliche Informationen zu Brustkrebs finden Sie in der gleichnamigen Krebshilfe-Broschüre.*

## Hautkrebs-Früherkennung



Mit der Aktion „Sonne ohne Reue“ informieren Krebshilfe und Österreichische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie seit vielen Jahren über den richtigen Umgang mit der Sonne und die Hautkrebs-Früherkennung. Alle Infos dazu unter:

[www.sonneohneue.at](http://www.sonneohneue.at)

### Im Solarium

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.

Wer meint, Solariumbräune bereite die Haut schonend auf den Sonnenurlaub vor, hat sich getäuscht. Die künstliche Besonnung kann zum Entstehen von Hautkrebs beitragen.

Versuchen Sie es doch alternativ einmal mit Selbstbräunungsmitteln...!

Hautkrebs ist der einzige Krebs, der schon in frühen Phasen und mit dem freien Auge sichtbar ist! Dieser Chance sollte man sich bewusst sein. Umso mehr, da die frühzeitige Erkennung aller Formen des Hautkrebses die Behandlung vereinfacht und die Wahrscheinlichkeit der kompletten Heilung erhöht.

Führen Sie deshalb zweimal jährlich eine „Hautselbstuntersuchung“ durch. Unter [www.sonneohneue.at](http://www.sonneohneue.at) finden Sie dazu eine Anleitung, einen interaktiven Hauttypentest sowie weitere wichtige Informationen.

Hautselbstuntersuchung  
zweimal jährlich (jeweils vor  
und nach den Sommermonaten)

### Warnsignale

Jede Veränderung der Haut, insbesondere von bestehenden Muttermalen, sowie das Auftreten von neuen Muttermalen sollten Sie mit dem Arzt/der Ärztin besprechen.

An Hautkrebs kann jeder erkranken – trotzdem gibt es Menschen, die ein höheres Risiko haben.

### Erhöhtes Hautkrebs-Risiko bei

- Menschen mit heller Haut, heller Augenfarbe, rot-blondem Haar und Neigung zu Sonnenbrand
- Menschen, die sehr häufiger und intensiver Sonnenbestrahlung ausgesetzt sind. Auch Kinder sind gefährdet.
- Personen mit sehr vielen (und ungewöhnlichen) Muttermalen
- Personen mit Melanomerkrankungen in der Familie



In unserer kostenlosen Broschüre „Sonne ohne Reue“ informieren wir Sie ausführlich über Hautkrebsvorsorge und -Früherkennung.

# Darmkrebs-Vorsorge



Die **Vorstufe von Darmkrebs** ist bei den meisten Menschen ein **Darmpolyp**. Über 90 % aller Darmkrebs-Fälle entstehen durch Entartung dieser Polypen. Die wirksamste Vermeidung von Darmkrebs ist die Entfernung dieser Darmpolypen.

## Ärztliches Gespräch

Um das 40. Lebensjahr sollte ein erstes Gespräch mit einem Arzt/einer Ärztin stattfinden, um Ihr Risiko zu erheben (z. B. Darmkrebs in der Familie).

## Okkulttest

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

Empfohlen jährlich  
ab dem 40. Geburtstag

## 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. Wenn alles gut einsehbar war, das Ergeb-

nis unauffällig ist und Sie kein erhöhtes Darmkrebs-Risiko haben (z.B. Dickdarmkrebs bei Verwandten ersten Grades), dann können Sie sich mit der nächsten Untersuchung zehn Jahre Zeit lassen.

Empfohlen ab dem  
50. Geburtstag alle zehn  
Jahre (wenn oben genannte  
Voraussetzungen gegeben sind).

Mehr als 200 Koloskopie-Stellen unterwerfen sich freiwillig einer Qualitätskontrolle. Die mit dem Qualitätszertifikat ausgezeichneten Stellen finden Sie unter [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net) und in der Krebshilfe-Broschüre „Darmkrebsvorsorge“.



Lesen Sie mehr dazu in  
der Krebshilfe-Broschüre  
„Darmkrebsvorsorge“



Mit der Aktion „Dont wait“ informieren Krebshilfe und Österreichische Gesellschaft für Gastroenterologie und Hepatologie verstärkt über die Wichtigkeit der Darmkrebsvorsorge. Alle Infos dazu unter: [www.dontwait.at](http://www.dontwait.at)

## Warnsignale

- Blut am oder im Stuhl, das ihn rot oder schwarz färbt
- Anhaltender Durchfall, plötzlich aufgetretene Verstopfung oder Wechsel von Durchfall mit Verstopfung
- Krampfartige Bauchschmerzen, die über eine Woche andauern
- Blässe und Blutarmut können darauf hinweisen, dass der Darm längere Zeit unbemerkt blutet.



## Infektionen vermeiden oder behandeln



**Paul LEITENMÜLLER**  
CEO Opinion Leaders  
Network GmbH

*Selbst in meiner Generation waren Vorsorgeuntersuchungen bei Männern Tabuthemen. Es hört sich jegliches Schamgefühl auf, ab dem einem die Krankheit eingeholt hat. Vorsorge ist cool und sichert Gesundheit.*

### Infektionen

**Jede fünfte Krebserkrankung weltweit wird von Infektionen verursacht**, die größtenteils vermeidbar oder behandelbar wären. Das sind vor allem Infektionen durch **Humane Papillomaviren (HPV)**, Bakterien wie **Helicobacter pylori** oder **Hepatitis B- und C-Viren** (HBV und HCV).

### Hepatitis B

Mit etwa 350 Millionen chronisch infizierten Menschen ist Hepatitis B weltweit die häufigste Virusinfektion, die zu chronischer Leberentzündung, Leberzirrhose sowie Leberkrebs führen kann.

### Helicobacter pylori

Infektionen mit Helicobacter pylori werden für eine Reihe von Magenerkrankungen verantwortlich gemacht, z.B. Typ B-Gastritis, Magengeschwüre, Magenkrebs und MALT-Lymphom. Der direkte Nachweis des H. pylori geschieht z.B. durch Probenentnahmen (Biopsien) bzw. durch einen Atemtest.

### Humane Papillomaviren (HPV)

Humane Papillomaviren sind weit verbreitete Viren, mit denen sich sowohl Männer als auch Frauen infizieren können. **Mehr als zwei Drittel der Menschen (Männer,**

**Frauen – auch Kinder) infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV – ohne dass sie es wissen oder bemerken.**

### Übertragung von HPV

Die Übertragung von HPV erfolgt **am häufigsten durch sexuelle Kontakte**. HPV kann aber auch durch einfache (Haut-)Kontakte übertragen werden (z.B. kontaminierte Gegenstände, in seltenen Fällen auch bei der Geburt durch Übertragung von der Mutter auf das Kind).

### „Niedrig-Risiko“ HPV-Typen

Die meisten HPV-Typen tragen ein niedriges Risiko für eine Krebserkrankung. Sie sind aber trotzdem unangenehme und hartnäckige Krankheitserreger. Die HPV-Typen 6 und 11 sind zu **90% für die Bildung von Genitalwarzen verantwortlich**.

### „Hoch-Risiko“ HPV-Typen

Die krebserregenden HPV-Typen 16, 18, 31, 33, 45, 52, 58 können zu Krebsvorstufen und in weiterer Folge zu Gebärmutterhalskrebs, Scheidenkrebs, Krebs der Schamlippen, Penis- und Analkarzinomen sowie zu Krebsformen im Bereich des Rachens und des Kehlkopfes führen.

\* „Lancet Oncology“, Juni 2012

## Impfung gegen HPV

Seit 2006/2007 ist der Impfstoff gegen Humane Papillomaviren verfügbar und in über 120 Ländern weltweit zugelassen. Seit 2016 ist in Österreich ein Impfstoff der 2. Generation, der **HPV-Neunfach-Impfstoff**, verfügbar. Die Impfstoffe bestehen aus leeren Virushüllen, d.h. ohne virales genetisches Material der HPV-Typen.

### HPV-Neunfach-Impfstoff

Der HPV-Neunfach-Impfstoff (wirksam gegen die HPV-Typen 6, 11, 16, 18 sowie 31, 33, 45, 52, 58) ist für die Vermeidung von Krebsvorstufen des Gebärmutterhalses, der Scheide, der Schamlippen, im Analbereich und für die Vermeidung von Gebärmutterhalskrebs, Analkrebs und gegen Genitalwarzen zugelassen.

**Der Impfstoff ist für Frauen und Männer ab dem vollendeten 9. Lebensjahr zugelassen.** Der HPV-Neunfach-Impfstoff kommt auch im Rahmen des Kinder-Impfprogramms zum Einsatz.

### Wie sicher ist die HPV-Impfung?

Die HPV-Impfung gilt unter Behörden und Impfexpert:innen als sicher und gut verträglich und wurde bereits weltweit über 350 Millionen Mal verabreicht. Die laufende Überwachung der Anwendungssicherheit bestätigt die Sicherheit der Impfstoffe.

### Wer sollte sich impfen lassen?

Grundsätzlich kann jeder Mann/ jede Frau von der HPV-Impfung profitieren, auch wenn er/sie bereits sexuell aktiv ist. Jedenfalls sollen Mädchen und Buben ab dem vollendeten 9. Lebensjahr am Kinderimpfprogramm teilnehmen.

### Kollektiver Schutz

Die HPV-Impfung kann Frauen und Männer vor einer Reihe von HPV-assoziierten Krebsformen schützen und trägt auch wesentlich zur Entstehung eines kollektiven Schutzes ("Herdenschutzes") bei.

Die Krebshilfe empfiehlt die HPV-Impfung Mädchen und Buben ab dem vollendeten 9. Lebensjahr.



*Lesen Sie mehr über die Impfung gegen HPV und das Kinderimpfprogramm in der kostenlosen Krebshilfe-Broschüre.*

## HPV-Kinderimpfprogramm

### **Kostenlose HPV-Impfung für Mädchen und Buben von 9 – 12 Jahren**

Die Impfung wird **für alle in Österreich lebenden Mädchen und Buben** in der vierten Schulstufe (ab dem vollendeten 9. Lebensjahr bis zum vollendeten 12. Lebensjahr) kostenfrei im Rahmen des bestehenden Schulimpfprogramms angeboten. Zusätzlich wird die HPV-Impfung auch an den öffentlichen Impfstellen der Bundesländer (Bezirkshauptmannschaften, Magistrate, Bezirksämter) und auch bei registrierten, niedergelassenen Ärzt:innen, für Mädchen und Buben **ab dem vollendeten 9. Lebensjahr bis zum vollendeten 12. Lebensjahr** kostenlos angeboten.

Kostenlose HPV-Impfung für Mädchen und Buben vom vollendeten 9. Lebensjahr bis zum vollendeten 12. Lebensjahr. Die Impfung erfolgt in zwei Teilimpfungen.

### **Vergünstigte HPV-Impfung für Mädchen und Buben von 12 – 18 Jahren**

Seit 2022 stehen die HPV-Nachholimpfungen ("Catch-up-Impfungen") Mädchen und Buben vom vollendeten 12. bis zum vollendeten 18. Lebensjahr zum **vergünstigten Selbstkostenpreis** an öffentlichen Impfstellen zur Verfügung. Aufgrund einer gemeinsamen Impfkation der Österreichischen Ärztekammer mit der Österreichischen Apothekerkammer werden die Nachholimpfungen bis 30.6.2023 auch im niedergelassenen Bereich bei Ärzt:innen durchgeführt.

Die vergünstigte HPV-Impfung für Mädchen und Buben ab dem vollendeten 12. bis zum vollendeten 18. Lebensjahr erfolgt in zwei Teilimpfungen, ab dem vollendeten 18. Lebensjahr in drei Teilimpfungen.

## Alle Empfehlungen auf einen Blick:

### VORSORGE- bzw. FRÜHERKENNUNGS-EMPFEHLUNGEN

- » **Selbstuntersuchung der Hoden:** ab 20 monatlich
- » **Prostata-Vorsorgeuntersuchung:** regelmäßig ab 45
- » **Harnuntersuchung:** Österreichs Urologen empfehlen die Harnuntersuchung einmal jährlich
- » **Test auf verborgenes Blut im Stuhl (Okkulttest):** ab 40 jährlich
- » **Darmspiegelung:** ab 50 alle 10 Jahre (schmerzfrei!). Eine Liste aller zertifizierten Untersuchungsstellen, die ein „Qualitätszertifikat Darmkrebsvorsorge“ aufweisen können, finden Sie unter [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net) oder [www.oeggh.at](http://www.oeggh.at)
- » **Hautselbstuntersuchung:** zweimal jährlich
- » **HPV-Impfung:** Buben/Männer und Mädchen/Frauen ab dem vollendeten 9. Lebensjahr



**Rainer KASPAR**  
Partner  
PHH Rechtsanwälte

*Krebsvorsorge ist wichtig, weil dem Krebs egal ist, wie männlich Du bist.*



**Karl, Peter, Paul SEVELDA**  
Brüder

*Prostatalkrebs ist die häufigste Krebserkrankung beim Mann. Zeigen Sie Verantwortung und nehmen Sie sich Zeit für die Früherkennung ab 45.*

## „Loose Tie“

### Geschichte

Seit vielen Jahren betreibt die Österreichische Krebshilfe Informationskampagnen zu all jenen Krebsarten, die mittels Früherkennungsuntersuchung entdeckt werden können:

- Don't wait (Darmkrebs)
- Sonne ohne Reue (Hautkrebs)
- Pink Ribbon (Brustkrebs)

Für Prostatakrebs fehlte noch eine Marke, die die Zielgruppe Männer 45+ bestmöglich anspricht.

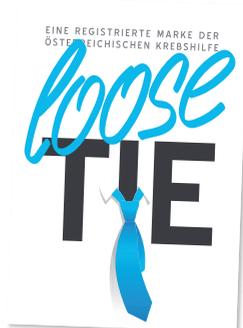
Gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Urologie und Andrologie (ÖGU) und dem Berufsverband Österreichs Urologen (bVU) startete daher die Krebshilfe im Jahr 2015 ihre Männernervensorge-Aktion „Loose Tie“.

### Loose Tie – locker zur Vorsorge

In Zusammenarbeit mit dem Kabarettisten Gerald Fleischhacker wurde die gelockerte Krawatte als Symbol für den jährlichen Aufruf zur Früherkennungsuntersuchung gewählt. Die Aktion „Loose Tie“ wurde damit geschaffen.

Loose Tie steht dafür, wie wichtig es ist, sich abseits der vielen Verpflichtungen Zeit für diesen wich-

tigen Termin zu nehmen: die Prostata-Vorsorge ab 45!



Seitdem ruft die Österreichische Krebshilfe jährlich im November auf, die Krawatte zu lockern und mit #LooseTie in den sozialen Medien an diesen wichtigen Termin zu erinnern.

### Spenden für Information, Beratung und Hilfe

Seit Beginn an unterstützen heimische Unternehmen die Loose Tie Aktion. Dank diesem Sponsoring und dank verschiedenster Charity-Aktionen konnte die Krebshilfe in den ersten sieben Jahren bereits € 631.000 an Spendengelder für die Information über Prostatakrebs-Früherkennung und die Hilfe für Prostatakrebs-Patienten sammeln.

Die ordnungsgemäße und zweckgewidmete Verwendung der Spenden wird jedes Jahr vom Spendengütesiegelprüfer eingehend überprüft und bestätigt.



Foto: Sabine Hauswirth

**Mag. Martina LÖWE**  
Geschäftsführung  
Österreichische Krebshilfe,  
Projektleitung Loose Tie

*Die Loose Tie Aktion hat in den letzten Jahren in Österreich schon viel bewegt. Immer mehr Männer nehmen dank unserer regelmäßigen Erinnerungen rechtzeitig die Früherkennungs-Untersuchung in Anspruch. Und dank der Spenden aus der Loose Tie Aktion können wir – neben der jährlichen Informationskampagne – noch gezielte Unterstützungen für Prostatakrebs-Patienten erstellen und ihnen so rasch und unbürokratisch helfen.*  
VON GANZEM HERZEN DANKE!

# ... mehr als eine lockere Krawatte

## Loose Tie Veranstaltungen

Um Männer in ganz Österreich über die Wichtigkeit der Prostatakrebs-Früherkennung zu informieren und mit Patienten ins Gespräch zu kommen, finden jährlich zahlreiche Veranstaltungen statt.

Aktuelle Informationen & Termine für 2022 / 2023 finden Sie unter [www.loosetie.at](http://www.loosetie.at).

Immer mehr Veranstalter nehmen die Wichtigkeit der Krebsvorsorge als Anlass, ihren Event in den Dienst der guten Sache zu stellen. Vom noblen „Gentlemens Club“ über „Shave off im Barbers Club“ bis hin zum „Gentlemens Ride“ oder zur „Tennis Trophy“ – die Idee der Männergesundheit hat bereits in vielen Bereichen Einzug gehalten.



20.500 Euro kamen beim Rapid Charity Tennis Turnier zusammen, die jeweils zur Hälfte an die Volkshilfe und die Krebshilfe für Pink Ribbon & Loose Tie gingen.

Wenn Sie Teil der Loose Tie-Familie werden wollen und eine Veranstaltung oder Charity planen, kontaktieren Sie bitte die Krebshilfe in Ihrem Bundesland (Adressen s. S. 47).

**Gerade in diesen schwierigen Zeiten sind wir für jede Unterstützung sehr dankbar!**

## Loose Tie Partner

Viele Unternehmen unterstützen unsere Aktion im Rahmen einer Loose Tie Partnerschaft. Im Gegenzug dazu bieten wir Vorsorge- und Früherkennungs-Aktionen für ihre Mitarbeiter:innen an. Die diesjährigen Loose Tie Partner sehen Sie auf der Rückseite der Broschüre.

## Loose Tie Medienpartner

Was wäre eine Infokampagne ohne starke Medienpartner? Danke, dass uns viele Medien helfen, unsere Botschaft an den Mann (und auch an ihre Frauen) zu bringen!

*Gerade wir Jungs, die wir gerne unsere Männlichkeit herausstreichen und diese mit Begriffen wie Mut, Ausdauer oder Kraft aufladen, sollten uns vor einer knapp zehnteiligen, kaum unangenehmen Untersuchung, die einem noch dazu im Fall des Falles jahrelangen Unbill ersparen kann, nicht wirklich ins Hemd machen.*



Foto: Sabine Hauswirth

**Gerald FLEISCHHACKER**  
Kabarettist

*Es ist nur ein kurzer Besuch beim Arzt, der mir das Leben retten kann und das ist ein ziemlich guter Deal. Nuno, Lila, Tina sind die drei wichtigsten Gründe um mich untersuchen zu lassen. Weil's einfach nicht sein kann, dass wir Männer zu faul oder feig sind, uns untersuchen zu lassen.*



Foto: Sabine Hauswirth

**Franz J. SAUER**  
Herausgeber WIENER





Foto: Sabine Hauswirth

**Herbert STEINBÖCK**  
Kabarettist

*Meine Vorsorge-  
untersuchung?  
Mein Prostatakrebs  
2004?*

*Jössas, das ist ja schon  
wieder so lange her...  
Aber es hat mein Leben  
gerettet... und ich  
kann Euch sagen, es  
macht mir echt eine  
große Freude, dass  
ich noch lebe! Also  
schauen auch Sie auf  
sich!*

## Loose Tie Testimonials

Viele Männer aus Wirtschaft, Kultur und Medien stehen der Krebshilfe zur Seite und setzen mit ihrer gelockerten Krawatte ein sichtbares Zeichen für die Männergesundheit.

Der *komm. UNITY* Initiative von Sabine Hauswirth (s. S. 4) verdanken wir es, dass diese Persönlichkeiten professionell ins Bild gesetzt werden.

Werden auch Sie Teil der *komm. UNITY* und posten Sie ihr Bild mit gelockelter Krawatte auf social media mit den Hashtags **#wahremaenner #loosetie**.



Foto: Sabine Hauswirth



Foto: Ninon Hauswirth

*Johannes Steinbart, Jürgen Ammerstorfer, Conny de Beauclair und Volker Piesczek (alle oben); Hans Knauff, Christof Spörk und Harri Stojka (unten) mit Martina Löwe und Sabine Hauswirth beim Shooting 2022*



**Alexander KURYS, Daniel ANDICS, Kurt J. SEHNOUTEK**  
Organisatoren Gentleman's Ride Vienna

*Wir sind Familienväter, Ehemänner, Angestellte und Unternehmer. So tragen wir, unabhängig von der Position, Verantwortung – für uns, und für Andere. Als leidenschaftliche Motorradfahrer haben wir ein ausgeprägtes Sicherheitsbewusstsein, daher ist die Krebsvorsorge für uns eine Selbstverständlichkeit. Warum? Weil wir können!*

Foto: Sabine Hauswirth

# Video-Reihe: Fake News Prostatakrebs

Im Rahmen der Loose Tie Aktion räumen wir auch mit den Mythen und Fake News rund um Prostatakrebs auf.

Dafür haben Österreichs Urologen aus den täglichen Erlebnissen mit ihren Patienten die häufigsten Irrtümer gesammelt. Dem Engagement von Gerald Fleischhacker ist es zu verdanken, dass diese Fake News amüsant und mit einem Augenzwinkern ins Bild gesetzt wurden. Dankenswert ist auch die Unterstützung der Künstler:innen, die gemeinsam mit Urolog:innen die einzelnen Irrglauben in Szene setzen.

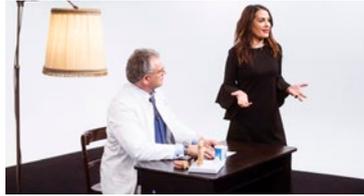
## Video-Reihe Fake News



### #1: „Selbstdiagnose“

**Gery Seidl & Dr. Isabel Heidegger-Pircher**

Gery Seidl erklärt, warum Mann zwar im Stehen pinkeln kann, dabei aber nicht erkennt, ob seine Prostata auch gesund ist.



### #2: „Mir fehlt eh nix“

**Aida Loos & Dr. Karl Dorfinger**

Aida Loos relativiert das Körperbewusstsein des Mannes und erklärt, warum es wichtig ist ab 45 zur Früherkennung zu gehen.



### #3: „Gefährliches Radfahren“

**Günther Lainer & Dr. Ingrid Berger**

Günther Lainer erklärt, warum Radfahren doch nicht der Prostata schadet, sondern sogar der Krebsvorsorge dient.



Fotos: Stefan Diesner



**Video Reihe  
Fake News  
Prostatakrebs**

*Einfach QR-Code  
scannen und Videos  
direkt auf's Handy  
holen.*

*Die Videoreihe wurde 2021  
unter Regie von Gerald  
Fleischhacker (re.) mit  
Kabarettist:innen wie Verena  
Scheitz (li.) gedreht*

## Credits:

**Idee:** Österreichische Krebshilfe gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Urologie und dem Berufsverband Österreichs Urologen

**Konzept:** Martina Löwe

**Drehbuch & Regie:**  
Gerald Fleischhacker

**Mitwirkende:** Dr. Ingrid Berger, Dr. Karl Dorfinger, Gerald Fleischhacker, Dr. Isabel Heidegger-Pircher, Dr. Christoph Klingler, Günther Lainer, Aida Loos, Angelika Niedetzky, Norbert Oberhauser, Dr. Anton Ponholzer, Eva Pözl, Verena Scheitz, Gery Seidl

**Produktion:** mediaFLY und HoboMedia

**Grafik:** Ralf Ricker

**Maske:** Marion Hoffmann – Makeup & Hair



## #4: „Alles fit im Schritt“

**Verena Scheitz & Dr. Christoph Klingler**

Verena Scheitz erklärt, warum ein erfülltes Sexualleben nicht davor schützt, an Prostatakrebs zu erkranken.



## #5 „Untersuchung tut weh“

**Gerald Fleischhacker & Dr. Ingrid Berger**

Gerald Fleischhacker erklärt, warum Mann gleich gemeinsam mit einem Freund zur fälligen Untersuchung gehen sollte.

## #6 „Der PSA-Wert“

**Norbert Oberhauser & Dr. Anton Ponholzer**  
Norbert Oberhauser erklärt, warum ein erhöhter PSA-Wert nicht gleich bedeutet, an Prostatakrebs erkrankt zu sein.



## #7 „Die Biopsie“

**Angelika Niedetzky & Dr. Isabel Heidegger-Pircher**  
Angelika Niedetzky räumt mit dem verbreiteten Irrglauben auf, dass durch eine Biopsie der Krebs erst „aufgeweckt“ wird.



## #8 „Wundermittel“

**Eva Pözl & Dr. Anton Ponholzer**  
Eva Pözl erklärt, warum alternative Therapien aus dem Internet keine vermeintlichen Wundermittel sind.

## DANKE den Partnern!

Die Produktion der Video-Reihe wurde 2021 von den Loose Tie Partnern Janssen und Astellas ermöglicht. Danke!

Fotos: Stefan Diesner

## Den Krebs mutig zum Thema machen

Urologische Tumoren sind mit rd. 7.000 Neuerkrankungen jährlich die am weitest verbreiteten Krebserkrankungen beim Mann. Sie können jeden treffen. Manchmal in sehr jungen Jahren (Hodenkrebs), häufig im mittleren Alter (Prostatakrebs).

### Buch: MUTMACHER

In unserem neuen Buch MUTMACHER portraituren wir 12 Männer im unterschiedlichsten Alter, die eines gemeinsam haben: eine urologische Krebserkrankung. Mit ihrer Geschichte möchten wir aufzeigen, dass es nicht nur einen Weg gibt, mit der Diagnose Krebs umzugehen.

Umgesetzt wird dies mit s/w Portrait-Fotos der Künstlerin Sabine Hauswirth und Texten von Bestseller Autor Thomas Raab. Die 12 MUTMACHER stehen stellvertretend für die tausenden Männer, die jährlich an Krebs erkranken.

### Den KREBS mutig zum THEMA machen

Was unsere MUTMACHER eint, ist ihr offener Umgang mit der Erkrankung und ihr Mut, darüber zu sprechen. Beim Shooting im *The Ritz-Carlton, Vienna* wagten sie sich ins Rampenlicht und erzähl-



Foto: Nimon Hauswirth

*Bestseller Autor Thomas Raab, Krebshilfe GF Martina Löwe und Künstlerin Sabine Hauswirth (v.l.) zeichnen in kongenialer Teamarbeit für das Buch verantwortlich*

ten ganz offen über ihr Schicksal. Daraus entstanden ist ein Buch, das Mut geben und männliche Krebspatienten sichtbar machen soll.



### MUTMACHER Den Krebs mutig zum Thema machen

Texte: Thomas Raab, Fotos: Sabine Hauswirth, Verlag: echomedia. Ein Teil des Erlöses aus dem Verkauf geht an die Krebshilfe.

Erhältlich um € 24,90  
im Online-Buchhandel  
(thalia.at, morawa.at,  
weltbild.at etc.)  
ISBN 978-3-903989-38-2

## Finanzielle Hilfe für Patienten



**Doris KIEFHABER,**  
**Mag. Martina LÖWE**  
Geschäftsführung  
Österreichische Krebshilfe

*Im Rahmen der Loose Tie Aktion werden Spenden für die Information, Betreuung und Hilfe von Prostatakrebspatienten gesammelt. Dies gibt uns dankenswerter Weise die Möglichkeit, neben kompetenter Beratung und der Information über die Wichtigkeit der Früherkennung auch finanzielle Unterstützung für jene Prostatakrebspatienten anzubieten, die aufgrund der Erkrankung in finanzielle Not geraten sind. Wir möchten uns – vor allem auch im Namen jener Männer, denen geholfen werden kann – bei allen Unterstützern sehr herzlich bedanken!*

Aufgrund zweckgewidmeter Spenden von Privatpersonen und Firmen ist die Krebshilfe in der Lage, neben kompetenter und einfühlsamer Beratung von Krebspatient:innen und Angehörigen auch **finanzielle Unterstützung für jene Menschen anzubieten, die verursacht durch die Krebserkrankung in finanzielle Not geraten sind.**

Der Krebshilfe-Soforthilfe-Fonds wurde geschaffen, weil eine zunehmend schwierige finanzielle

Situation für viele Patient:innen und Angehörige entstand. Viele Krebspatient:innen verlieren unverschuldet den Arbeitsplatz oder können die zusätzlichen – durch die Erkrankung entstehenden – Kosten (z.B. Rezeptgebühren, Fahrtspesen, Selbstbehalte für z.B. Spitalsaufenthalt, u.v.m.) nicht mehr finanzieren.

Im Jahr 2021 investierte die Österreichische Krebshilfe rund 2 Mio. Euro für die Beratung und finanzielle Soforthilfe.

### SOFORTHILFE-FONDS DER ÖSTERREICHISCHEN KREBSHILFE

Der Krebshilfe-Vorstand und der Spendengütesiegelprüfer haben für die Gewährung finanzieller Unterstützung Richtlinien verabschiedet.

- **Lebensmittelpunkt** muss in Österreich sein
- **Persönliche Vorsprache** in einer Krebshilfe-Beratungsstelle
- Vorlage der aktuellen **medizinischen Befunde**
- **Einkommensnachweis** (auch des (Ehe-)Partners und/oder im gleichen Haushalt lebender Menschen)
- alle anderen **rechtlichen Ansprüche müssen ausgeschöpft** sein
- **Nachweis jener Kosten/zusätzlicher Ausgaben/nachweislicher Gehaltseinbußen**, die aufgrund der Krebserkrankung entstanden sind und zu der Notlage führen
- **schriftliche Begründung/Ansuchen** (wird gemeinsam mit einer Krebshilfe-Beraterin erstellt)
- **Kosten für Alternativmedizin werden nicht übernommen**
- Die Krebshilfe behält sich vor, fallweise **weitere Nachweise** und/oder Unterlagen einzufordern, die zur Beurteilung notwendig sind

## Rasche und unbürokratische Hilfe

Die Überprüfung der eingereichten Unterlagen zur finanziellen Soforthilfe erfolgt sowohl medizinisch als auch sozialrechtlich im „8-Augen-Prinzip“ innerhalb kürzest möglicher Zeit, in der Regel innerhalb von 14 Tagen ab Erhalt des Antrages und aller notwendiger

Unterlagen. Der / die Antragsteller:in erteilt das Einverständnis, dass die vorgelegten Unterlagen durch die Krebshilfe überprüft werden dürfen. Die Krebshilfe verpflichtet sich, sämtliche Daten gemäß EU-Datenschutz-Grundverordnung sowie des österreichischen Datenschutzgesetzes zu behandeln.

## BEISPIEL DER SOFORTHILFE

*Bei Peter, 52 Jahre, wurde die Diagnose Prostatakrebs in fortgeschrittenem Stadium gestellt. Aufgrund der Erkrankung und der notwendigen Operationen und medikamentösen Therapien kommt es zum Jobverlust und zu Einkommenseinbußen durch das geringere Krankengeld. Die krankheitsbezogenen Kosten (Selbstbehalte von Klinikaufenthalten und Medikamenten) können vom Familieneinkommen kaum mehr bezahlt werden. Darüber hinaus ist Peter durch die Gesamtsituation psychisch sehr belastet. Seine Frau kommt zunächst alleine in eine Krebshilfe-Beratungsstelle und es gelingt ihr, ihren Mann beim zweiten Gespräch mitzubringen.*

*Peter wird seither in regelmäßigen Abständen von der Österreichischen Krebshilfe psychologisch betreut und erhält eine finanzielle Unterstützung von 200 Euro monatlich für ein halbes Jahr. Darüber hinaus leistete die Krebshilfe einen Zuschuss zu den angelaufenen krankheitsbezogenen Kosten in Höhe von 620 Euro.*



Für die Österreichische Krebshilfe ist der sorgsame Umgang mit Spenden selbstverständlich. Dass dem so ist, wird jedes Jahr von unabhängigen Rechnungsprüfern und dem Österreichischen Spendengütesiegelprüfer geprüft und bestätigt.



## Der virtuelle Herrenabend für Männer mit der Diagnose Krebs

*Über seine Sorgen und Ängste zu sprechen, ist kein Eingeständnis von Schwäche und Hilflosigkeit. Ganz im Gegenteil: sich einer (fremden) Person anzuvertrauen kann helfen, den bestmöglichen Umgang mit den Auswirkungen der Erkrankungen für sich zu finden.*

Die Österreichische Krebshilfe hat daher das virtuelle "Herrenzimmer" geschaffen, das einmal monatlich für alle Männer mit der Diagnose Krebs offen steht. Dabei liefern Gast-Expert:innen einen Impuls und stehen für Fragen zur Verfügung, im Anschluss tauschen sich die Teilnehmer dazu untereinander aus. Termine unter:

[www.krebshilfe.net/herrenzimmer](http://www.krebshilfe.net/herrenzimmer)

## **BERUFSVERBAND DER ÖSTERREICHISCHEN UROLOGEN**

Leitung:

Priv. Doz. DDr. med. Mehmet Özsoy

Neubaugürtel 47 / OG. 5

1150 Wien

E-Mail: [vorstand@urologisch.at](mailto:vorstand@urologisch.at)

Website: [www.urologisch.at](http://www.urologisch.at)

## **ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR UROLOGIE UND ANDROLOGIE**

Generalsekretariat:

Prim. Priv.-Doz. Dr. Anton Ponholzer

Abteilung für Urologie und Andrologie

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien

Johannes-von-Gott-Platz 1

1020 Wien

E-Mail: [sekretariat@uro.at](mailto:sekretariat@uro.at)

Website: [www.uro.at](http://www.uro.at)

## **ARBEITSKREIS UROLOGISCHE ONKOLOGIE DER ÖGU**

Vorsitzender Dr. Kilian Gust

Univ. Klinik für Urologie

AKH Wien

Website: [www.auo.or.at](http://www.auo.or.at)

**Haftungsausschluss:** Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit größter Sorgfalt und unter Berücksichtigung der jeweils aktuellen medizinischen Entwicklungen von unseren Experten bzw. von unserer Redaktion erstellt. Die Österreichische Krebshilfe-Krebsgesellschaft kann dennoch keinerlei Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit, Korrektheit, letzte Aktualität und Qualität sämtlicher Inhalte sowie jeglicher von ihr erteilten Auskünfte und jeglichen von ihr erteilten Rates übernehmen. Eine Haftung für Schäden, die durch Rat, Information und Auskunft der Österreichischen Krebshilfe-Krebsgesellschaft verursacht wurden, ist ausgeschlossen.

## Wir sind österreichweit für Sie da!

### BURGENLAND

7202 Bad Sauerbrunnm, Hartiggasse 4  
(Der Sonnberghof)  
Tel.: (0650) 244 08 21  
E-Mail: [office@krebshilfe-bgld.at](mailto:office@krebshilfe-bgld.at)  
[www.krebshilfe-bgld.at](http://www.krebshilfe-bgld.at)

### KÄRNTEN

9020 Klagenfurt, Völkermarkter Str. 25  
Tel.: (0463) 50 70 78  
E-Mail: [office@krebshilfe-ktn.at](mailto:office@krebshilfe-ktn.at)  
[www.krebshilfe-ktn.at](http://www.krebshilfe-ktn.at)

### NIEDERÖSTERREICH

2700 Wiener Neustadt, Wiener Straße 69  
Tel.: (05076612) 2297  
Fax: (05076612) 2281  
E-Mail: [krebshilfe@krebshilfe-noe.at](mailto:krebshilfe@krebshilfe-noe.at)  
[www.krebshilfe-noe.at](http://www.krebshilfe-noe.at)

### OBERÖSTERREICH

4020 Linz, Harrachstraße 15  
Tel.: (0732) 77 77 56  
E-Mail: [office@krebshilfe-ooe.at](mailto:office@krebshilfe-ooe.at)  
[www.krebshilfe-ooe.at](http://www.krebshilfe-ooe.at)

### SALZBURG

5020 Salzburg, Mertensstr. 13  
Beratungstelefon: (0662) 87 35 36  
Tel.: (0662) 87 35 35  
Fax: (0662) 87 35 35-4  
E-Mail: [office@krebshilfe-sbg.at](mailto:office@krebshilfe-sbg.at)  
[www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at)

### STEIERMARK

8042 Graz, Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17  
Tel.: (0316) 47 44 33-0  
Fax: (0316) 47 44 33-10  
E-Mail: [office@krebshilfe.at](mailto:office@krebshilfe.at)  
[www.krebshilfe.at](http://www.krebshilfe.at)

### TIROL

6020 Innsbruck, Anichstraße 5a  
Tel.: (0512) 57 77 68  
Fax: (0512) 57 77 68-4  
E-Mail: [office@krebshilfe-tirol.at](mailto:office@krebshilfe-tirol.at)  
[www.krebshilfe-tirol.at](http://www.krebshilfe-tirol.at)

### VORARLBERG

6850 Dornbirn, Rathausplatz 4  
Tel. (05572) 202 388  
Fax: (05572) 202 388-14  
E-Mail: [office@krebshilfe-vbg.at](mailto:office@krebshilfe-vbg.at)  
[www.krebshilfe-vbg.at](http://www.krebshilfe-vbg.at)

### WIEN

1200 Wien, Pier 50,  
Brigittenuaer Lände 50-54/Stiege 4/5. OG  
Tel.: (01) 408 70 48, Hotline: 0800 699 900  
Fax: (01) 408 70 48-35  
E-Mail: [service@krebshilfe-wien.at](mailto:service@krebshilfe-wien.at)  
[www.krebshilfe-wien.at](http://www.krebshilfe-wien.at)

### DACHVERBAND

1010 Wien, Tuchlauben 19  
Tel.: (01) 796 64 50  
Fax: (01) 796 64 50-9  
E-Mail: [service@krebshilfe.net](mailto:service@krebshilfe.net)  
[www.krebshilfe.net](http://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 Sponsoren und Kooperationspartnern für die Unterstützung



Da bin ich mir sicher.



## Danke den Medienpartnern:



IMPRESSUM:

09/22

Herausgeber und Verleger: Österreichische Krebshilfe, Tuchlauben 19, A-1010 Wien,  
Tel.: +43 (1) 796 64 50 Fax: +43 (1) 796 64 50-9, E-Mail: service@krebshilfe.net, www.krebshilfe.net  
Wissenschaftliche Redaktionsleitung: Univ.-Prof. Dr. Michael Micksche, Redaktion: Mag. Martina Löwe  
Gestaltung: Gorillas – die Agentur, Titelbild: komm.UNITY by Sabine Hauswirth  
Druck: Johann Sandler GesmbH & Co KG, 3671 Marbach, www.sandler.at