



## Die Krebshilfe OÖ informiert – Vorsorge und Früherkennung

Krebs ist eine der häufigsten, schweren Erkrankungen weltweit. Aber Krebs ist kein Schicksal mehr – immer öfter werden Patienten geheilt oder leben mit einer „chronischen Erkrankung“ ein – fast – normales Leben. Immer noch wissen viele Menschen zu wenig über seine Entstehung, seine Risiken und die Möglichkeit, Krebs zu vermeiden.

Dies möchten wir gemeinsam mit dem Freien Radio Freistadt mit der monatlichen Reihe „Die Krebshilfe OÖ informiert“ ändern. Heute mit dem Thema Vorsorge & Früherkennung.

### 1. Österr. Krebshilfe Oberösterreich

Die Krebshilfe gibt in Österreich seit 1910 – in Oberösterreich seit 1966 mit den drei Säulen Forschung, Beratung und Information.

Der Verein zur **Forschungsförderung** der Krebshilfe OÖ organisiert klinische Projekte. Ziel ist es, dabei mitzuwirken, dass es für PatientInnen neue und bessere Behandlungsmethoden gibt.

Die Krebshilfe OÖ als mildtätiger Verein hat **14 Beratungsstellen**, um Patienten und Angehörige in dieser Lebenssituation zu begleiten und Unterstützung für die Seele zu geben. Dabei helfen Psychologen, Psychotherapeuten bei allen Fragen und Ängsten rund um die Krebserkrankung – anonym und kostenlos. Denn zusätzlich zur medizinischen Behandlung ist auch die Mobilisierung der Selbstheilungskräfte sehr wichtig, um rascher gesund zu werden. Und gerade darauf sind die Beraterinnen und Berater der Krebshilfe OÖ spezialisiert.

Eine Beratungsstelle gibt es auch in Ihrer Nähe. Eine Beratungsstelle gibt es auch in Ihrer Nähe. Jeder kann sich mit Harald Schierer Gespräche und Beratungen ausmachen, die dann im Roten Kreuz stattfinden.

Alle Fragen können hier Thema sein – von der Diagnoseverarbeitung, über Alltagsfragen bis zur Trauerbegleitung für Angehörige.

Die Krebshilfe informiert auch über jene Schritte, die mithelfen, das Krebsrisiko zu senken - eine gesunde, abwechslungsreiche und hochwertige Ernährung, viel Bewegung im Alltag und natürlich regelmäßig Sport, Schutz vor der (Mittags-)Sonne sowie ein rauchfreies Leben – aktiv und passiv!

Dazu organisieren wir konkrete Projekte. So gehen unsere Sonnenfeen in Kindergärten, um den Kleinsten den richtigen Umgang mit der Sonne näher zu bringen. Schulen werden Vorträge und Seminare angeboten, um auf eine gesunde Lebensweise – vor allem ohne Zigarette - hinzuweisen. Bei den Vorsorge- & Tastseminaren lernen Frauen das richtige Abtasten der Brust und alle wichtigen Früherkennungsschritte. Zusätzlich zum gesunden Lebensstil informieren wir auch über alle Früherkennungsuntersuchungen – Darmspiegelung, Mammografie, Prostata-Tastuntersuchung, PSA-Test usw.

All dies kann auch in unseren kostenlosen Broschüren nachgelesen werden.

### 2. Krebserkrankung generell

Der menschliche Körper besteht aus 100.000.000.000.000 Zellen. Bei der einfachen Zellteilung, verdoppelt sich die DNS. Die Chromosomen werden kürzer und dicker, bis sie sich schließlich in der Mitte spalten und nun zweifach vorhanden sind. Es entsteht eine neue Zelle! Dieser Vorgang der Zellteilung geschieht beim Menschen 50.000.000 Mal pro Sek.! Dabei können sogenannte „Kopierfehler“ auftreten.

Diese „Kopierfehler“ werden durch Reparaturmechanismen „korrigiert“ oder – wenn dies nicht möglich ist, schaltet sich die Zelle ab. Die „innere Polizei“ versucht mit „Killerzellen“ diese Krebszellen zu erkennen und deren Tod herbeiführen.



Krebszellen teilen sich rascher weiter und sterben nach der Zellteilung nicht mehr ab. Das heißt, dass die Wachstumsgene der Zelle stark und die Bremsgene nicht mehr arbeiten. Umgelegt auf eine Autofahrt bedeutet es „Vollgas ohne Bremsen“. Dabei es entstehen Zellwucherungen im befallenen Organ und oftmals kommt es zur Metastasenbildung, also Absiedlungen in anderen Organen. Der Grund für den möglichen Tod ist multiples Organversagen und allgemeiner Kräfteverfall sowie Infektionen.

In Österreich erkranken über 39.000 Menschen jährlich an Krebs – meistens an Brustkrebs (5.500), Prostatakrebs (4.800), Darmkrebs (4.600) und Lungenkrebs (4.400). Leider sterben auch fast 20.000 Menschen daran, meistens an Lungenkrebs (3.620) Darmkrebs (2.180), Brustkrebs (1.500) und Prostatakrebs (1.150).

### **3. Gesunder Lebensstil – Rauchfrei leben**

Jede(r) kann einen Beitrag dazu leisten, das persönliche Krebsrisiko zu reduzieren: durch einen gesunden Lebensstil. Dabei gibt es fünf Punkte, die von Bedeutung sind: ein rauchfreies Leben, regelmäßige Bewegung, hochwertige Ernährung, Schutz vor der Sonne und die Impfung gegen HPV.

Jetzt zum „Killer Nummer eins – dem Rauchen. Zigarettenrauch ist hauptverantwortlich für Krebserkrankungen von Mundhöhle, Zunge, Kehlkopf, Atemwege sowie Harnblase und mitverantwortlich für Krebs von Niere, Leber, Magen und Bauchspeicheldrüse, Dickdarm und Haut. Bei Frauen kommt eine Mitschuld bei Krebs der Brust und des Gebärmutterhalses hinzu. Zigarettenrauch schaltet in den Schleimhäuten der Rauchwege binnen Minuten bis über Stunden hunderte von Genen ein und andere ab (Umprogrammierung). Zellverschleiß und folgende Zellerneuerung fördern Fehler im Zellprogramm. Durch Genschädigung kommt es zu Erbgutschäden (Mutationen), die nicht umkehrbar sind. So wird kontinuierlich der „Boden“ für Krebserkrankungen gelegt.

Das Lungenkrebsrisiko eines Rauchers ist mindestens 10-mal höher als das eines Nie-Rauchers. 90 % der Lungenkrebspatienten sind Raucher oder Ex-Raucher. Es kommt auf die Zahl gerauchter Zigaretten und den Rauchstopp vor dem 30. Lebensjahr an. Die Heilungsrate von Lungenkrebs liegt bei geringen 15 %. Etwa 80 % der Tumore im Kehlkopf sowie 90% in der Mundhöhle werden durch Rauchen verursacht. Das Risiko ist abhängig vom Ausmaß des Rauchkonsums. Zusätzlicher Alkoholkonsum fördert die Krebsentwicklung.

Nieren- und Harnblasekrebs wird bei Rauchern deutlich häufiger gefunden als bei Nichtrauchern. Zwischen dem Harnlassen sammelt sich in der Harnblase von Rauchern der Harn mit den Schadstoffen des Rauchs.

Wobei wir jetzt von den Schädigungen für alle andere Krankheiten noch gar nicht berichtet wurde!

### **4. Gesunde Ernährung**

Die Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung richten sich an gesunde Erwachsene. Eine einfache Faustregel gibt Anleitung

über die tägliche Aufteilung der Hauptnährstoffe:  
60 % Kohlenhydrate, 25 % Fette & 15 % Proteine

#### **1. Getränke – reichlich über den Tag verteilt**

Pro Tag 1 – 2 Liter ungezuckerte Flüssigkeit, wie z. B. Leitungs- oder Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee. Kaffee sowie schwarzer/grüner Tee eher maßvoll.

#### **2. Gemüse & Früchte – in verschiedenen Farben mehrmals am Tag**

Täglich 3 Portionen Gemüse oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst, Eine geballte Faust entspricht einer Portion. Auch ein Glas Obst- oder Gemüsesaft gilt als Portion.



### **3. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln – zu jeder Hauptmahlzeit**

Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln. Eine Portion entspricht: 50 – 70 g Brot, 200– 250 g Nudeln gekocht, 150 – 180 g Reis gekocht oder 3 – 4 mittel-große Kartoffeln. Davon möglichst zwei Portionen in Form von Vollkornprodukten.

### **4. Milch & Milchprodukte täglich**

Täglich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte - eher fettreduziert. Als Portion gilt: 2 dl Milch oder 160 g Joghurt oder 50g Käse.

### **5. Fisch 1 – 2 x pro Woche, Fleisch, Fleischwaren & Eier in Maßen**

1 – 2 x Seefisch (z. B. Makrele, Lachs, Thunfisch, Hering) oder heimischen Kaltwasserfisch (z. B. Saibling). Maximal 3 Portionen (500 g) pro Woche und wenig »rotes Fleisch«: Rind, Schwein, Schaf und Ziege. Fleisch, das durch Räuchern, Beizen, Salzen oder durch die Zugabe von chemischen Konservierungsmitteln haltbar gemacht wurde, eher meiden. Pro Woche bis zu 3 Eier, aber – viele Speisen werden mit Eiern zubereitet!

### **6. Öle, Fette & Nüsse – täglich mit Maß**

Fett liefert lebensnotwendige Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist aber auch besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern. Dabei gilt: Qualität vor Menge. Hochwertige pflanzliche Öle sowie Nüsse und Samen enthalten wertvolle Fettsäuren. Mit Butter, Margarine oder Schmalz sowie fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers sparsam umgehen. Insgesamt reichen 60 – 80 g Fett pro Tag aus. Achtung vor versteckter Fette!

### **7. Süßigkeiten, salzige Knabbereien & energiereiche Getränke – maßvoll mit Genuss**

Es gibt bei der Ernährung aber noch etwas anderes zu beachten:

**Frische hat immer Saison:** Nur wenn für die entsprechende Vielfalt an Obst und Gemüse gesorgt ist, können Schutzmechanismen zum Tragen kommen. Obst und Gemüse schmecken erntefrisch am besten. Während der natürlichen Erntezeiten sind Geschmack und Aroma der Lebensmittel besser als nach monatelanger Lagerung – egal ob im Kühlhaus oder tiefgefroren. Und der Vitamingehalt ist auch noch größer.

**Bio:** Fakt ist - Bio-Produkte schneiden bei ausgewählten wertgebenden Inhaltsstoffen zumindest gleich gut oder aber besser ab als konventionelle und weisen signifikant niedrigere wertmindernde Rückstände auf. Bio ist gentechnikfrei, gut fürs Klima und nährt den Boden. Außerdem gibt es dabei eine artgerechte Tierhaltung, das Bodenleben wird gestärkt und das Grundwasser bleibt rein. Und – Biologische Landwirtschaft wird streng kontrolliert!

**Auf die Zubereitung kommt es an:** Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen. Bereiten Sie Ihre Speisen lieber »leichter« zu: Dünsten, Dämpfen, Kochen, schonendes Grillen, langsames Braten im Rohr, Garen im Römertopf oder in der Folie. Verwenden Sie Fett und Salz sparsam und genießen Sie die Vielfalt der Kräuter und Gewürze

**Vitamine und Mineralstoffe** sind wichtiger Partner im Kampf gegen Krebs: Hinter den Vitaminen verbirgt sich eine große Gruppe von organischen Verbindungen, die der menschliche Organismus nicht selber produzieren kann (einzige Ausnahmen: Vitamin D, K und Niacin). Nach ihren Eigenschaften werden sie in fettlösliche (Vitamin A, D, E und K) und wasserlösliche Vitamine (Vitamine der B-Gruppe und Vitamin C) unterteilt. Bei einigen Vitaminen gibt es Vorstufen (Provitamine), die der Körper in die aktive Vitaminform umwandeln kann.



Mineralstoffe kommen nur in geringen Mengen im Körper vor, haben aber trotzdem eine hohe Bedeutung. Sie sind u.a. Gerüst und Stützsubstanzen und steuern Stoffwechselfvorgänge sowie Nervenaktivitäten: Magnesium, Kalium, Chlor, Phosphor, Natrium und Spurenelemente wie Eisen, Jod, Kalzium, Selen und Zink zählen dazu.

## **5. Bewegung**

Studien belegen, dass regelmäßige körperliche Aktivität das Risiko an Brust- und Dickdarmkrebs zu erkranken um 25% verringert. Mehr und anstrengendere Aktivitäten haben einen höheren Effekt. Für andere Krebserkrankungen gibt es noch zu wenige Studien dazu. Es wurden jedoch positive Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf das Risiko an Prostatakrebs und Nierenzellkrebs bei Frauen und normalgewichtigen älteren Personen gefunden.

Der Zusammenhang mit einem Lungenkrebsrisiko ist noch weniger klar. Einzelne Studien zeigen jedoch eine kleine Risikoreduktion speziell für Männer bei entsprechender körperlicher Aktivität. Dabei muss immer das Rauchverhalten einbezogen werden.

Hauptziel ist es, zumindest 30 Minuten am Tag körperlich aktiv zu sein. Die nachfolgenden Tipps sollen Ihnen helfen, Ihr Leben in Bewegung zu setzen:

### **1. Aktivieren Sie Ihren Alltag**

Der erste Schritt für einen bewegungsreichen, aktiven Lebensstil ist die „Aktivierung“ ihres Alltages. Stiegen steigen statt Lift fahren oder Fußmarsch statt Autofahrt bei kurzen/mittleren Wegen.

### **2. Reduzieren Sie bewegungsarme Aktivitäten**

Der Zusammenhang zwischen Zeit vor dem Fernseher, Übergewicht und Krebsrisiko gilt als gesichert. Weniger TV- bzw. Computer-Konsum ermöglicht die täglich mindestens 30 Minuten Bewegung locker.

### **3. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt**

Wenn man bisher vollkommen inaktiv waren, unbedingt die Sport-tauglichkeit mit dem Arzt abklären - auch bei allfälligen Erkrankungen.

### **4. Ohne Spaß läuft nichts!**

Suchen Sie sich eine Aktivität aus, die Ihnen Spaß macht und die Sie leicht und oft anwenden können. Nur so kann ein längerfristiger Erfolg gewährleistet werden!

### **5. Bauen Sie Ihre Aktivitäten aus**

Sind Sie bereits aktiv, sollten Sie Ihre Bewegung weiter ausbauen. Versuchen Sie Ihr „Training“ in Richtung anstrengendere Tätigkeiten zu verschieben (statt spazieren flott 30 Minuten gehen).

Grundsätzlich ist es wichtig, Ernährung und Bewegung als Einheit zu sehen. Es kommt immer auf die Energiebilanz an. Dazu kommt, dass mit zunehmenden Alter der Mensch immer weniger Energie braucht, also muss man sich gutes Essen mit viel Bewegung verdienen. Ganz nach dem Motto, essen Sie so viel Fleisch wie wollen, aber fangen Sie es vorher selber!

## **6. Der richtige Sonnenschutz**

Wir brauchen die Sonne, nicht aber das Sonnenbaden. Denn - extreme und intensive Sonnenbestrahlung kann Hautkrebs verursachen. Wir wissen heute, dass die Zahl der (insbesondere in der Jugend) durchgemachten Sonnenbrände direkt mit dem Hautkrebsrisiko zusammenhängt.



UVB-Strahlen sind sehr energiereich, kurzweilig und durchdringen die oberste Hautschicht. Sie verursachen Sonnenbrand und schädigen die Erbsubstanz (DNS) der Haut. Die langwelligen UVA-Strahlen sind zwar energieärmer, dringen aber besonders tief in die Haut ein. Hautalterung, Faltenbildung und Pigmentflecken sind die Folge. In ausreichender Menge können UVA-Strahlen zur Entstehung von Hautkrebs beitragen.

**1. Mittagssonne – nein danke!** Bleiben Sie von 11.00 bis 15.00 Uhr lieber im Schatten.

**2. 3 x H hilft!** Hut, Hemd und Hose aus dicht gewebten Materialien schützen vor starker Sonneneinstrahlung, dabei ist dunkle Kleidung besser als helle.

**3. Richtiger Sonnenschutz!** Tragen Sie das für Ihren Hauttyp richtige Sonnenschutzpräparat am besten gleich morgens, auf jeden Fall aber 30 Minuten vor dem Sonnenbad auf, damit der Filter seine optimale Wirkung entfalten kann. Cremes Sie sich regelmäßig – vor allem nach dem Baden und bei starkem Schwitzen – und wiederholt ein.

**4. Achtung vor indirekter Sonne!** Auch im Schatten oder bei Bewölkung scheint die Sonne – mit einer Intensität von 50 %. Bei Wasser, Sand, Schnee und anderen reflektierenden Umgebungen ist diese Intensität um bis zu 85 % höher! Cremes Sie sich daher auch im Schatten ein. Auch so werden Sie braun; und diese langsam erworbene Bräune bleibt auch länger bestehen!

**5. Sonnenbrand „löschen“!** Waren Sie doch zu lange in der Sonne und haben Sie leichte Rötungen, dann verwenden Sie kühlende Produkte aus der Apotheke. Bei einer starken Rötung oder gar Blasenbildung suchen Sie unbedingt den Arzt auf!

**6. Achtung bei Medikamenteneinnahme!** Beachten Sie, dass unter der Einnahme bestimmter Medikamente die Lichtempfindlichkeit der Haut ansteigen kann. Informieren Sie sich daher beim Arzt oder Apotheker.

**7. Beobachtung rettet Leben!** 90 % aller Hautkrebsfälle sind bei Früherkennung heilbar. Daher kann die regelmäßige Selbstbeobachtung der Haut Ihr Leben retten. Wichtig: jährliche Kontrolle beim Hautarzt.

## **7. HPV-Impfung**

Seit diesen Sommer ist der HPV-Neunfach-Impfstoff zugelassen. Die HPV-Typen 6 und 11 verursachen über 90 % der Genitalwarzen, die HPV-Typen 16, 18, 31, 33, 45, 52 und 58 verursachen etwa 90 % aller Fälle von Gebärmutterhalskrebs und von meist operationspflichtigen Krebsvorstufen der Scheide, der Vulva und des Anus. Dieser Impfstoff ist für Frauen und Männer ab dem 9. Geburtstag zugelassen.

Im Rahmen des HPV-Kinderimpfprogramms kommt aktuell der HPV-Neunfach-Impfstoff zum Einsatz. Allen in Österreich lebenden Mädchen und Buben der vierten Schulstufe (ab dem 9. Geburtstag) wird die HPV-Impfung angeboten.

Zusätzlich gibt es an den öffentlichen Impfstellen für Mädchen und Buben vom 9. bis zum 12. Geburtstag kostenlos sowie bis zum 15. Geburtstag zum vergünstigten Selbstkostenpreis um 40 Euro pro Teilimpfung in Form von zwei Teilimpfungen im Abstand von 6 Monaten.

Auch wenn es ab dem 15. Geburtstag derzeit keine finanzielle Unterstützung durch die öffentliche Hand gibt, ist die HPV-Impfung unbedingt notwendig. Alle Mädchen und Frauen bzw. Burschen und Männer ab dem 15. Geburtstag – profitieren auch wenn sie bereits geschlechtsaktiv sind – von der HPV-Impfung. Es wird in drei Dosen geimpft, wobei die 2. Teilimpfung frühestens 1 Monat bzw. 2 Monate, abhängig vom Impfstoff, nach der ersten Teilimpfung und die dritte Teilimpfung frühestens weitere drei Monate nach der zweiten verabreicht werden. Die gesamte Impfung sollte innerhalb eines Jahres stattfinden.





## 8. Früherkennungsuntersuchungen

Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung haben das Ziel, Krebs in einem frühen Stadium zu entdecken, um so rechtzeitig Therapie-maßnahmen setzen zu können. Diese Maßnahmen werden im allgemeinen Sprachgebrauch „Vorsorge“-Untersuchungen genannt; es handelt sich aus medizinischer Sicht aber um Früherkennungs-Untersuchungen.

Beim **Krebsabstrich** wird Zellmaterial vom Muttermund abgenommen (Abstrich) und mittels Färbetest (PAP-Test) untersucht. Je nach Grad der Veränderung bzw. Entartung wird der Befund in PAP I bis V unterteilt. Dabei gilt PAP I – II als unverdächtig, alle weiteren Ergebnisse bedürfen einer Abklärung. Durch den regelmäßigen Termin beim Frauenarzt sind die Neuerkrankungen aber auch Todesfälle bei gynäkologische Tumoren deutlich zurückgegangen. Im Rahmen dieser Untersuchung wird auch die Brust der Frau abgetastet.

Noch wichtiger ist aber die **monatliche Selbstuntersuchung** der Brust ab dem 20. Geburtstag, am besten knapp nach dem Ende der Regelblutung. Dadurch lernen frau Ihre Brust besser kennen und kann Veränderungen früher wahrnehmen. Durch das Benutzen von Duschgel, Lotion, oder Öl wird das Tastergebnis gesteigert. Da die Brustkrebserkrankung bei jüngeren Frauen im Steigen ist und das Früherkennungsprogramm erst mit 45 beginnt, erhält die Tastuntersuchung immer größere Bedeutung.

Mit der Röntgenuntersuchung der Brust ("**Mammografie**") können kleine Tumore, die noch nicht tastbar sind, festgestellt werden. Die Mammografie sollte ab dem 40. Geburtstag alle 2 Jahre bei einer radiologischen Stelle, die das Qualitätszertifikat "Mammadiagnostik" besitzt, durchgeführt werden.

Die Darmkrebs-Vorsorge beginnt mit 40 Jahren mit dem **Okkulttest**, einer Untersuchung auf verborgenes Blut im Stuhl – und dann im Rahmen der Gesundenuntersuchung jährlich.

Mit 50 ist die **Koloskopie/Darmspiegelung** unbedingt notwendig, die dann alle 7-10 Jahre zu wiederholen ist. Diese Untersuchung erfolgt rektal mittels eines speziellen Endoskopes, das unter anderem mit einer Lichtquelle und einer kleinen Optik ausgestattet ist. Mit Hilfe eines Computerchips überträgt das Endoskop Bilder auf einen Bildschirm, die die Darmschleimhaut sehr gut beurteilen lassen.

Während derselben Untersuchung ist die Entnahme von verdächtigem Gewebe oder Polypen möglich, die anschließend unter dem Mikroskop beurteilt werden.

Das einzig „Unangenehme“ ist die Reinigung des Darms. Aber - je sauberer der Darm ist, desto leichter können Polypen entdeckt werden. Daher ist diese Prozedur unbedingt und zu 100% durchzuführen.

Bei der sanften Koloskopie erhält der Patient eine Kurzanästhesie und spürt nichts bei der Untersuchung.

Es gibt folgende Empfehlungen zur **Prostata-Vorsorge**:

\* Männer ab 45 sollten regelmäßig eine Prostatakrebs-Vorsorgeuntersuchung – Tastuntersuchung & PSA-Wert Ermittlung - durchführen lassen.

Bei der **Tastuntersuchung** tastet der Arzt mit dem Finger die Prostata über den Mastdarm. Dabei können auch andere Veränderungen im Enddarm ertastet werden, wie z. B. Mastdarntumoren.

Darüber hinaus gibt die Bestimmung des Prostata Spezifischen Antigens im Blut (**PSA –Test**) einen wichtigen Hinweis auf das Vorhandenseins eines Prostatakarzinoms.

Das Intervall der Nachfolgeuntersuchung sollte sich am aktuellen PSA-Wert und am Alter der Patienten orientieren, sofern keine Indikation zur Biopsie gegeben ist. 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



## ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE **OBERÖSTERREICH**

\* Männer mit erhöhtem Risiko (Brüder und/oder Väter mit Prostatakrebs) sollten spätestens ab 40 beginnen.

\* Männer über 70 Jahre sollten mit Ihrem Arzt ausführlich bereden, ob und in welchem Intervall ein PSA-Test sinnvoll bzw. notwendig ist.

Ergänzt werden diese Früherkennungsuntersuchungen noch durch die Selbstabtastung der Hoden des Mannes, der Hautselbstbeobachtung sowie dem jährlichen Hautarzt-Termin.

### **Zusammenfassung**

Sie hörten „Die Krebshilfe OÖ informiert“, zu Thema Tumore des Gehirn, der Nerven, Knochen sowie Sarkome. Die ganze Sendung können Sie auf der Homepage [www.frf.at](http://www.frf.at) im Archiv nachhören.

Auch wenn Krebs eine genetische Erkrankung ist, Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen, ist ein wichtiger Punkt im Erwachsenen-Leben. Und dazu gehört natürlich alles zu tun um gesund zu bleiben. Ich hoffe, ich könnte dazu wichtige Tipps geben.

Die Krebshilfe bedankt sich für die tolle Kooperation mit dem Freien Radio Freistadt – ein herzliches Dankschön, dass diesem wichtigen Thema Raum gegeben wird.

Sollten Sie noch Fragen haben oder genauere Informationen wollen, steht die Krebshilfe OÖ gerne zur Verfügung – Tel. 0732 777756 bzw. [office@krebshilfe-ooe.at](mailto:office@krebshilfe-ooe.at).

Dabei dürfen wir Sie noch auf unsere Seminarangebote hinweisen. Wir versuchen – zusätzlich zur Beratung – mit Entspannung, Musizieren, Malen sowie vielen Informationsveranstaltungen allen Patienten und Angehörigen zu helfen.

Die Beratungsstelle in Freistadt, Herrn Harald Schierer erreichen Sie unter 0664 / 452 76 34. Bitte reden Sie auf das Band Herr Schierer ruft verlässlich zurück.

Österr. Krebshilfe OÖ  
September 2016