

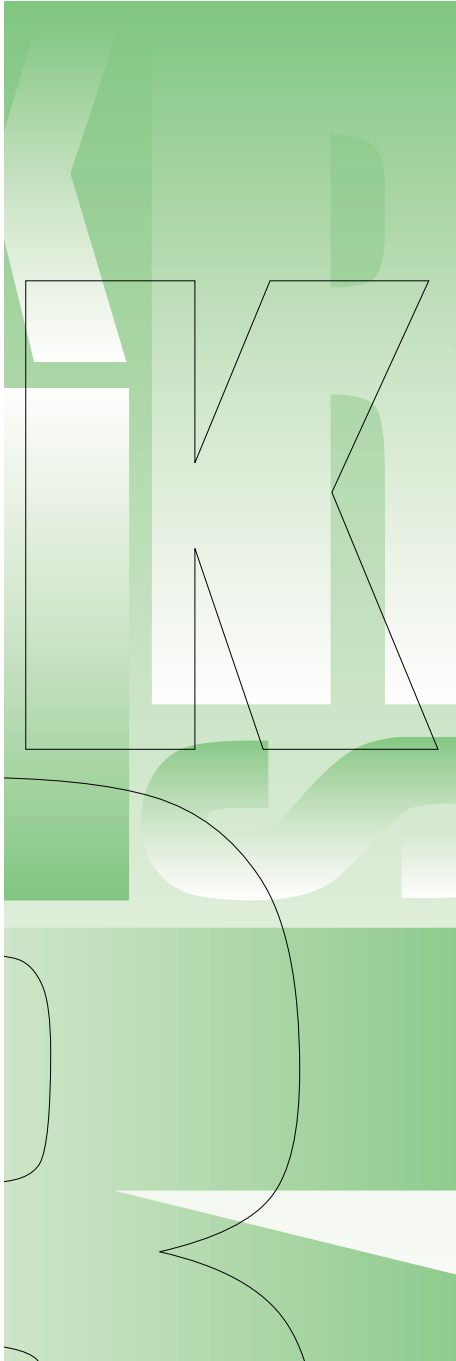
# Krebs

Vorbeugen  
Früherkennung  
Warnzeichen

Ein praktischer  
Ratgeber

NIEDERSÄCHSISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.





Die Niedersächsische Krebsgesellschaft wurde im Jahr 1950 gegründet mit dem Ziel, die Krebsfrüherkennung zu fördern und die Bevölkerung über das Wesen der Krebskrankheit aufzuklären. Diese Aufgaben gehören nach wie vor zu unseren Arbeitsschwerpunkten.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie ermuntern, sich gesünder zu ernähren, Faktoren, die eine Krebserkrankung begünstigen, zu meiden und noch aufmerksamer auf Ihren Körper zu achten. Zudem möchten wir Sie zur Teilnahme am gesetzlichen Krebsfrüherkennungsprogramm motivieren.

In Niedersachsen erkranken nach Schätzungen 40.000 Menschen jährlich neu an Krebs. Wird Krebs früh erkannt, ist er in den meisten Fällen heilbar. Grundsätzlich gilt: Je früher bösartige Veränderungen der Zellen festgestellt werden, desto größer sind die Heilungschancen. Deshalb ist es wichtig, regelmäßig die Krebsfrüherkennungsuntersuchungen wahrzunehmen.

In dieser Broschüre haben wir uns bewusst auf die Krebserkrankungen beschränkt, die Gegenstand des gesetzlichen Krebsfrüherkennungsprogramms sind. Darüber hinaus gibt es noch weitere Krebserkrankungen, die zum Teil auch sehr häufig auftreten (z. B. Lungenkrebs), für die es aber keine Untersuchungen im Rahmen des gesetzlichen Früherkennungsprogramms gibt.

# Inhalt

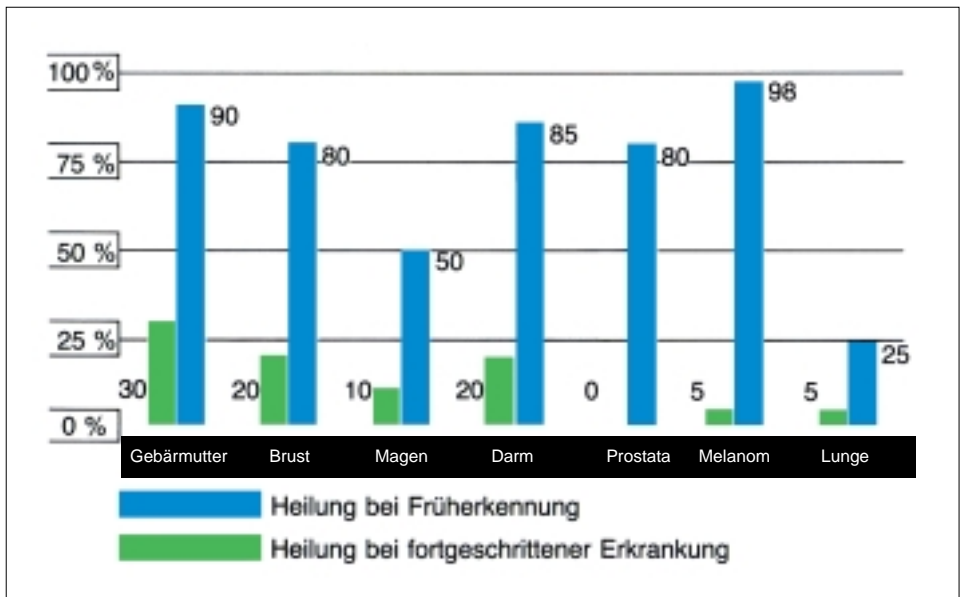
Früherkennung von Krebserkrankungen: Nutzen Sie Ihre Chance!	4
Krebs – was ist das eigentlich?	5
Der Europäische Kodex zur Krebsbekämpfung	7
Die häufigsten Krebsarten bei Frauen und Männern	12
Die gesetzlichen Krebsfrüherkennungsuntersuchungen	13
Krebs des weiblichen Genitales	14
Brustkrebs	17
Prostatakrebs	19
Hodenkrebs	21
Darmkrebs	23
Hautkrebs	25
Allgemeine Warnzeichen, bei denen eine Ärztin bzw. ein Arzt aufgesucht werden sollte	28
Fragen und Antworten zu Krebs	29
Epidemiologisches Krebsregister Niedersachsen	34
Kontaktadressen	37
Impressum	38

# Früherkennung von Krebserkrankungen: Nutzen Sie Ihre Chance!

Krebsfrüherkennungsuntersuchungen werden heute leider immer noch zu wenig in Anspruch genommen. Nach Angaben des Gesundheitsberichts für Deutschland 1998 gehen nur etwa 48 Prozent aller Frauen über 20 Jahre und nur etwa 14 Prozent aller Männer über 45 Jahre zu diesen jährlichen Untersuchungen.

Fast die Hälfte der Frauen und Männer, die an Krebs sterben, könnte geheilt werden,

wenn sie die Möglichkeiten der Früherkennungsuntersuchungen nutzen und auf Warnzeichen achten würden. Vor allem in der Frühphase ist Krebs heilbar, da er zu diesem Zeitpunkt häufig noch auf seinen Ursprungsort beschränkt ist. Die Ärztin bzw. der Arzt kann einen großen Teil der Krebserkrankungen mit Hilfe von erprobten schmerzlosen Untersuchungsverfahren sowie optischen Hilfsmitteln wie der Spiegelmethode (Koloskopie) und der mikros-



kopischen Zelluntersuchung erkennen. Einen sicheren allgemeinen Krebstest gibt es leider nicht. Ärzte, Krankenkassen und die Niedersächsische Krebsgesellschaft betonen die Notwendigkeit der Krebsfrüherkennungsuntersuchungen. Denn nur frühzeitig erkannter Krebs ist heilbar.

Die hier angebotenen Informationen können ein Gespräch mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt natürlich nicht ersetzen. Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt kann Sie umfassend beraten.

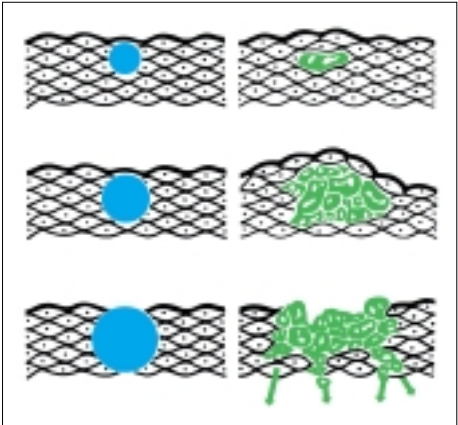
# Krebs - was ist das eigentlich?

Krebs ist eine bösartige Geschwulst, die durch unregelmäßiges Wachstum krankhaft veränderter Zellen entsteht.

Zellen sind die kleinsten lebens- und vermehrungsfähigen Einheiten von Organismen. Jedes Organ des Körpers besteht aus Zellen (z. B. Blutzellen, Hautzellen, Leberzellen), die sich auf bestimmte Aufgaben spezialisiert haben. Die meisten Zellen haben eine bestimmte Lebensdauer, gehen zugrunde und werden durch neu gebildete Zellen ersetzt.

Steuerungsvorgänge regeln im gesunden Organismus die Neubildung normaler Zellen. Bei Fehlsteuerung entstehen kranke Zellen, die zu einer Geschwulst (Tumor) führen können. Man unterscheidet gutartige und

bösartige Geschwülste. Gutartige Tumore gefährden im allgemeinen das Leben des Erkrankten nicht. Bösartige Tumore sind lebensbedrohlich, weil sie bei Fortbestehen durch schrankenloses Wachstum den



Ein gutartiger Tumor (blau) wächst langsam und bleibt begrenzt. Bösartige Tumore (grün) hingegen wachsen schnell. Krebszellen lösen sich vom "Primärtumor" ab und überschwemmen den Körper.

Organismus zerstören können. Wenn der Krebs nicht in einer frühen Ausbildungsphase erkannt und behandelt wird, überschreitet er seinen Entstehungsort. Krebszellen werden auch über das Blut und den Lymphstrom in den Körper verschleppt und können sich in anderen Organen absiedeln und zu Tochtergeschwülsten (Metastasen) heranwachsen. Ohne rechtzeitige Behandlung führt die Krebserkrankung zum Tode. Krebs ist weder übertragbar noch ansteckend. Die Ursachen der Krebserkrankung sind noch weitgehend unbekannt. Wissenschaftler haben aber festgestellt, dass Veränderungen im Erbgut,



Noch immer gibt es kein Patentrezept gegen Krebs.

langanhaltende und entzündliche Reize, bestimmte Lebensgewohnheiten (z. B. Rauchen, intensive Sonnenbestrahlung) sowie viele chemische Stoffe, die bei technischen Prozessen entstehen (z. B. in Abgasen), die Krebsentwicklung fördern.

Die erfolgversprechendsten Behandlungsmethoden bei Krebserkrankungen sind die Operation sowie die Behandlung mit energiereichen Strahlen und mit Medikamenten (Zytostatika, Antikörper). Auch Hormone können in der Krebsbehandlung wirkungsvoll eingesetzt werden. Die Auswahl der einzelnen Behandlungsmöglichkeiten hängt von der Art, dem Sitz und der Ausbreitung der Erkrankung ab. Häufig werden auch Kombinationen der genannten Methoden erfolgreich angewandt. Die für Ihre individuelle Situation richtige Therapie sollten Sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt ausführlich besprechen. Wenn Sie persönlich an Ihrer Therapie aktiv mitarbeiten und davon überzeugt sind, leisten Sie einen wesentlichen Beitrag.

**“Wundermittel”, über die immer wieder berichtet wird, können Krebs nicht heilen. Im Gegenteil: Hierdurch kann kostbare Zeit für eine erfolgreiche Behandlung verloren gehen. Die Heilung einer Krebserkrankung ist um so aussichtsreicher, je früher der Krebs erkannt und die entsprechende Behandlung durchgeführt wird.**

# Der Europäische Kodex zur Krebsbekämpfung

Die Kommission der Europäischen Union hat 1988 eine europaweite Kampagne für einen gemeinsamen Kampf gegen den Krebs ins Leben gerufen. Dazu hat die Kommission auch einen Kodex mit Regeln zur Krebsvorbeugung und -früherkennung verabschiedet, der im Sommer 2003 überarbeitet wurde. Experten sind überzeugt, dass sich durch die Einhaltung dieser Regeln die Zahl der krebserkrankten Todesfälle deutlich senken lässt:

## Rauchen Sie nicht

Etwa 90 Prozent aller Lungenkrebskrankungen sind auf das Rauchen zurückzuführen. Auch die Entstehung anderer Krebsarten wie Kehlkopf-, Zungen-, Blasen-, Nieren- und Bauchspeicheldrüsenkrebs wird durch das Rauchen gefördert. Jede dritte Krebserkrankung entsteht durch Rauchen. Je weniger Sie also rauchen, desto geringer ist das Risiko, an Krebs zu erkranken. Wenn Sie heute aufhören zu rauchen, dann haben Sie schon in zehn Jahren das weitaus geringere Lungenkrebsrisiko eines Nichtrauchers erreicht. Das heißt: Selbst für lang-



Rauchen gefährdet die Gesundheit. Nicht nur das Krebsrisiko ist bei Rauchern erhöht, sondern auch die Gefahr für Herzinfarkt und Hirnschlag.

jährige Raucher lohnt es sich, auf Zigaretten gänzlich zu verzichten. Auch Passivrauchen gefährdet die Gesundheit, rauchen Sie deshalb nicht in Gegenwart von Nichtrauchern.

## Verringern Sie Ihren Alkoholkonsum

Die Bedeutung von Alkohol bei der Entstehung von Krebs wird häufig unterschätzt. Alkohol erzeugt zwar nicht direkt Krebs, hilft aber krebserregenden Stoffen, ihre Wirkung



Hochprozentige Getränke fördern vor allem Tumore im Mund- und Rachenraum.

zu entfalten. Sie sollten wissen, dass Bier, Wein und vor allem Hochprozentiges zur Entstehung von Mundhöhlen-, Rachen-, Kehlkopf- und Speiseröhrenkrebs beitragen. Ein erhöhtes Risiko haben vor allem Menschen, die sowohl Alkohol trinken als auch rauchen.



## Essen Sie täglich frisches Obst und Gemüse sowie ballaststoffreiche Getreideprodukte

30 bis 40 Prozent der Krebserkrankungen könnten durch eine gesunde Ernährung vermieden werden. Untersuchungen haben ergeben, dass die Menschen in südeuropäischen Ländern, in denen sehr viel Obst

und Gemüse gegessen wird, seltener an Krebs erkranken als z. B. in Deutschland. Essen Sie täglich möglichst viel Obst und Gemüse sowie andere Lebensmittel mit einem hohen Faser- und Stärkeanteil (z. B. Kartoffeln, Getreideprodukte). Dadurch können Sie vor allem der Entstehung von Dickdarm- und Magenkrebs vorbeugen. Aber auch die Organe Brust, Lunge, Prostata, Bauchspeicheldrüse, Mundhöhle, Rachen und Kehlkopf können durch eine gesündere Ernährung besser vor Krebs geschützt werden.

Um den Obst- und Gemüsekonsum in Deutschland zu steigern, ist im Juni 2000 durch Gesundheitsorganisationen, Ministerien und Wirtschaftspartner die nationale Gesundheitskampagne "5 am Tag" gestartet worden. Die ursprüngliche Idee stammt aus den USA und Kanada, wo Anfang der 90er Jahre eine ähnliche Initiative unter dem





Mit Obst und Gemüse machen Sie alles richtig! Große Mengen sind gar nicht nötig. Fünf handgroße Portionen jeden Tag fördern die Abwehrkräfte gegen Krebs.

Motto "5 a day – for better health" ins Leben gerufen wurde. Die Niedersächsische Krebsgesellschaft unterstützt diese Kampagne, die dazu auffordert, mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse über den Tag verteilt zu essen. Mit dem Schulprojekt "5 am Tag für Kids", das im August 2002 in Niedersachsen angelaufen ist, intensiviert die Niedersächsische Krebsgesellschaft ihr Engagement auch in diesem Bereich. Mit diesem Projekt sollen Schülerinnen und Schüler der 3. und 4. Grundschulklassen ermuntert werden, sich gesünder zu ernähren.

## **Betätigen Sie sich täglich körperlich aktiv**

Dabei geht es nicht darum, sich zum Leistungssportler zu entwickeln. Ausreichend ist eine regelmäßige körperliche Bewegung. Besonders zu empfehlen sind Ausdauersportarten, die zu einem positiven Trainingseffekt im Bereich Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und Immunsystem führen (z. B. Walken, Joggen, Tanzen, Schwimmen, Radfahren).



Regelmäßige körperliche Bewegung tut gut und macht Spaß.

## Vermeiden Sie Übergewicht

Untersuchungen haben ergeben, dass Übergewicht die Entwicklung von Krebs begünstigt. Aber auch die Entstehung anderer Erkrankungen wird durch Übergewicht gefördert. Ein besonders stark zunehmendes Problem stellt das Übergewicht bei Kindern dar. Bei übergewichtigen Frauen steigt insbesondere das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Auch wenn die genauen Auswirkungen von Übergewicht auf die Gesundheit – insbesondere das Krebsrisiko – noch umstritten sind, kann auf jeden Fall empfohlen werden, Übergewicht zu vermeiden.

Häufig ist Übergewicht auf einen zu hohen Fettverzehr zurückzuführen. Deshalb der Ratschlag: Begrenzen Sie die Aufnahme fettreicher Nahrungsmittel. Nach den

Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollte die Gesamtfettzufuhr nicht mehr als 65 bis 80 Gramm Fett pro Tag betragen. Achten Sie darauf, dass die Kalorienzufuhr Ihrem Körpergewicht und Ihrer Körpergröße sowie Ihren Aktivitäten angepasst ist. Wer Übergewicht vermeidet, verbessert seinen Gesundheitszustand und verringert sein Krebsrisiko.

## Vermeiden Sie starke Sonnenbestrahlung



Achtung: Hautkrebsgefahr! Sonnenbrand unbedingt vermeiden!

Heute besteht kein Zweifel mehr daran, dass andauernde und übermäßige Sonnenbestrahlung Hautkrebs verursachen kann. Das

Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, lässt sich deutlich verringern, wenn Sie sich vor Sonnenbrand schützen (dies gilt auch für das Solarium) und insbesondere die Mittags-sonne meiden. Menschen mit hellem Hauttyp sollten immer Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor benutzen. Dies gilt vor allem auch für Kinder, weil sie eine besonders empfindliche Haut haben.

## Halten Sie die Sicherheitsvorschriften ein, die Sie vor einem Kontakt mit krebserregenden Stoffen schützen sollen

Wissenschaftler schätzen, dass durch den Umgang mit krebserregenden Substanzen am Arbeitsplatz vier bis acht Prozent der Krebserkrankungen hervorgerufen werden. Wenn Sie mit solchen Stoffen zu tun haben, beachten Sie genau die Vorschriften, die an Ihrem Arbeitsplatz im Zusammenhang mit deren Herstellung, Handhabung und Gebrauch gelten. Dies gilt auch für den Umgang mit diesen Stoffen in Haus und Garten.

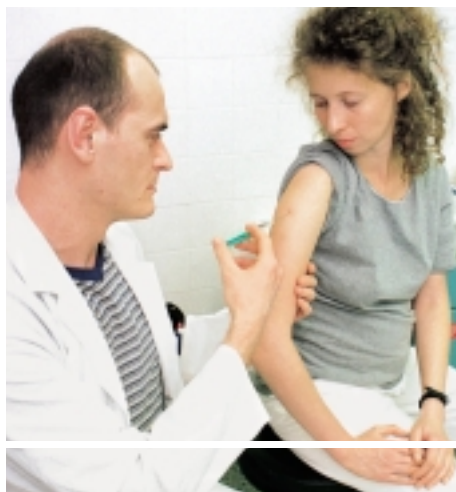
## Gehen Sie einmal im Jahr zur Früherkennungsuntersuchung

Krebs ist grundsätzlich heilbar, wenn er frühzeitig erkannt wird. Sie sollten sich deshalb einmal im Jahr die Zeit für eine

Früherkennungsuntersuchung nehmen. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten dafür bei Frauen ab dem 20. und bei Männern ab dem 45. Lebensjahr. Zusätzlich sollten Frauen einmal im Monat ihre Brust abtasten und auf verdächtige Veränderungen achten. Wenn Sie einen Knoten ertasten, gehen Sie unbedingt sofort zu Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt. Keine Angst: In der Mehrzahl der Fälle ist eine solche Veränderung harmlos. Sollte es sich aber doch um Brustkrebs handeln, dann sind die Heilungschancen bei frühzeitiger Erkennung am besten.

## Lassen Sie sich gegen Hepatitis-Virusinfektionen impfen

Hepatitisviren können eine chronische Leberentzündung hervorrufen, aus der Leberkrebs entstehen kann.

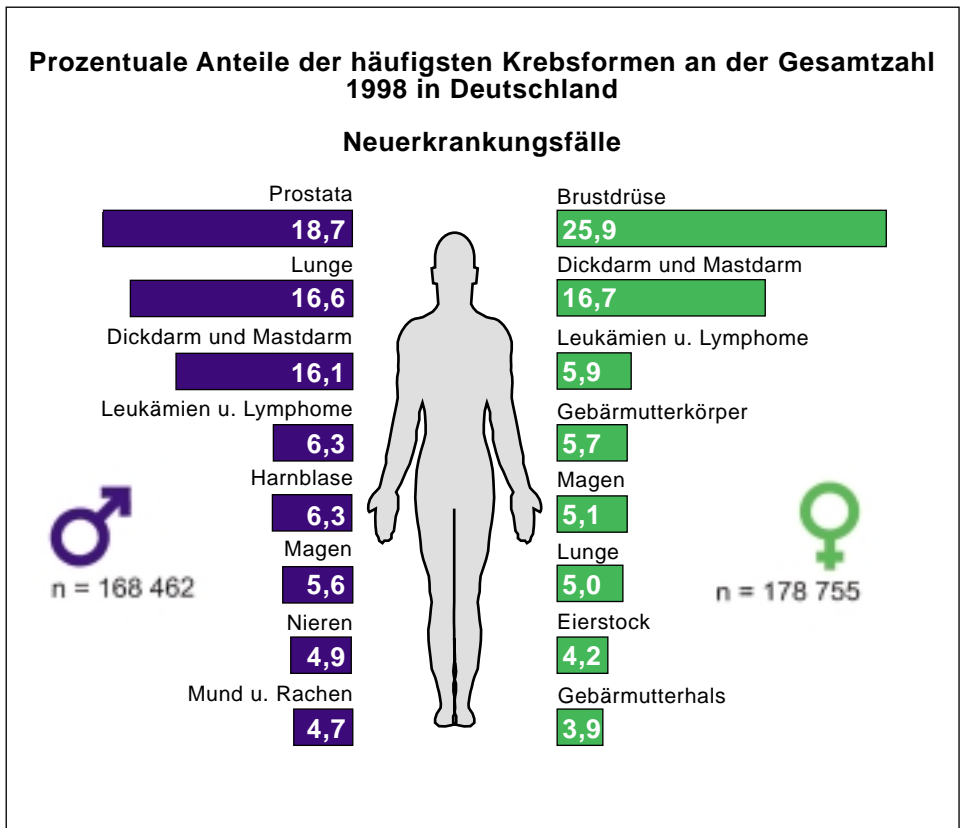


Impfen schützt vor Hepatitis.

# Die häufigsten Krebsarten bei Frauen und Männern

Krebs ist in Deutschland wie auch in anderen Industriestaaten eine der häufigsten Erkrankungen und Todesursachen, die jeden von uns treffen kann. Jährlich erkranken etwa 350.000 Menschen in Deutschland an

Krebs. Die dabei am häufigsten betroffenen Organe sind Darm, Brust, Lunge und Prostata. Grundsätzlich steigt mit zunehmendem Alter das Krebsrisiko.



# Die gesetzlichen Krebsfrüherkennungs- untersuchungen

Krebsfrüherkennungsprogramme gehören zu den Standardleistungen der gesetzlichen Krankenkassen. Sie umfassen einmal pro Jahr Untersuchungen, die von Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt direkt über die Krankenversicherungskarte abgerechnet werden können. Die Richtlinien des Bundesausschusses der Ärzte und Krankenkassen (Stand 01.10.2002) sehen folgende Früherkennungsuntersuchungen vor:

## Früherkennungsuntersuchungen bei Frauen

Die Maßnahmen zur Früherkennung von Krebserkrankungen des Genitales, der Brust, der Haut, des Rektums und des übrigen Dickdarms bei Frauen umfassen folgende Leistungen:

### **Ab dem 20. Lebensjahr:**

- Einmalige Erfassung der Krankengeschichte
- Untersuchung des inneren und äußeren Genitales

- Abstrichuntersuchung von Gebärmutterhals und -mund

### **Ab dem 30. Lebensjahr zusätzlich:**

- Abtasten der Brust und der benachbarten Lymphknoten
- Anleitung zur regelmäßigen Selbstabtastung der Brust
- Erfassung von Hautveränderungen

### **Ab dem 50. Lebensjahr zusätzlich:**

- Austastung des Enddarms
- Test auf verborgenes (occultes) Blut im Stuhl

### **Ab dem 56. Lebensjahr zusätzlich:**

- Eine Darmspiegelung, die im Abstand von mindestens zehn Jahren einmal wiederholt werden kann **oder**
- Test auf verborgenes (occultes) Blut im Stuhl alle zwei Jahre

Bis zum Jahr 2005 soll die Mammographie flächendeckend als Screeninguntersuchung für Frauen zwischen 50 und 69, alle zwei Jahre, eingeführt werden.

## Früherkennungsuntersuchungen bei Männern

Die Maßnahmen zur Früherkennung von Krebserkrankungen des Rektums und des übrigen Dickdarms, der Prostata, des äußeren Genitales und der Haut bei Männern umfassen folgende Leistungen:

### **Ab dem 45. Lebensjahr:**

- Einmalige Erfassung der Krankengeschichte
- Abtastung des Hodens
- Abtasten der Prostata
- Austastung des Enddarms
- Erfassung von Hautveränderungen

### **Ab dem 50. Lebensjahr zusätzlich:**

- Test auf verborgenes (occultes) Blut im Stuhl

### **Ab dem 56. Lebensjahr zusätzlich:**

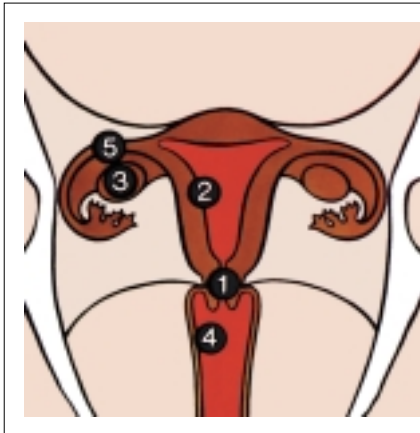
- Eine Darmspiegelung, die im Abstand von mindestens zehn Jahren einmal wiederholt werden kann **oder**
- Test auf verborgenes (occultes) Blut im Stuhl alle zwei Jahre

Über die Einführung des PSA-Tests als gesetzliche Früherkennungsuntersuchung wird derzeit diskutiert.

## Krebs des weiblichen Genitales

Der Krebs am Gebärmutterhals, im Gebärmutterkörper und an den Eierstöcken kommt an den weiblichen Geschlechtsorganen am häufigsten vor. Weniger häufig ist der Krebs der äußeren Geschlechtsteile und der Eileiter. Selten sind Krebserkrankungen an den übrigen Genitalorganen.

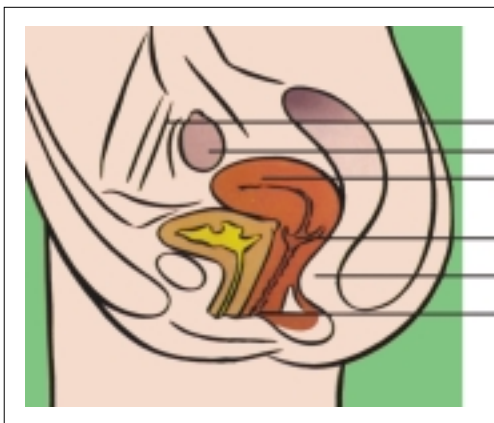
An Gebärmutterhalskrebs und Eierstockkrebs erkranken in Deutschland pro Jahr jeweils ca. 7.000 Frauen. Dies sind etwa 8 Prozent aller bösartigen Neuerkrankungen bei Frauen. Etwas häufiger tritt der Krebs am Gebärmutterkörper auf, der mit 10.000 Fällen jährlich die vierthäufigste Krebsart bei Frauen ist.



- 1 Gebärmutterhals
- 2 Gebärmutterkörper
- 3 Eierstock
- 4 Scheide
- 5 Eileiter

Der Gebärmutterhalskrebs und seine Vorstadien sind durch Abstrichuntersuchungen, die zum gesetzlichen Früherkennungsprogramm gehören, frühzeitig zu erkennen. Bei Vor- und Frühstadien des Gebärmutterhalskrebses bestehen oft noch keine Krankheitsanzeichen (z. B. Blutungsstörungen, Ausfluss). Auch wenn Sie sich gesund fühlen, ist daher die Früherkennungsuntersuchung notwendig, denn es können zehn bis zwölf Jahre vergehen, ehe sich aus einem Vorstadium Krebs entwickelt. Keine Methode zur

Krebsfrüherkennung ist so einfach und in so hohem Maße zuverlässig wie die Betrachtung (vergrößerte Darstellung) und der Zellabstrich vom Gebärmuttermund. Nach der Entfaltung der Scheide mit dem Spekulum nimmt die Ärztin bzw. der Arzt z. B. mit einem Wattestäbchen oder einem speziellen Spatel vom Muttermund etwas Zellmaterial ab. Die am Wattestäbchen haftenden Zellen werden auf einer kleinen Glasplatte, dem sogenannten Objektträger, verstrichen. Das Zellmaterial wird mikros-



**Schnitt durch den weiblichen Unterleib**

- Eileiter
- Eierstock
- Gebärmutter
- Muttermund
- Enddarm
- Scheide

kopisch untersucht. Für Untersuchungen des Gebärmutterkörpers und der Eierstöcke ist die Tastuntersuchung vorgesehen. Gegebenenfalls können eine Ultraschalluntersuchung oder eine Computertomographie, die beide nicht zu den gesetzlichen Früherkennungsuntersuchungen gehören, zur weiteren Klärung beitragen.

Bei regelmäßigen Früherkennungsuntersuchungen werden krebsartige Entwicklungen im Vorstadium so früh erkannt, dass sie in den meisten Fällen schnell und erfolgreich behandelt werden können. Nicht zuletzt ist es den Abstrichuntersuchungen zu verdanken, dass die Zahl der Neuerkrankungen an Gebärmutterhalskrebs bis Mitte der 80er Jahre deutlich rückläufig war und seither annähernd konstant ist.






## Risikofaktoren

Die Ursachen für den Gebärmutterhalskrebs sind noch nicht eindeutig geklärt. Es gilt als gesichert, dass insbesondere **Humane Papilloma Viren (HPV)** die Entstehung von Gebärmutterhalskrebs begünstigen. Diese Viren können durch Geschlechtsverkehr übertragen werden.

Das Risiko, an Eierstockkrebs zu erkranken, erhöht sich für Frauen ab dem 50. Lebensjahr bzw. bei Kinderlosigkeit.

## Warnzeichen

Folgende typische Symptome können auf Krebs des weiblichen Genitales hinweisen:

-  Unregelmäßige Zyklusblutungen oder Blutungen nach den Wechseljahren
-  Blutungen z. B. nach dem Geschlechtsverkehr
-  Blutungen nach körperlichen Belastungen wie z. B. Sport
-  Schleimabsonderungen und unangenehme Gerüche aus der Scheide
-  Unerklärliche Gewichtsabnahme

Bei diesen Symptomen sollten Sie Ihre Frauenärztin bzw. Ihren Frauenarzt aufsuchen und die Ursachen abklären lassen. Darüber hinaus ist es vorteilhaft, einen Regelkalender zu führen. Blutungsstörungen sind dann sofort erkennbar. Diesen Kalender erhalten Sie kostenlos bei Ihrer Gynäkologin bzw. Ihrem Gynäkologen oder direkt bei der Niedersächsischen Krebsgesellschaft.



Frauenmonatskalender

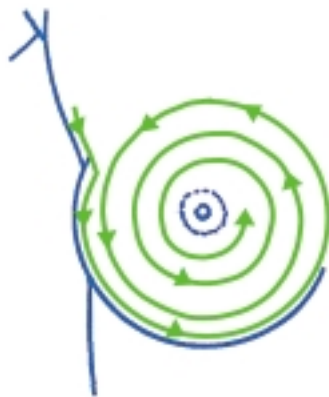
# Brustkrebs

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. In Deutschland erkranken jährlich über 46.000 Frauen neu an Brustkrebs. Dabei ist zu beobachten, dass immer mehr jüngere Frauen betroffen sind. Die Heilungschancen bei Brustkrebs erhöhen sich erheblich, wenn der Tumor frühzeitig erkannt und behandelt wird. Deshalb beinhaltet das gesetzliche Früherkennungsprogramm für Frauen ab dem 30. Lebensjahr eine jährliche Untersuchung der Brust. Dabei tastet die Ärztin bzw. der Arzt die Brüste und die Achselhöhlen gründlich ab. Zusätzlich sollten Frauen ihre Brust regelmäßig selbst abtasten. Die meisten Knotenbildungen werden auf diese Weise entdeckt. Diese Selbstabtastung sollte einmal im Monat jeweils nach der Regelblutung erfolgen. Sie können dazu Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt befragen oder sich an folgenden Anleitungen orientieren:

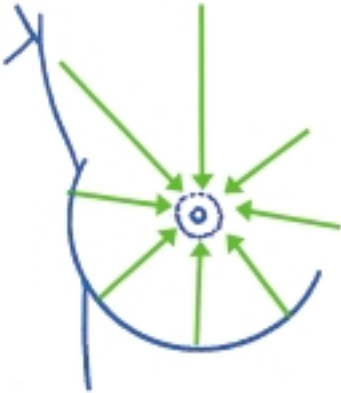
1. Legen Sie die Fingerkuppen von Zeige-, Mittel- und Ringfinger flach nebeneinander und üben Sie in kreisenden Bewegungen Druck auf die Brust aus (die rechte Hand untersucht die linke

Brust und umgekehrt). Führen Sie dabei drei kleine Kreisbewegungen aus und verstärken Sie den Druck bei jedem Kreis. So ertasten Sie die verschiedenen Gewebeschichten.

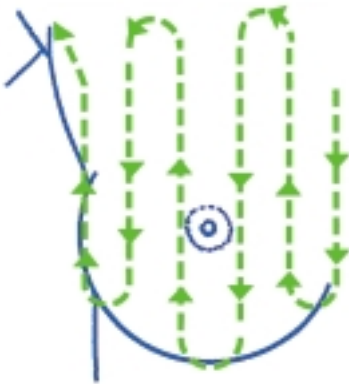
2. Setzen Sie die Finger dann ein Stück daneben und wiederholen Sie die Kreisbewegungen. Tasten Sie so Zentimeter für Zentimeter die gesamte Brust ab. Es gibt drei verschiedene Methoden die Brüste systematisch abzutasten:



➤ Spiralförmig von außen nach innen bis zur Brustwarze



- Vom äußeren Rand der Brust in strahlenförmigen Bahnen zur Brustwarze



- In senkrechten Bahnen auf und ab über die ganze Brust

3. Prüfen Sie, ob sich aus den Brustwarzen eine Absonderung herausdrücken lässt.

Weitere diagnostische Möglichkeiten zur Früherkennung von Brustkrebs sind die Mammographie und die Ultraschalluntersuchung. Über den Einsatz beider Untersuchungsmethoden entscheidet die Ärztin bzw. der Arzt. Im September 2002 wurde beschlossen, die Mammographie für bestimmte Altersgruppen in das Früherkennungsprogramm aufzunehmen.

## ➤ Risikofaktoren

Die Ursachen von Brustkrebs sind nicht geklärt. Aus wissenschaftlichen Untersuchungen lassen sich jedoch bestimmte Risikofaktoren ableiten, die die Gefahr einer Brustkrebserkrankung erhöhen können, z. B.:

- Genetische Veranlagung (familiäres Auftreten)
- Frühe Regelblutung in Verbindung mit spätem Einsetzen der Wechseljahre
- Keine Schwangerschaft oder erste Schwangerschaft nach dem 30. Lebensjahr

## ➤ Warnzeichen

Bei tast- und sichtbaren Veränderungen sollten Sie Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt unverzüglich aufsuchen, auch wenn diese Warnzeichen oft auf harmlose Ursachen

zurückzuführen sind. Achten Sie auf folgende Veränderungen:

- ❖ Ungewöhnliche Verdickungen und Knoten in der Brust oder der Achselhöhle
- ❖ Ungewöhnliche Vergrößerung der Brust / Seitendifferenz
- ❖ Farbveränderung der Haut (Rötungen)

- ❖ Formveränderungen der Brust, z. B. Einziehung
- ❖ Einziehung oder Hautveränderung der Brustwarze

# Prostatakrebs

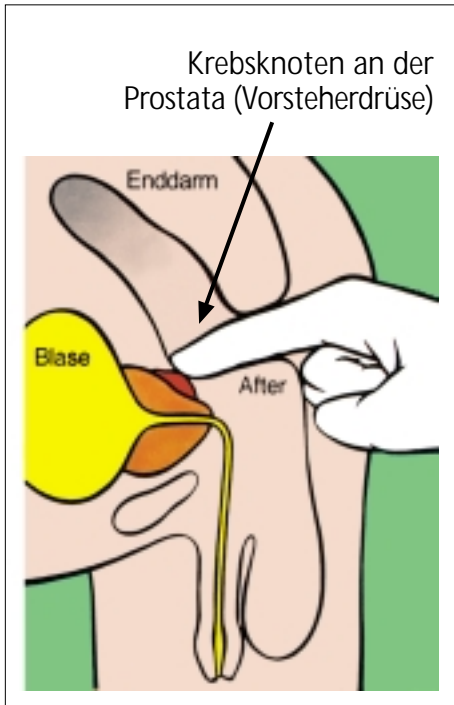
Mit etwa 31.500 jährlichen Neuerkrankungen in Deutschland ist das Prostatakarzinom inzwischen die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Neun von zehn Männern können geheilt werden, wenn der Prostatakrebs frühzeitig erkannt wird. Allerdings treten erste Erkrankungen kaum vor dem 50. Lebensjahr auf. Der Krebs der Prostata (Vorsteherdrüse) kann durch Tastuntersuchung vom After her erkannt werden. Dabei können gleichzeitig Enddarmgeschwülste frühzeitig entdeckt werden. Jeder Mann über 45 Jahre sollte einmal im Jahr seine Prostata untersuchen lassen. Diese Untersuchung führt jeder Urologe durch,

sie kann aber auch von praktischen Ärzten und Internisten vorgenommen werden.

Die Treffsicherheit der Tastuntersuchung kann durch eine zusätzliche Blutuntersuchung (Tumormarker) erhöht werden. Bei diesem sogenannten PSA-Test wird das **Prostata-Spezifische-Antigen** gemessen, ein Eiweiß, das in der Vorsteherdrüse gebildet wird und dessen Menge im Blut bei einer Prostataerkrankung ansteigen kann. Der PSA-Test gehört allerdings nicht zu dem gesetzlichen Früherkennungsprogramm. Bei unauffälliger Tastuntersuchung muss der Patient die Kosten selbst tragen. Bei

verdächtigen Befunden kann zusätzlich noch eine Ultraschalluntersuchung (Endosonographie) zur weiteren Abklärung durchgeführt werden.

Überwinden Sie Ihre Scheu. Alle Untersuchungen sind einfach durchzuführen und tun nicht weh.



Die Tastuntersuchung erfolgt durch den After.

## Risikofaktoren

Die Ursachen für Prostatakrebs sind bis heute nicht bekannt. Möglicherweise spielen folgende Faktoren eine Rolle:

- Das Alter; das mittlere Erkrankungsalter liegt bei 72 Jahren (sechs Jahre höher als für Krebs insgesamt)
- Die familiäre Vorbelastung; Vater oder Großvater sind an Prostatakrebs erkrankt
- Eine sehr fettreiche Ernährung

## Warnzeichen

Eine Prostata-Erkrankung kann sich durch bestimmte körperliche Signale bemerkbar machen. Folgende Symptome sollten Sie als Alarmsignale werten:

- Vermehrter Harndrang - insbesondere nachts
- Schwierigkeiten zu Beginn des Urinierens
- Unfähigkeit zu Urinieren (Harnverhaltung)
- Schwarzer oder unterbrochener Harnfluss
- Schmerzhaftes Ejakulation
- Blut im Urin oder in der Samenflüssigkeit
- Ischias-Beschwerden

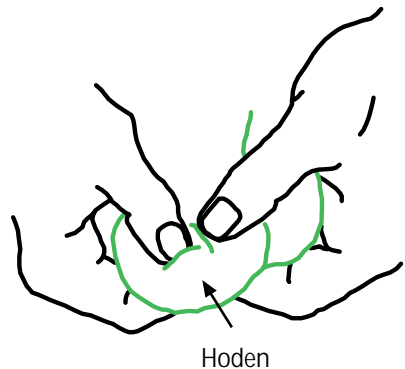
# Hodenkrebs

Hodenkrebs gehört mit knapp 3.300 Neuerkrankungen jährlich in Deutschland zu den seltenen Tumoren. Trotz dieser Seltenheit ist der Hodentumor bedeutsam, weil vor allem junge Männer zwischen 20 und 30 Jahren betroffen sind. In dieser Altersstufe ist er die häufigste Krebserkrankung des Mannes. Im früh erkannten Stadium liegen die Heilungschancen heute bei über 90 Prozent.

Die rechtzeitige Entdeckung von Hodenkrebs ist leicht. Männer sollten ihre Hoden regelmäßig selbst abtasten und dabei insbesondere auf Verdickungen und Verhärtungen achten. Ab dem 45. Lebensjahr sollten sie zusätzlich die jährliche gesetzliche Früherkennungsuntersuchung durch die Ärztin bzw. den Arzt nutzen.

Die Selbstabtastung der Hoden sollte beim Duschen oder Baden erfolgen. Sie können sich dabei an folgenden Anleitungen orientieren:

1. Halten Sie den Hodensack mit beiden Handflächen und benutzen Sie Daumen und Finger beider Hände für das Abtasten der Hoden. Es ist normal, dass einer der Hoden etwas größer ist, aber ihr Gewicht sollte ungefähr gleich sein. Tasten Sie jeden Hoden einzeln ab.



Hodenabtastung Vorderansicht

2. Auf der Rückseite spüren Sie das weiche Gewebe der Nebenhoden, die die Samenflüssigkeit speichern

Penis

Nebenhoden

Hodenabastastung Rückansicht

und transportieren. Untersuchen Sie jeden Hoden auf Knoten, Anschwellungen, leichte Vergrößerung oder Änderung in der Festigkeit.

**Wenn Sie etwas Ungewöhnliches feststellen, gehen Sie sofort zu Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt.**

## Risikofaktoren

Zu den Risikogruppen gehören Männer,

- die mit einem Hodenhochstand geboren wurden. Auch wenn eine ausgleichende Operation erfolgte, sind diese Männer mit einem achtmal höheren Risiko belastet.
- die an Hodenschwund (Atrophie) nach einer Entzündung oder Verletzung leiden.

## Warnzeichen

Auf folgende Warnsignale sollten Sie sofort reagieren:

- Tastbare schmerzlose Knoten am linken oder rechten Hoden
- Schwellungen oder Schmerzen im Hodenbereich
- Schweregefühl im Hoden
- Ziehende einseitige Schmerzen im Hoden oder Samenstrang

Gutartige Erkrankungen wie Hodentzündungen, Hodendrehungen oder ein Wasserbruch (Hydrozele) können ähnliche Symptome verursachen. In jedem Fall sollten Sie zu Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt gehen, um die Beschwerden abzuklären.



Nur die Ärztin bzw. der Arzt kann helfen, körperliche Befunde zu klären.

# Darmkrebs

Unter dem Sammelbegriff Darmkrebs werden die bösartigen Tumore des Dickdarms und des Mastdarms zusammengefasst. Mit 57.000 jährlichen Neuerkrankungen ist Darmkrebs die häufigste Tumorerkrankung in Deutschland. Frauen und Männer sind dabei zahlenmäßig etwa gleich betroffen. Bei Frauen ist Darmkrebs die zweithäufigste Krebserkrankung, bei Männern die dritthäufigste. Darmkrebs tritt überwiegend im Alter auf; im Mittel erkranken Frauen mit 72 und Männer mit 67 Jahren.

Darmkrebs ist in 80 Prozent der Fälle erfolgreich zu behandeln, wenn der Tumor frühzeitig diagnostiziert wird. Das gesetzliche Früherkennungsprogramm sieht bei Männern ab dem 45. Lebensjahr und bei Frauen ab dem 50. Lebensjahr eine Austastuntersuchung des Enddarms vor. Ab dem 50. Lebensjahr bis zur Vollendung des 55. Lebensjahres besteht sowohl für Frauen als auch für Männer die Möglichkeit, zusätzlich jährlich einen Schnelltest auf verborgenes Blut im Stuhl durchführen zu lassen.

Vom 56. Lebensjahr an können sich Frauen und Männer entscheiden: Entweder für eine Spiegelung des Dickdarms (Koloskopie), die im Abstand von mindestens zehn Jahren einmal wiederholt werden kann, oder für die



Darmspiegelung (Koloskopie)



Schnelltest "Haemoccult" auf verborgenes Blut im Stuhl.

weitere Untersuchung des Stuhls auf verborgenes Blut alle zwei Jahre. Über die Vor- und Nachteile dieser beiden Verfahren kann Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt Sie beraten. Bei auffälligen Befunden wird Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt weitere Untersuchungen mit Ihnen besprechen.



## Risikofaktoren

Risikofaktoren für Darmkrebs sind:

- Familiäre Vorbelastung
- Darmpolypen; bestimmte Arten dieser gutartigen Geschwülste können entarten und sich zu Krebs entwickeln
- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie z. B. Colitis ulcerosa
- Ballaststoffarme sowie fett- und fleischreiche Ernährung

Blut, Schleim oder Stuhl bei Abgang von Blähungen

- Blässe und Blutarmut (Anämie) sowie Gewichtsverlust
- Tastbare Verhärtungen im Bauchraum
- Länger andauernde Stuhlnunregelmäßigkeiten, z. B. Wechsel zwischen Verstopfung und Durchfall
- Häufiger Stuhldrang; Entleeren von auffallend übel riechendem Stuhl



## Warnzeichen

Für Darmkrebs gibt es zwar keine eindeutigen Beschwerden, Sie sollten aber bei folgenden Symptomen zu Ihrer Ärztin bzw. zu Ihrem Arzt gehen und die Ursachen abklären lassen:

- Krampfartige Bauchschmerzen über einen längeren Zeitraum
- Blut im Stuhl
- Gleichzeitige Entleerung von etwas

# Hautkrebs

Jährlich erkranken in Deutschland etwa 6.200 Menschen an einem malignen Melanom der Haut (Schwarzer Hautkrebs). Dies ist die gefährlichste Form von Hautkrebs. Zumeist handelt es sich dabei um eine braune oder schwarze Geschwulst, die manchmal aus einem Leberfleck oder Muttermal entsteht.

Bei frühzeitiger Erkennung liegen die Heilungschancen weit über 90 Prozent, sofern noch keine Tochtergeschwülste (Metastasen) aufgetreten sind. Bei Melanomen in fortgeschrittenem Entwicklungszustand mit Metastasierung sinken die Heilungsaussichten allerdings auf unter 10 Prozent.

Im Rahmen der gesetzlichen Früherkennungsuntersuchung ist für Frauen ab dem 30. Lebensjahr und für Männer ab dem 45. Lebensjahr eine Erfassung von Hautveränderungen durch die Ärztin bzw. den Arzt vorgesehen. In jedem Fall sollten Sie zusätzlich Ihre Haut regelmäßig selbst auf Veränderungen kontrollieren und unzu-

gängliche Stellen (z. B. Rücken) durch Ihre Partnerin bzw. Ihren Partner untersuchen lassen.

Bei jedem Menschen treten eine Reihe gutartiger Hautveränderungen (z. B. Leberflecke, Muttermale oder Warzen) auf. Verdächtig auf Hautkrebs sind Hautveränderungen nach der "A-B-C-D-Regel":



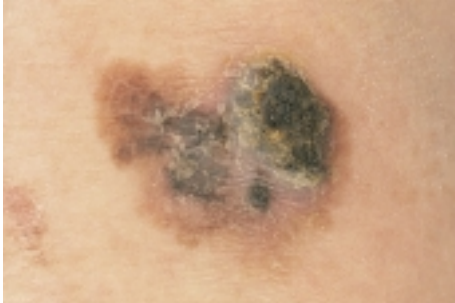
## A wie Asymmetrie

Ein neuer Hautfleck ist ungleichmäßig geformt. Außerdem kann sich die Form eines bereits vorhandenen Fleckes verändert haben.



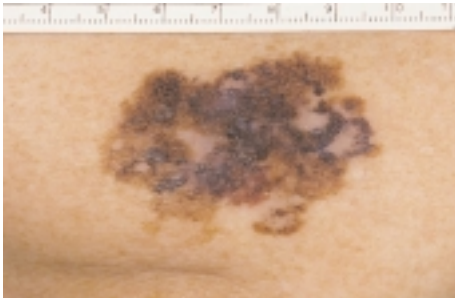
## B wie Begrenzung

Ein Hautfleck hat verwischte Konturen oder wächst ausgefranst in den gesunden Hautbereich hinein. Oft ist nicht genau festzustellen, wo die Grenzlinie verläuft.



## C wie Color (Farbe)

Die Färbung ist oft uneinheitlich, manchmal vermischt mit roten, braunen, hellen, schwarzen Stellen. Einige Melanome sind ganz dunkel gefärbt – zu schwarz für einen Leberfleck.



## D wie Durchmesser

Pigmentmale, die größer als 5 mm im

Durchmesser sind oder eine Halbkugelform haben, sollten kontrolliert werden.



## Risikofaktoren

In allen westlichen Ländern ist eine alarmierende Zunahme des malignen Melanoms festzustellen. Die UV-Strahlung steht eindeutig als Hauptrisikofaktor für die Entwicklung von Hautkrebs fest. Intensive Sonnenlichtexposition wie häufige Sonnenbäder im Freien oder im Solarium begünstigen die Entwicklung dieser Krebsart. Besonders gefährlich sind häufige Sonnenbrände in der Kindheit. Kinder und Erwachsene sollten sich in den Sommermonaten während der Zeit der stärksten Sonneneinstrahlung, d. h. zwischen 11 und 15 Uhr, möglichst im Schatten aufhalten. Bei Aufenthalt in der Sonne sollte Kleidung als Lichtschutz dienen: Hut oder Mütze, möglichst langärmelige Hemden und lange Hosen. Lichtschutzmittel können diese Maßnahmen ergänzen, jedoch nicht ersetzen.

## **Zusätzliche Risikofaktoren sind:**

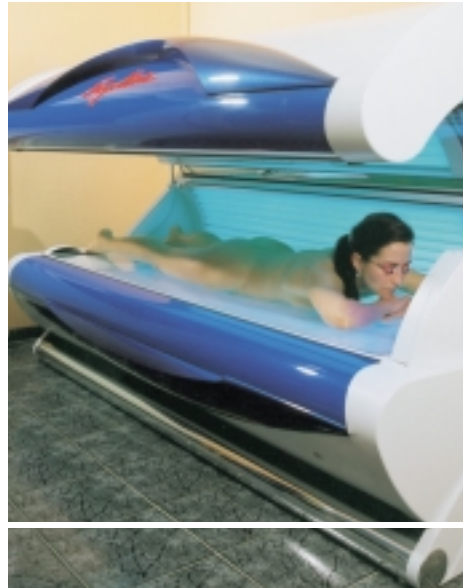
- ✔ Ein heller Hauttyp; das heißt Menschen mit rötlichen oder blonden Haaren und Sommersprossen
- ✔ Bereits aufgetretener Hautkrebs in der Familie
- ✔ Zahlreiche Pigmentmale, d. h. mehr als 50 "Leberflecken" am Körper

## **Warnzeichen**

Neben dem malignen Melanom gibt es auch andere bösartige Hauttumore. Bei folgenden Symptomen sollten Sie eine Ärztin bzw. einen Arzt aufsuchen und die Ursachen abklären lassen:

- ✔ Hautveränderungen an Pigmentflecken, dazu gehören auch neu aufgetretener Juckreiz und Blutungen
- ✔ Neue Hautveränderungen (Flecken, Krusten), die im Erwachsenenalter entstehen und nicht innerhalb weniger Wochen abheilen
- ✔ Rauhe Stellen (Keratosen) an ständig dem Licht ausgesetzten Körperstellen (z. B. Stirn, Handrücken)
- ✔ Weißliche Flecken / Verdickungen an der Unterlippe oder im Mund, insbesondere wenn Sie Raucher sind

- ✔ Dunkle Verfärbungen an den Fußsohlen oder unter einem Nagel
- ✔ Plötzliche Ablösung eines Nagels oder eine langwierige, schmerzlose Nagelwallentzündung



"Vorbräunen" im Solarium schützt nicht vor Hautkrebs.

# Allgemeine Warnzeichen, bei denen eine Ärztin bzw. ein Arzt aufgesucht werden sollte

Wenn Sie folgendes an sich beobachten, kann es sich um eine Krebserkrankung handeln. Deshalb sollten Sie unverzüglich zu Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt gehen.

- Anhaltende Heiserkeit oder hartnäckiger Husten, blutiger Auswurf
- Anhaltende Schluckbeschwerden, vor allem bei zunehmender Schwierigkeit, feste Speisen zu schlucken
- Druck- und Völlegefühl, Appetitlosigkeit, anhaltendes Aufstoßen oder Erbrechen
- Schmerzlose Knoten oder Geschwüre an der Haut, an den Lippen, an der Zunge sowie an allen anderen Schleimhäuten
- Wachstum, Farbveränderung, Knotenbildung, Blutungsneigung an einem Leberfleck bzw. Muttermal
- Schmerzlose Knoten und Verhärtungen in der Brust, Verziehung der Brustwarze, Einziehung der Haut und Geschwüre an der Brust
- Abgang von schleimigen oder

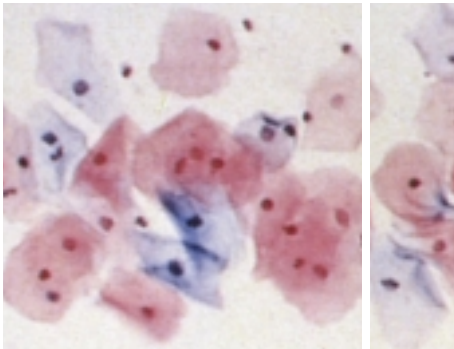
blutigen Absonderungen aus den Körperöffnungen wie Mund, Nase, Darm oder Scheide.

- Änderung von Stuhlgewohnheiten, Blutbeimengungen zum Stuhl, Wechsel von Verstopfung und Durchfall, Abgang von rötlicher Flüssigkeit oder Schleim beim Stuhlgang ohne richtige Stuhlentleerung
- Blutbeimengungen zum Urin, bräunlicher Urin, Beschwerden beim Wasserlassen, häufige Blasenentleerung von nur wenig Urin
- Plötzliche Vergrößerung und das Härterwerden eines schon längere Zeit bestehenden Kropfes
- Vergrößerung von Lymphknoten an Hals, Achselhöhle und Leiste
- Verhärtung oder Vergrößerung eines Hodens
- Länger anhaltende oder wiederkehrende Blutarmut (Anämie)
- Häufung von Infekten oder Abszessen

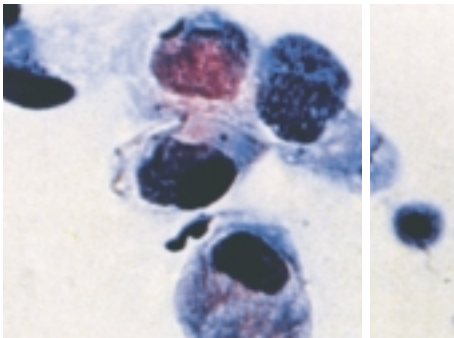
- Vermehrte Blutergüsse oder Blutungen
- Ungewöhnlich starke Zahnfleischentzündungen

- Unerklärliche Gewichtsabnahme und Schwäche
- Alle Unterleibsblutungen außerhalb der normalen Regelblutung

# Fragen und Antworten zu Krebs



Gesunde Zellen unter dem Mikroskop



Krebszellen unter dem Mikroskop

## Was ist Krebs?

Krebs ist eine Geschwulst, die durch unregelmäßiges Wachstum krankhaft veränderter Zellen entsteht. Im Unterschied zu gutartigen Geschwülsten kann Krebs das gesunde Gewebe zerstören und Tochtergeschwülste (Metastasen) in anderen Organen verursachen. Wenn der Krebs in einer frühen Ausbildungsphase erkannt und behandelt wird, kann er häufig geheilt werden.

## Was ist ein Karzinom?

Karzinom ist der medizinische Fachbegriff für Krebs. Carcinoma in situ ist die Vorstufe einer Krebserkrankung.

## Ist jeder Tumor (Geschwulst) Krebs?

Nein. Tumor heißt nur Knoten. Es gibt neben den Krebsgeschwülsten auch gutartige Tumore. Ob es sich um Krebs handelt, kann nur die Ärztin bzw. der Arzt sicher feststellen.

## Ist Krebs eine Alterskrankheit?

Nein. Krebs tritt in jeder Altersstufe auf. Man findet ihn schon bei Kindern. Tumorarten wie z. B. das Hodenkarzinom treten nicht selten im zweiten Lebensjahrzehnt auf. Krebserkrankungen bei Frauen kommen gesteigert ab dem 35. Lebensjahr vor. Die Häufigkeit des Prostatakarzinoms nimmt bei Männern nach dem 50. Lebensjahr deutlich zu. Generell steigt mit zunehmendem Alter die Gefahr, an Krebs zu erkranken.

## Wodurch entsteht Krebs?

Wissenschaftler haben festgestellt, dass das Risiko, an Krebs zu erkranken, durch verschiedene Faktoren erhöht werden kann, z. B. durch Veränderungen im Erbgut oder durch bestimmte Lebensgewohnheiten (Rauchen, intensive Sonneneinstrahlung, falsche Essgewohnheiten). Daraus lässt sich ableiten, dass chronische Entzündungen - hervorgerufen durch chemische, physikalische oder mechanische Reize - die Krebs-



Fetteiche Kost liegt schwer im Magen und begünstigt z. B. Darmkrebs.

entstehung fördern. Für manche Tumorarten scheinen Viren und Strahlen verantwortlich zu sein.

## Ist Krebs eine ansteckende Krankheit?

Nein. Es gibt keinen wissenschaftlich haltbaren Beweis dafür, dass Krebs ansteckend ist.

## Ist Krebs erblich?

Krebs ist grundsätzlich nicht erblich. In manchen Familien treten Krebserkrankungen häufiger auf als in anderen. Bei besonderen Formen des Brustkrebses, Schilddrüsenkrebses und Darmkrebses - mit gleichzeitigen genetischen Veränderungen - besteht ein besonders hohes Risiko, an diesem Krebs zu erkranken. Man sollte deshalb in solchen Familien um so sorgfältiger auf Warnzeichen achten.

## Ist Krebs eine Blutkrankheit?

Es gibt solide Krebse (z. B. Tumor im Darm) und bösartige Systemerkrankungen (z. B. Leukämie). Die soliden Krebse sind keine Blutkrankheit. Von diesen Krebsen können Tumorzellen über das Blut und die Lymphbahnen in andere Organe gelangen und dort Tochtergeschwülste bilden. Bei der Leukämie wachsen die Tumorzellen im Knochenmark und verbreiten sich über das Blut im ganzen Körper. Hier kann man von einer Blutkrankheit sprechen.

## Entsteht Krebs aus Magengeschwüren?

Bei häufig wiederkehrenden Magengeschwüren besteht die Gefahr, dass sich daraus Krebs entwickelt. Auch chronische Entzündungen der Magenschleimhaut begünstigen die Entwicklung des Magenkrebses. Langanhaltendes Druck- und Völlegefühl und Appetitlosigkeit können auf Magenkrebs hinweisen.

## Kann aus Warzen oder Leberflecken Krebs entstehen?

Jede knotige Umwandlung oder plötzliche Größenzunahme eines warzenartigen Gebildes der Haut oder eines Muttermales sollte der Ärztin bzw. dem Arzt gezeigt

werden, da bösartige Entwicklungen möglich sind.

## Können Heiserkeit und Husten Folgen einer Krebserkrankung sein?


Anhaltende Heiserkeit kann durch Kehlkopfkrebs und ein hartnäckiger Husten durch Lungenkrebs verursacht sein. Durch eine ärztliche Untersuchung muss geklärt werden, ob diese Erscheinungen auf Krebs zurückzuführen sind.



Ursache von Husten und Heiserkeit kann ein grippaler Infekt sein oder auch ein Tumor.


## Kann aus Hämorrhoiden Krebs entstehen?

Nein. Da aber Blutungen aus dem Darm sowohl durch Hämorrhoiden als auch durch Krebs hervorgerufen sein können, sollte man bei derartigen Erscheinungen eine Ärztin bzw. einen Arzt aufsuchen.




## **Können Blutabsonderungen aus Organen die Folge einer Krebserkrankung sein?**

Die schon erwähnten Blutungen aus dem Enddarm können Folge eines Darmkrebses sein. Blutbeimengungen im Urin deuten möglicherweise auf eine Geschwulst in den Harnwegen und Blut im Auswurf auf ein Karzinom in der Lunge hin. Die Ursache dieser Blutungen muss durch die Ärztin bzw. den Arzt geklärt werden.



## **Sind unregelmäßige Blutungen der Frau krebsverdächtig?**

Alle Blutungen außerhalb der normalen Regelblutung sollten der Ärztin bzw. dem Arzt mitgeteilt werden, da als Ursache eine Krebserkrankung vorliegen kann. Die eigentlichen Ursachen kann nur die Ärztin bzw. der Arzt ermitteln. Es gibt die Möglichkeit, in einem speziellen Monatskalender (bei der Niedersächsischen Krebsgesellschaft kostenfrei erhältlich) die regelmäßigen und auch die unregelmäßigen Blutungen einzutragen. Dadurch wird der Ärztin bzw. dem Arzt die Interpretation erleichtert. Blutungen nach Ende der Regelblutungszeit (Wechseljahre) bedürfen immer der diagnostischen Abklärung.




## **Kann ein Stoß oder Schlag Krebs verursachen?**

Nein. Wenn eine Frau sich z. B. an der Brust stößt und der Schmerzen wegen die Stelle abtastet, so ist es lediglich dieser erhöhten Aufmerksamkeit zu verdanken, wenn sie dabei eine bereits bestehende Geschwulst feststellt.



## **Sind Veränderungen eines Hodens krebsverdächtig?**

Ja. Jede Hodenvergrößerung und Knoten am Hoden, vor allem bei jungen Männern, können durch eine bösartige Geschwulst verursacht sein. Die Ärztin bzw. der Arzt muss daher zur Klärung aufgesucht werden.



## **Können falsche Ernährung und Rauchen Krebs verursachen?**

Ballaststoffarme und fettreiche Ernährung sowie übermäßiger Alkoholkonsum können die Entstehung einer Krebserkrankung begünstigen. Die größte Gefahr verursacht aber Zigarettenrauchen. Die Häufigkeit der Krebserkrankung der Lunge ist bei starken Zigarettenrauchern um das Fünffache erhöht.

## Soll man auf Geschwulstbildungen an der Brust besonders achten?

Ja. Frauen können durch Selbstuntersuchung der Brust zur Früherkennung und damit zu besseren Heilungschancen beitragen.



Selbstabastung der Brust.

## Ist Krebs eine schnell fortschreitende Krankheit?

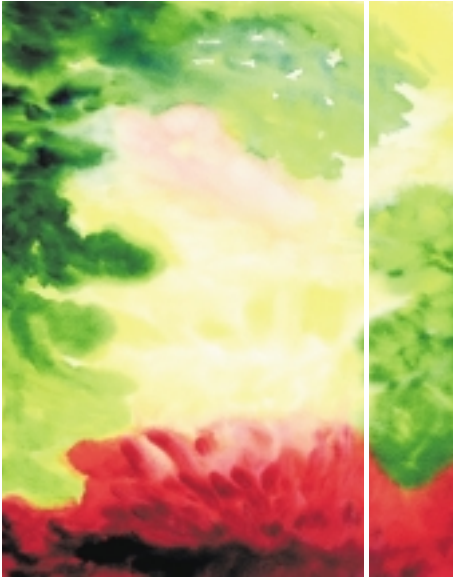
Es gibt Krebserkrankungen, die schnell fortschreiten; andere Krebserkrankungen dagegen wachsen wesentlich langsamer. Manche Krebspatienten leben mit ihrer Krebserkrankung viele Jahre.

## Können bei einer Strahlenbehandlung gefährliche Nebenwirkungen auftreten?

Die Strahlenbehandlung ist eine erfolgreiche Methode in der Krebsbehandlung. Sie ist eine lokal wirkende Maßnahme; die Therapie beschränkt sich auf die Region des Bestrahlungsfeldes. Akute Nebenwirkungen können bereits während der Strahlenbehandlung auftreten; sie sind vorübergehend und gut behandelbar. Spätfolgen nach Monaten bis Jahren sind selten. Durch Fortschritte in der Bestrahlungsplanung und -technik werden heute Häufigkeit und Ausprägung von Nebenwirkungen gering gehalten. Ein gewisses Maß an unerwünschten Begleiteffekten ist jedoch manchmal nicht vermeidbar, um eine Tumorerkrankung effektiv zu beherrschen. Ihre behandelnde Ärztin bzw. Ihr Arzt informiert Sie hierüber vor der Behandlung.

## Hat die psychische Befindlichkeit eines Menschen Einfluss auf den Krebs?

Wissenschaftlich konnte ein Einfluss auf die Entstehung von Krebs nicht nachgewiesen werden. Auswirkungen der psychischen Befindlichkeit auf den Verlauf der Erkrankung



Pinsel und Farbe können helfen, Krankheiten besser zu bewältigen. Dieses Bild entstand im Rahmen des von der Niedersächsischen Krebsgesellschaft geförderten Projektes "Kunsttherapeutisches Malen".

werden noch untersucht. Für Ihre Lebensqualität ist es aber wichtig, dass Sie ein positives Lebensgefühl entwickeln. Scheuen Sie sich nicht, qualifizierte Hilfe in Anspruch zu nehmen; z. B. bietet die Niedersächsische Krebsgesellschaft in ihren Räumen Kunsttherapeutisches Malen an.

## Wann kann eine Krebskrankheit als geheilt gelten?

Mit zunehmender Zeit nach erfolgreicher Behandlung reduziert sich das Risiko eines Rückfalles. Die Angabe von Jahreszahlen ist abhängig von der Art der Tumorerkrankung.

# Epidemiologisches Krebsregister Niedersachsen

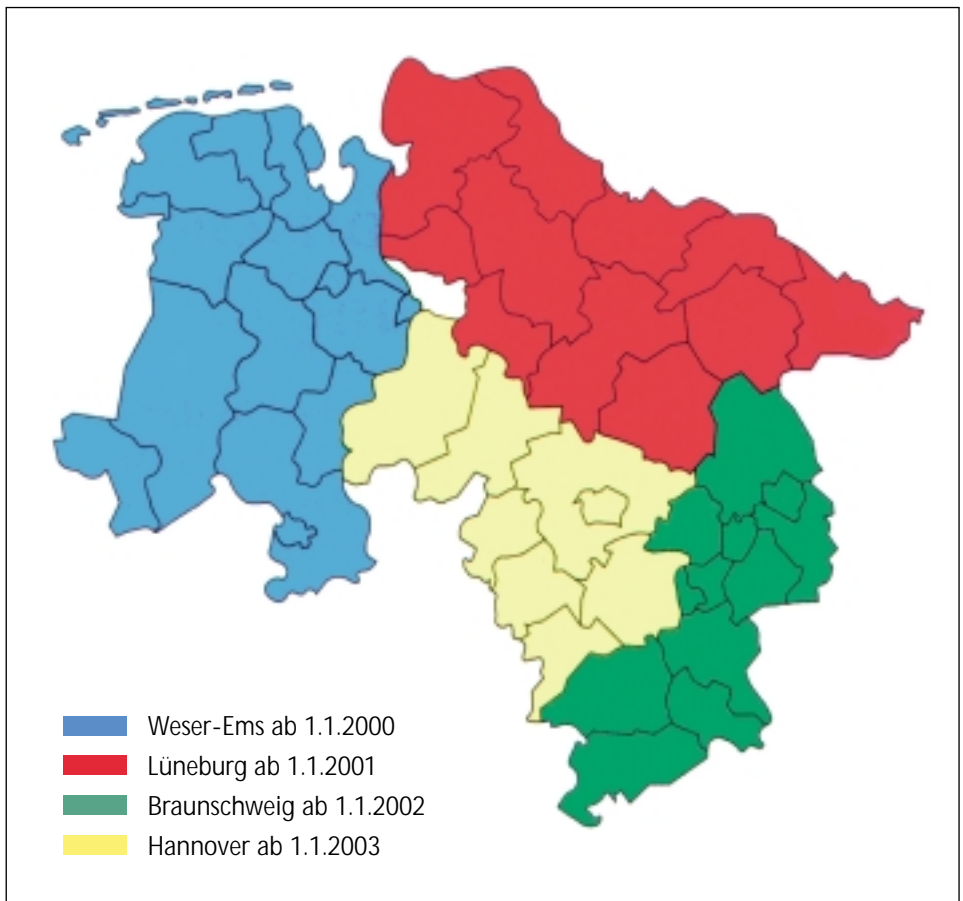
## Welche Funktion hat das Krebsregister?

Der medizinische Fortschritt hat die Verfahren zur Diagnose und Therapie ganz erheblich verbessert. Viele Ursachen für die Entstehung einer Krebserkrankung sind aber auch heute noch nicht bekannt. Bevölkerungsbezogene Krebsregister sind am besten geeignet, um

zuverlässige Aussagen über die Häufung und Verteilung von Krebskrankheiten zu erhalten. Sie sammeln und bewerten Daten zu Erkrankungsfällen und geben Hinweise auf Krebs fördernde Belastungen (z. B. Umwelteinflüsse, Arzneimittel oder familiäre Häufungen). So kann beispielsweise einem bestehenden Verdacht, dass eine Substanz die Krebsentstehung fördert, anhand eines

Krebsregisters nachgegangen werden. Wenn Krebserkrankungen in einer bestimmten Region oder über einen längeren Zeitraum hinweg besonders häufig auftreten, wird dies hier sichtbar. In Niedersachsen wurde ein bevölkerungsbezogenes Krebsregister eingerichtet, dem ab Januar 2003 Krebserkrankungen aus dem ganzen Land gemeldet werden (Epidemiologisches Krebsregister Niedersachsen, EKN).

Um Krebsrisiken sicher zu erkennen, muss ein Krebsregister möglichst alle neu aufgetretenen Erkrankungen (mindestens 90 Prozent) erfassen und statistisch analysieren. Nur wenn die Meldungen vollzählig sind, lassen sich auffällige Häufungen frühzeitig feststellen, mit Werten aus anderen Regionen oder anderen Bundesländern vergleichen und tatsächlich auch für die Beurteilung eines vermuteten Krebsrisikos heranziehen.



Ausbauphasen des Epidemiologischen Krebsregisters Niedersachsen (EKN)

Sollten Sie selbst betroffene Patientin oder betroffener Patient sein, so können auch Sie einen wertvollen Beitrag zur Erweiterung der Kenntnisse über Krebserkrankungen leisten und dadurch in der Zukunft anderen Menschen helfen. Aus diesem Grund werden Sie gebeten, dem Krebsregister Daten zu Ihrer Person sowie Daten über Ihre Erkrankung zur Verfügung zu stellen. Die Meldung an das Krebsregister erfolgt dann durch Ihre behandelnde Ärztin bzw. Ihren behandelnden Arzt.

Das Krebsregister arbeitet mit bereits bestehenden Einrichtungen zusammen, die Patientinnen und Patienten mit Krebs begleiten oder betreuen und für diesen Zweck Daten erfassen. Dazu gehören die Nachsorgeleitstellen der Kassenärztlichen Vereinigung Niedersachsen und die Tumorzentren an den Hochschulen Hannover und Göttingen. Möglicherweise sind Ihnen diese Einrichtungen bereits bekannt.

Alle Daten werden selbstverständlich nur in verschlüsselter (anonymisierter) Form nach den strengen Vorschriften des Datenschutzes weitergegeben und ausgewertet. Die Bearbeitung erfolgt in zwei voneinander unabhängigen Einheiten, der Vertrauensstelle und der Registerstelle. Beide Einheiten werden ärztlich geleitet und sind mit medizinischen- und Datenverarbeitungs-Fachkräften besetzt.

Ein Faltblatt, das Sie von Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt erhalten, macht auf die Aufgaben des Krebsregisters aufmerksam und gibt Ihnen weitere Information über die Arbeitsweise dieses Dokumentationssystems. Ihre Entscheidung zur Teilnahme am Krebsregister ist selbstverständlich freiwillig. Bitte bedenken Sie bei Ihrer Entscheidung, dass die Erfassung möglichst aller Menschen, die an Krebs erkranken, entscheidend für die Erkennung von Krebsrisiken ist. Ihre Mithilfe sowie die Mitarbeit Ihrer Ärztin bzw. Ihres Arztes ist unerlässlich und entscheidend für die gesamte Qualität und Nutzbarkeit des Krebsregisters. Zudem können Sie die erteilte Einwilligung jederzeit rückgängig machen.

# Kontaktadressen

## **Niedersächsische Krebsgesellschaft e. V.**

Königstraße 27

30175 Hannover

Tel.: 05 11 / 3 88 52 62

Fax: 05 11 / 3 88 53 43

e-Mail: [service@nds-krebsgesellschaft.de](mailto:service@nds-krebsgesellschaft.de)

Internet: [www.nds-krebsgesellschaft.de](http://www.nds-krebsgesellschaft.de)

## **Deutsche Krebsgesellschaft e.V.**

Steinlestraße 6

60596 Frankfurt / Main

Tel.: 0 69 / 63 00 96 – 0

Fax: 0 69 / 63 00 96 66

e-Mail: [service@krebsgesellschaft.de](mailto:service@krebsgesellschaft.de)

Internet: [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

## **5 am Tag e.V.**

Servicebüro

Käfertalerstraße 190

68167 Mannheim

Fax: 06 21 / 3 38 40 10

e-Mail: [info@5amtag.de](mailto:info@5amtag.de)

Internet: [www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)

## **KID – Krebs-Informations-Dienst**

**des Deutschen Krebsforschungszentrums**

Tel.: 0 62 21 / 41 01 21

e-Mail: [krebsinformation@dkfz.de](mailto:krebsinformation@dkfz.de)

Internet: [www.krebsinformation.de](http://www.krebsinformation.de)

## **EKN – Epidemiologisches Krebsregister Niedersachsen**

Vertrauensstelle des EKN

Niedersächsisches Landesgesundheitsamt

Andreaestraße 7

30159 Hannover

Tel.: 05 11 / 45 05 - 350/356

Fax: 05 11 / 45 05 - 132

Internet:

[www.krebsregister-niedersachsen.de](http://www.krebsregister-niedersachsen.de)

# Impressum

**Herausgeber:**

Niedersächsische Krebsgesellschaft e. V.  
Königstraße 27  
30175 Hannover

**Konzeption und****redaktionelle Bearbeitung:**

Dr. med. Renate Bendel  
Dr. Bärbel Burmester  
Michael Engel  
Prof. Dr. med. Jörn Hilfrich  
Dr. Johanna Kusters  
Prof. Dr. Dr. med. Mechthild Neises  
Carsten Pfeil  
Dr. med. Gabriele Windus  
Dr. med. Jochen Wysk

**Gestaltung:**

Grafik Design  
Susanna Wilhelm  
Mühlenbergsweg 52  
30823 Garbsen

**Druck:**

Grütter Druck, Ronnenberg  
1. Auflage, November 2003

# Impressum

Die Verwendung von Texten und Bildern, auch auszugsweise, ist nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung des Herausgebers zulässig.

## **Bildnachweis:**

### **S. 6:**

GBF / Bierstedt

### **S. 9:**

CMA-Fotoservice

### **S.10 linke Spalte:**

Bad Kohlgrub

### **S. 11:**

Ärztliche Praxis-Archiv/Schulz

### **S. 12:**

Arbeitsgemeinschaft Bevölkerungsbezogener Krebsregister in Deutschland. Krebs in Deutschland. 3. erweiterte, aktualisierte Ausgabe, Saarbrücken 2002

### **S. 17, 18 und 33:**

W. Eiermann und S. Böttger; Brustkrebs wirksam behandeln. Midena Verlag 2001

### **S. 22:**

MHH / Weidelhofer

### **S. 23 oben:**

Beckmann Coulter GmbH

### **S. 23 unten:**

Olympus Optical Co. GmbH

### **S. 25 und 26:**

Neuse, Hautklinik Düsseldorf

### **S. 27:**

Bundesamt für Strahlenschutz

### **S. 35:**

EKN, Hannover

### **S. 7, 8, 30, 31:**

A. Hanslik, Hannover

# Bestellung weiterer Exemplare der Broschüre

Mit der anhängenden Postkarte können Sie weitere kostenlose Exemplare dieser Broschüre anfordern.



Absender

---

---

---

---

Hiermit bestelle(n) ich (wir)

\_\_\_\_\_ Exemplar(e) der Broschüre

Bitte  
freimachen

**Niedersächsische  
Krebsgesellschaft e.V.  
Königstraße 27**

**30175 Hannover**

# Anmeldung zur Mitgliedschaft oder einer Spende

Rund 600 Mitglieder sind Träger der Niedersächsischen Krebsgesellschaft, darunter Einzelpersonen, Kommunen und Institutionen. Finanzielle Unterstützung erhält die Niedersächsische Krebsgesellschaft auch vom Land Niedersachsen, von Rentenversicherungsträgern und Krankenkassen.

Zur Verwirklichung ihrer Ziele ist die Niedersächsische Krebsgesellschaft auf die Unterstützung durch alle gesellschaftlichen Kräfte angewiesen.

**Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit durch eine Spende oder Ihre Mitgliedschaft!**

## ANMELDUNG ZUR MITGLIEDSCHAFT ODER EINER SPENDE

I. Hiermit wird der Beitritt zur Niedersächsischen Krebsgesellschaft e.V. erklärt:

1. als **ordentliches korporatives Mitglied**

(Behörden, Vereine, Betriebe)

Mindestbeitrag für das Kalenderjahr 80 EUR

mit \_\_\_\_\_ EUR Jahresbeitrag

2. als **ordentliches Mitglied**

(Ärzte, Sozialarbeiter, Pflegepersonal usw.)

Mindestbeitrag für das Kalenderjahr 10 EUR

mit \_\_\_\_\_ EUR Jahresbeitrag

3. als **förderndes korporatives Mitglied**

Beitrag nach eigenem Ermessen

mit \_\_\_\_\_ EUR Jahresbeitrag

4. als **förderndes Mitglied**

(sonstige Personen)

Beitrag nach eigenem Ermessen

mit \_\_\_\_\_ EUR Jahresbeitrag

II. Ich/Wir gebe(n) eine einmalige Spende von \_\_\_\_\_ EUR.

Wird eine Spendenbescheinigung gewünscht? (Bitte ankreuzen)  Ja  Nein

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Beruf \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_

Wohnort \_\_\_\_\_ Straße \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Konten der Niedersächsischen Krebsgesellschaft e.V.:

Norddeutsche Landesbank Hannover (BLZ 250 500 00) Nr. 101 027 407

Postbank Hannover (BLZ 250 100 30) Nr. 134 800-304



**NIEDERSÄCHSISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.**



Königstraße 27  
30175 Hannover  
Tel.: 0511 - 3 88 52 62  
Fax: 0511 - 3 88 53 43

email:  
[service@nds-krebsgesellschaft.de](mailto:service@nds-krebsgesellschaft.de)

Internet:  
[www.nds-krebsgesellschaft.de](http://www.nds-krebsgesellschaft.de)

Spendenkonto: Nord LB Hannover  
BLZ 250 500 00 · Kto. 101 027 407