



Informationen zur Ausstellung

Krebs ist kein Schicksal

zusammengestellt von
Dr. med. Thomas Stolz

im Rahmen des Projektes
„Völklingen lebt gesund!“



Vorwort

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

als **Dr. Thomas Stolz** der Lenkungsgruppe das Thema Krebsprävention als Schwerpunktthema vorschlug, waren wir uns einig, dass dieses Thema unabdingbar Bestandteil der Kampagne **„Völklingen lebt gesund!“** werden muss. Die Frage war aber, wie stellen wir das Thema dar und zwar so, dass möglichst viele Menschen darauf aufmerksam werden. Das vorhandene Informationsmaterial zu Krebsprävention schien uns für unser Vorhaben nicht geeignet. Also entschlossen wir uns, selbst eine Ausstellung und einen Flyer zu den häufigsten Krebsarten und deren Prävention zu erstellen. Es kam uns dabei nicht auf die wissenschaftliche, lückenlose Darstellung an, sondern im Vordergrund stehen präzise Informationen und die Ansprache an die Menschen, zur Krebsvorsorge zu gehen.



Die nun vorliegende Wanderausstellung kann gerne bei der VHS Völklingen ausgeliehen werden. Auch können weitere Flyer bei der VHS Völklingen angefordert werden.

Im Namen der Lenkungsgruppe danke ich **Dr. Thomas Stolz** für seine Idee zur Ausstellung und für sein Engagement bei der Umsetzung.

Nutzen Sie die Informationen für sich selbst, gehen Sie zur Vorsorgeuntersuchung und motivieren Sie Ihre Verwandten und Bekannten Gleiches zu tun. **Krebs ist kein Schicksal**, nehmen wir diesen Aufruf ernst!

Für die Lenkungsgruppe des Projektes **„Völklingen lebt gesund!“**

Karl-Heinz Schöffner
Direktor der Volkshochschule Völklingen

Wichtige Infoadressen

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

TiergartenTower
Straße des 17. Juni 106–108
10623 Berlin
Telefon: 030 / 322 93 29 0
Internet: www.krebsgesellschaft.de

Deutsche Krebshilfe e.V.

Buschstraße 32
53113 Bonn
Telefon: 0228 / 7 29 90 0
Internet: www.krebshilfe.de

Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)

Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg
Telefon: 06221 / 420
Internet: www.dkfz-heidelberg.de

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Saarland

Futterstraße 27
66111 Saarbrücken
Telefon: 0681 / 96 02 13 0
Internet: www.selbsthilfe-saar.de

Krebsinformationsdienst (KID)

Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg
Telefon: 0800 / 420 30 40
Internet: www.krebsinformationsdienst.de

Krebsregister Saarland

Präsident-Baltz-Straße 5
66119 Saarbrücken
Telefon: 0681 / 501-5982
Internet: www.krebsregister.saarland.de

Einführung

Jedes Jahr erkranken in Deutschland 450.000 Menschen neu an Krebs. Die Hälfte dieser Menschen stirbt an den Folgen der Erkrankung, bezogen auf das Stadtgebiet Völklingen sind jede Woche zwei bis drei Todesfälle durch Krebserkrankungen zu beklagen, saarlandweit versterben täglich 8 Menschen an Krebs. Krebserkrankungen stellen damit bereits jetzt nach den Herz- und Kreislauferkrankungen die zweithäufigste Todesursache in Deutschland dar.

Experten schätzen, dass die Zahl der Krebserkrankungen bis zum Jahr 2030 um weitere 50 % ansteigen wird. Der Grund: Wir werden immer älter, und Krebs ist eine Erkrankung, von der vorwiegend ältere Menschen betroffen sind.

Noch immer begreifen viele Menschen Krebs als eine Erkrankung, die zum einen schicksalhaft und unabwendbar den Betroffenen heimsucht und zum anderen einen fortschreitenden, weitgehend unbeneinflussbaren Verlauf nimmt, der letztlich unausweichlich mit dem Tode des Patienten endet.



Dr. Thomas Stolz

Beide Aussagen sind heute in dieser Form widerlegt.

Für die meisten Krebserkrankungen ist vielmehr inzwischen nachgewiesen, dass ihre Entstehung durch eine gesunde und bewusste Lebensführung erheblich verzögert oder sogar verhindert werden kann. So werden mittlerweile bis zu 80% aller Krebserkrankungen maßgeblich auf Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung oder den Konsum von Genussmitteln wie Alkohol und Nikotin zurückgeführt.

Darüber hinaus lassen sich durch Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen inzwischen viele Krebserkrankungen bereits in einem Stadium erkennen, in dem die Heilungschancen der Erkrankung bis 100% betragen. So reduziert bereits die einmalige Durchführung einer Vorsorge Darmspiegelung (Koloskopie) das Risiko, in den folgenden 10 Jahren an Darmkrebs zu versterben, um über 90%. Dass Darmkrebs trotzdem immer noch die häufigste (!!) Krebserkrankung in Deutschland ist, verdeutlicht das Dilemma.

Mit unseren über das gesamte Jahr verteilten Aktionen zur Krebsprävention möchten wir Sie nicht nur über Krebs und Krebserkrankungen informieren. Wir möchten Ihnen vor allem die zahlreichen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie selbst aktiv werden können, um eine Krebserkrankung bei sich und in Ihrer Familie zu verhindern. Wir möchten Ihnen die Angst vor dem Krebs nehmen und Sie motivieren, Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Wir möchten Ihnen zeigen: Krebs ist kein Schicksal!

Die Ausstellung ist Teil des Großprojektes „Völklingen lebt gesund!“ der VHS Völklingen, welches sich zum Ziel gesetzt hat, die Eigeninitiative der Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt für Gesundheit und Prävention zu stärken und so den Weg zu ebnen für ein gesundes, aktives Leben.

Zahlen zur Krebshäufigkeit

In der BRD erkranken jährlich knapp 450.000 Menschen an Krebs.

Davon:

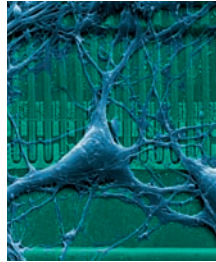
		bundesweit	im Saarland
1	Darmkrebs	73.000	910
2	Prostatakrebs	58.000	725
3	Brustkrebs	57.000	710
4	Lungenkrebs	46.000	575
5	Harnblasenkrebs	29.000	360
6	Magenkrebs	19.000	240
7	Gebärmutterkrebs	18.000	230
8	Nierenkrebs	16.000	200



Was ist Krebs? Wie entsteht Krebs?

Die Zellen aller höher entwickelten Organismen sind eingebunden in ein komplexes übergeordnetes Befehls- und Organisationssystem. Dieses System steuert unter anderem das Wachstumsverhalten der Zellen untereinander. Es ist zum Beispiel dafür verantwortlich, dass unsere Fingernägel wachsen, aber nicht ziellos, zum Beispiel in die Breite oder in die Tiefe, sondern nur in die Länge. Oder dafür, dass sich nach einer Verletzung lokal neue Haut entwickelt, jedoch nur solange, bis die ursprüngliche Wunde wieder geschlossen ist.

Die Regelungsmechanismen vermögen also nicht nur – so erforderlich – neues Gewebewachstum zu stimulieren, sondern ebenso auch dem – durchaus möglichen – weiteren Wachstum von Zellverbänden Einhalt zu gebieten. Hierdurch wird gewährleistet, dass benachbarte Strukturen nicht durch einen Verdrängungs- oder Überwucherungsprozess des ungebremst wachsenden Gewebes in ihrem Bestand oder ihrer Funktion gefährdet werden.



Nervenzelle

Das komplizierte Zusammenspiel von steuernder Befehlszentrale einerseits und andererseits hunderten von Milliarden Körperzellen, welche ihr Wachstumsverhalten exakt nach den Vorgaben der Zentrale auszurichten haben, unterliegt naturgemäß mannigfachen Störeinflüssen und Fehlermöglichkeiten. Ein häufiger Fehler ist der Verlust der Fähigkeit einer einzelnen Zelle, das Kommando „Wachstumsstopp“ wahrzunehmen und umzusetzen. Diese Zelle hat sich zur Krebszelle gewandelt.

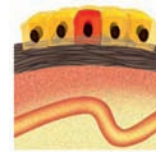
Dieser Vorgang findet wahrscheinlich wesentlich häufiger statt, als bisher allgemein angenommen, möglicherweise bei jedem Menschen lebenslang täglich mehrfach. Dass es in Relation hierzu dennoch nur vergleichsweise selten zur Entwicklung einer manifesten Krebserkrankung kommt, wird damit erklärt, dass ein intaktes Immunsystem diese neu entstandenen Krebszellen grundsätzlich zu erkennen und zu eliminieren vermag. Die Krebsgefahr ist dann gebannt.

Übersieht ein – zum Beispiel durch höheres Lebensalter oder schädigende Außeneinflüsse (Nikotinkonsum, starke Sonneneinstrahlung) geschwächtes – Immunsystem jedoch eine einzige Krebszelle, so liegen die Folgen für den Körper auf der Hand. Gleich einem Gesetzlosen, der sich um die Regeln und Normen der sozialen Gemeinschaft nicht schert, missachtet die „entartete“ Krebszelle alle Befehle zum Wachstumsstopp. Sie teilt und vermehrt sich ungebremst weiter und bildet dabei beständig neue, ebenfalls der Wachstumskoordination entzogene Krebszellen.

So entsteht zunächst in dem Organ, dem die Ursprungszelle entstammt, ein einzelner Krebsknoten. Mit zunehmender Vergrößerung des Knotens erwachsen gleich mehrere Gefahren:

- Das Ursprungsorgan wird durch den sich vergrößernden Knoten geschädigt und in seiner Funktion beeinträchtigt.
- Das rasche und ungehemmte Wachstum der Krebszellen kostet den Körper Kraft und Substanz. Leistungsknick, Müdigkeit und Gewichtsabnahme sind die häufigen Folgen.
- Der Knoten kann die Organgrenzen überschreiten und in Nachbarorgane einwachsen, welche dann ebenfalls Schaden nehmen.
- Ebenso kann der Knoten in umgebende Blut- und Lymphgefäße einbrechen. Einzelne Krebszellen können sich jetzt aus dem bislang kompakten Tumorknoten ablösen und – im Blut oder in der Lymphe transportiert – innerhalb kürzester Zeit andere, auch weit entfernte Körperregionen erreichen, in denen sie sich wieder festzusetzen und Tochtergeschwülste, so genannte Metastasen, zu bilden vermögen. Der Krebs hat jetzt „gestreut“, was die weitere Behandlung erheblich erschwert.

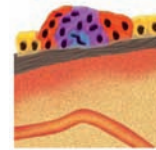
Schrittweise Entwicklung eines bösartigen Tumors



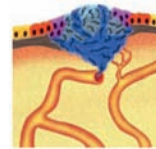
1. Im Gewebe tritt eine entartete Zelle auf. Sie hat eine erhöhte Neigung sich zu teilen.



2. Die bösartige Zelle und ihre Tochterzellen vermehren sich zu stark, unkontrolliertes Zellwachstum beginnt. Die Krebszellen bilden größere Zellkomplexe, die sich mit zunehmender Dichte zu einer Geschwulst, einem Tumor entwickeln.



3. Die Wucherung der Krebszellen zerstört Nachbargewebe.



4. Beim Vorwachsen in tiefere Gewebeschichten treffen die Tumorzellen auch auf Blut- und Lymphgefäße. In diese können sie eindringen und so mit dem Blut- und Lymphstrom im Körper verstreut werden.

Grundsätzlich gilt, dass ein Krebsknoten, der sich der frühen Elimination durch ein intaktes Immunsystem entzogen hat, ohne Einsatz medizinischer Maßnahmen unaufhaltsam schädigend weiter wächst, bis er schließlich den Tod des Patienten herbeiführt.

Vorsorge und Früherkennung

Vorbeugen ist besser als bohren

Trotz aller durch die medizinische Forschung erzielter Fortschritte in der Behandlung bösartiger Tumore bleibt die Therapie bestehender Krebserkrankungen für den betroffenen Patienten aufwändig, nebenwirkungsträchtig und psychisch belastend, für die Volkswirtschaft kostenintensiv und – vor allem – im Ergebnis, dem angestrebten Heilungserfolg, ungewiss.

Das Interesse in der Bekämpfung von Tumorerkrankungen konzentriert sich daher zunehmend auf Vorsorge- und Früherkennungsmaßnahmen.

Vorsorge (Prävention) bedeutet dabei, durch geeignete Maßnahmen die Krebsentstehung zu verhindern. Vorsorgemaßnahmen beruhen zumeist auf der Änderung von Lebensgewohnheiten. Klassisches Beispiel ist der Verzicht auf Nikotin zur Vorsorge vor Lungenkrebs. Aber auch medizinische Untersuchungsverfahren wie der Gebärmutterhalsabstrich oder eine Vorsorgegedarmspiegelung stellen höchst effektive Vorsorgeinstrumente dar. Erfolgreiche Prävention ist oberstes Ziel aller Maßnahmen gegen den Krebs. Jede Therapie erübrigt sich.



Unter Früherkennung versteht man hingegen die frühzeitige Diagnose einer *bereits bestehenden* Krebserkrankung durch gezielte Untersuchungsverfahren. Beispiele sind das PSA- oder das Mammographie-Screening zur Früherkennung von Prostata- und Brustkrebs. Der Sinn der Früherkennung ergibt sich aus der Abhängigkeit der Behandlungschancen von der Ausbreitung des Tumors, dem Tumorstadium. Verständlicherweise ist der Erfolg der

Therapie umso größer, je früher der Tumor erkannt wird und je kleiner er noch ist. So liegt etwa beim Darmkrebs die Heilungsrate im Stadium I bei 95 %, im Stadium IV, dem Stadium der größten Ausdehnung des Tumors, nur noch unter 10 %. Eine Therapie ist jedoch in jedem Falle erforderlich, da sich ja bereits eine Tumorerkrankung entwickelt hat.

Alle Maßnahmen zur Vorsorge und Früherkennung von Krebs sind Angebote, die von Ihnen selbst wahrgenommen und umgesetzt werden können. Der Schlüssel zum erfolgreichen Kampf gegen den Krebs liegt also in Ihrer Hand. Nutzen Sie diese Chance. **Krebs ist kein Schicksal!**



Krebsvorsorge – einfach gesund leben

Nichts hilft besser gegen Krebs als Ihre gesunde Lebensweise.

Erst in jüngster Zeit wird deutlich, welch überragenden Stellenwert eine gesunde Lebensführung langfristig in der Prävention von Krebserkrankungen besitzt.

So könnten Schätzungen zufolge 50 bis 80 (!) % aller bösartigen Tumore durch die konsequente Umsetzung der nachfolgend genannten Regeln vermieden werden. Keine andere Maßnahme vermag ein auch nur annähernd gleichwertiges Resultat aufzuweisen.

Dabei dienen die Regeln nicht nur der Krebsvorsorge, sondern ebenso auch der Prävention zahlreicher anderer bedeutsamer Erkrankungen, allen voran Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes und Arthrose.

Nehmen Sie sich die Zeit und versuchen Sie, die folgenden, sechs „Regeln gegen den Krebs“ zu verinnerlichen. Unmögliches wird nicht verlangt. Im Prinzip müssen Sie nur „einfach gesund leben“.



Regel 1 - Werden Sie Nichtraucher oder bleiben Sie es

Rauchen ist der sicherste Weg, an Krebs zu erkranken. Wer 20 Jahre lang 20 Zigaretten täglich raucht, hat gegenüber einem Nichtraucher ein 20fach erhöhtes Krebsrisiko. Aber auch noch im höheren Lebensalter lohnt es sich jederzeit, mit dem Rauchen aufzuhören: bereits nach 5-jähriger Nikotinabstizienz ist das Risiko, an Krebs zu erkranken, wieder um 80% reduziert.

Regel 2 - Halten Sie Maß mit Ihrem Alkoholkonsum

1 Glas Wein oder auch 0,5 l Bier am Tag gelten als akzeptabel. Bei höherem täglichem Alkoholkonsum steigt die Krebsgefahr steil an.

Regel 3 - Essen Sie täglich mehrfach frisches Obst, Gemüse und Ballaststoffe

Denn diese Nahrungsmittel sind reich an Vitaminen und Antioxidantien, den natürlichen Gegenspielern zahlreicher Krebs erzeugender Substanzen. Die bundesweite Gesundheitskampagne „5 am Tag“ hat die Umsetzung dieser Erkenntnis zum Ziel.



Regel 4 - Bewegen Sie sich regelmäßig

Körperliche Bewegung stabilisiert Ihr Immunsystem, hilft Ihnen Ihr Gewicht zu halten und aktiviert Ihren Stoffwechsel – alles Komponenten der biologischen Krebsprävention. Bereits ab zwei Trainingseinheiten à 20 Minuten pro Woche sind diese Effekte nachweisbar.

Regel 5 - Achten Sie auf Ihr Gewicht

Für den Fall, dass Sie übergewichtig sind, bedeutet diese Aufforderung nicht, dass Sie abnehmen müssen – sondern lediglich, dass Sie künftig nicht noch weiter zunehmen! Wenn Sie die Regeln 3 und 4 konsequent umsetzen, haben Sie die Voraussetzungen hierzu geschaffen.

Regel 6 - Vermeiden Sie übermäßige Sonnenbestrahlung

Keine Krebsart in Deutschland ist stärker im Zunehmen begriffen als Hautkrebs. Alles spricht dafür, dass dies als direkte Folge übermäßigen Sonnenbadens und – vielleicht – auch des Besuchs von Solarien anzusehen ist.

Es ist ein zentrales Anliegen des Gesundheitsprojektes „**Völklingen lebt gesund!**“, Sie konkret bei der Umsetzung der genannten sechs „Regeln gegen den Krebs“ zu unterstützen.

Daher: Wenn Sie Kochkurse für eine gesunde Küche, Begleitung bei Gewichtsproblemen, Raucherentwöhnungskurse oder Bewegungsangebote für alle Fitness- und Altersklassen suchen, wenden Sie sich bitte an Ihre Volkshochschule, z.B. VHS Völklingen im Alten Rathaus, Telefon 06898 / 132597.

Krebsvorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen

Ihr Auto bringen Sie regelmäßig zur Inspektion ...

Für die meisten bösartigen Tumore gilt, dass die Heilungschancen umso besser sind, je früher der Krebs erkannt wird.

Durch gezielte Früherkennungsuntersuchungen wird der Diagnosezeitpunkt entscheidend vorverlegt: der Krebs wird bereits aufgespürt, bevor er Symptome verursacht hat. Krebsvorsorgeuntersuchungen greifen noch früher: sie erfassen bereits Vorstufen des Krebses und verhindern somit komplett seine Entstehung.

Für die häufigsten Krebsarten stehen heute wirksame, von den Krankenkassen finanzierte Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen zur Verfügung. Relevante Ausnahme: Lungenkrebs. Hier bleibt nur der eindringliche Appell, das Rauchen aufzugeben.

Die nachfolgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick, ab welchem Alter Sie Anspruch auf die gesetzlichen Vorsorge- oder Früherkennungsuntersuchungen haben.

Achtung: Sind in Ihrer Familie, insbesondere in frühem Lebensalter, bereits Krebserkrankungen aufgetreten, so sind möglicherweise frühere und auch andere Untersuchungen erforderlich. Konsultieren Sie in diesem Falle unbedingt Ihren Hausarzt.



Mammographie

Die regelmäßige Wahrnehmung der gesetzlichen Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen sollte für jeden verantwortungs- und gesundheitsbewussten Menschen Pflicht und Selbstverständlichkeit zugleich sein.

**Gehen Sie zur Vorsorge –
soviel Zeit muss sein.**

Krebsart	Kontrollintervall	Frauen	Männer
Gebärmutterhalskrebs	1x jährlich	ab 20 J Untersuchung des Genitale einschl. Abstrich von Gebärmutterhals und -mund	
Hautkrebs	alle 2 Jahre	ab 30 J Untersuchung der Haut auf verdächtige Veränderungen	
Brustkrebs	1x jährlich	ab 30 J Untersuchung der Brüste einschl. Anleitung z. Selbstuntersuchung von 50 bis 69 J Mammographie	
Prostata- und Genitalkrebs	1x jährlich		ab 45 J Untersuchung der Prostata und des Genitale *
Darmkrebs	1x jährlich alle 10 Jahre alle 2 Jahre	von 50 bis 54 J Stuhltest auf verborgenes Blut ab 55 J insgesamt zwei Darmspiegelungen (Koloskopien) alternativ weitere Stuhltests auf verborgenes Blut	

* nicht von allen Krankenkassen übernommen, von den medizinischen Fachgesellschaften

jedoch empfohlen wird der PSA-Test, bei dem im Blut ein Prostatatumormarker gemessen wird.

Darmkrebs

1. Häufigkeit

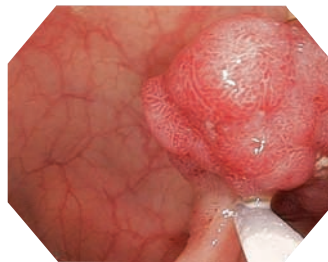
Mit knapp 73.000 Neuerkrankungen (ca. 35 im Stadtgebiet Völklingen und über 900 im gesamten Saarland) pro Jahr ist Darmkrebs der mit Abstand häufigste bösartige Tumor überhaupt in Deutschland. Durchschnittlich erkrankt jeder 14. Deutsche an Darmkrebs.

2. Die Besonderheit bei der Darmkrebsentstehung

Die meisten Tumore entstehen aus einer einzelnen „entarteten“, bösartigen Zelle. Vorausgehende Hinweise auf die bevorstehende Entwicklung der Bösartigkeit gibt es nicht. Nach dem Tumor kann also immer erst dann gefahndet werden, wenn er sich bereits gebildet hat, ein Hase-und-Igel-Spiel. Dies ist beim Darmkrebs anders.



Gesunder Darm



Darmpolyp

Darmkrebs entwickelt sich ganz überwiegend aus erkennbaren Vorstufen, den Darmpolypen oder Adenomen. Diese wachsen als gutartige Gewebeknoten sehr langsam und praktisch symptomfrei im Darm, bevor sie sich, oft erst nach 10 und mehr Jahren, in den bösartigen Krebs umwandeln. Bei einer Darmspiegelung können diese Polypen zuverlässig erkannt und schmerzfrei abgetragen werden. Die weitere Entwicklung zum Krebs ist damit unterbunden.

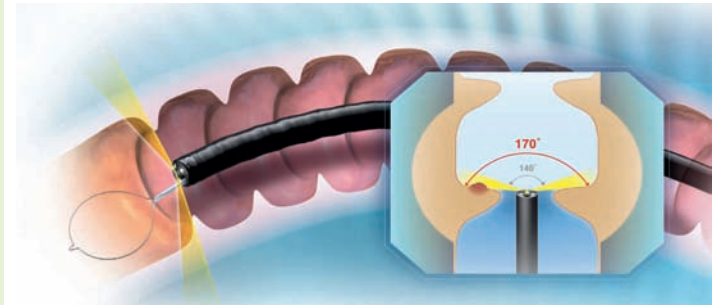
Nutzen Sie diese Chance und kommen Sie dem Darmkrebs zuvor!

3. Früherkennung

Ab dem 50. Lebensjahr haben Sie Anspruch auf jährliche Untersuchungen des Stuhles auf Blut („Stuhlbriefchentest“). Ab dem 56. Lebensjahr, dem Alter, ab dem die Darmkrebshäufigkeit rasch zunimmt, können Sie zweimal im Abstand von 10 Jahren eine Vorsorge-Darmspiegelung (Koloskopie) durch-

führen lassen. Die Vorstufen des Darmkrebses, die Polypen, werden dabei sicher erkannt und sofort schmerzlos entfernt. Die Koloskopie ist daher die wirksamste Maßnahme zur Prävention von Darmkrebs.

Durch konsequente Nutzung der vorhandenen Früherkennungsmaßnahmen lässt sich das Risiko, an Darmkrebs zu versterben, drastisch (um über 90%) senken.



Schemazeichnung einer Darmuntersuchung

4. Risikopersonen

Wenn auch nur eine der nachfolgenden Aussagen auf Sie zutrifft, ist Ihr Darmkrebsrisiko erhöht:

- Bei mir oder bei meinen Verwandten sind Darmpolypen abgetragen worden.
- In meiner Familie / Verwandtschaft ist schon Darmkrebs aufgetreten.
- Ich leide an einer Kolitis ulcerosa oder an einem Morbus Crohn.

In diesem Fall sollten die Vorsorgeuntersuchungen unbedingt bereits vor dem 50. Lebensjahr beginnen. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

5. Warn- und Hinweiszeichen

Folgende Symptome erfordern immer die rasche Klärung bei Ihrem Arzt:

- sichtbares Blut im Stuhl
- Änderungen der Stuhlgewohnheiten (neu auftretend Durchfall, Verstopfung oder die Kombination von beidem)
- unerklärt länger als 1 Woche anhaltende Bauchschmerzen

Gehen Sie zur Darmspiegelung (Koloskopie)

Kostenfreie Kassenleistung ab 55 Jahren

Prostatakrebs

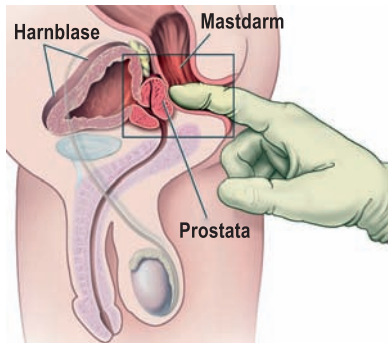
1. Häufigkeit

58.000 Neuerkrankungen (ca. 30 im Stadtgebiet Völklingen entsprechend 725 im Saarland) jährlich. Prostatakrebs ist der häufigste Tumor bei Männern.

2. Früherkennung

Ab dem 45. Lebensjahr haben Sie Anspruch auf eine jährliche Untersuchung, bei der der Arzt vom Enddarm aus die Prostata auf verdächtige Knoten abtastet.

Ergänzend kann die Bestimmung des PSA-Wertes erfolgen, eines Eiweißstoffes, der bevorzugt von bösartigen Prostatazellen gebildet wird. Da die Analyse aus einer Blutprobe möglich ist, wird diese Untersuchung von manchen Männern präferiert. Die Kosten für die PSA-Bestimmung werden von der Gesetzliche Krankenversicherung nicht übernommen.



3. Risikopersonen

Das Erkrankungsrisiko steigt ab etwa 50 Jahren stetig an. Eine Risikoerhöhung besteht zudem bei familiärer Vorbelastung.

4. Warn- und Hinweiszeichen

Warn- und Hinweiszeichen sind unverlässlich bzw. sie fehlen insbesondere im so wichtigen Frühstadium der Erkrankung völlig. **Daher ist es beim Prostatakrebs besonders wichtig, die Früherkennung regelmäßig wahrzunehmen.** Denn auch hier gilt: Bei rechtzeitiger Diagnose liegt die Heilungsrate bei 90%!

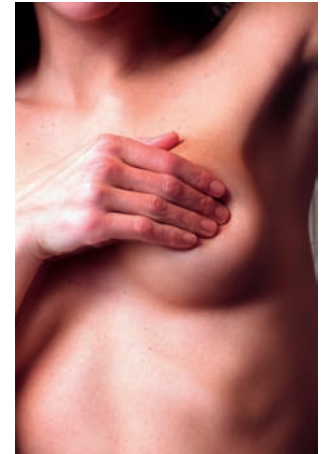
Brustkrebs

1. Häufigkeit

Mit 57.000 Neuerkrankungen (ca. 25 bis 30 im Stadtgebiet Völklingen bzw. über 700 saarlandweit) jährlich ist Brustkrebs der häufigste Tumor bei Frauen.

2. Früherkennung

Die jährliche Vorsorgeuntersuchung mit genauem Abtasten der Brust durch den Arzt ab dem 30. Lebensjahr wurde 2006 für Frauen zwischen 50 und 70 Jahren durch die Mammographie, die Röntgenuntersuchung der Brust, ergänzt.



regelmäßige Selbstuntersuchung

Ähnlich wichtig und effektiv wie die ärztlichen Untersuchungsmethoden ist die **regelmäßige Selbstuntersuchung der eigenen Brust durch Abtasten und Betrachten vor dem Spiegel.** Genaue Anweisungen zur Durchführung der Selbstuntersuchung erhalten Sie bei Ihrem Frauenarzt und auch in speziellen Kursen, die Sie auch über uns belegen können.

3. Risikopersonen

Ein besonders hohes Erkrankungsrisiko besteht bei Frauen, in deren Verwandtschaft bereits Brustkrebs aufgetreten ist. Weitere Risikofaktoren sind keine oder eine späte erste Entbindung, frühe erste Regelblutung, spätes Einsetzen der Wechseljahre und langjährige Einnahme von Hormonpräparaten.

4. Warn- und Hinweiszeichen

Folgende Symptome erfordern immer die rasche Klärung bei Ihrem Arzt:

- jede sichtbare oder tastbare Veränderung einer Brust, insbesondere auch der Brustwarze
- Sekretabsonderungen aus der Brustwarze
- tastbare Knoten in der Achselhöhle

Lungenkrebs

1. Häufigkeit

46.000 Neuerkrankungen (über 20 im Stadtgebiet Völklingen, saarlandweit nahezu 600) stehen über 40.000 Sterbefälle durch die Erkrankung gegenüber. Kein Tumor in Deutschland fordert mehr Todesopfer.

2. Früherkennung

Ein trauriges Kapitel: Es gibt keine Früherkennung des Lungenkrebses. Dies erklärt maßgeblich die entsetzliche Sterberate.

3. Risikopersonen

Nahezu 90% aller Lungenkrebse sind auf das Zigarettenrauchen zurückzuführen. **Der Verzicht auf das Rauchen ist die einzige sinnvolle Maßnahme gegen den tödlichen Lungenkrebs.** Selbst als langjähriger Raucher profitieren Sie von der Aufgabe des Nikotinkonsums.

Bedenken Sie, dass Sie durch den Verzicht auf Nikotin auch hinsichtlich der Entwicklung und des Verlaufs anderer schwerwiegender Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall, „Raucherbein“, Entwicklung anderer Krebserkrankungen) wie durch kaum eine andere Maßnahme profitieren.



gesunde Lunge

Raucherlunge

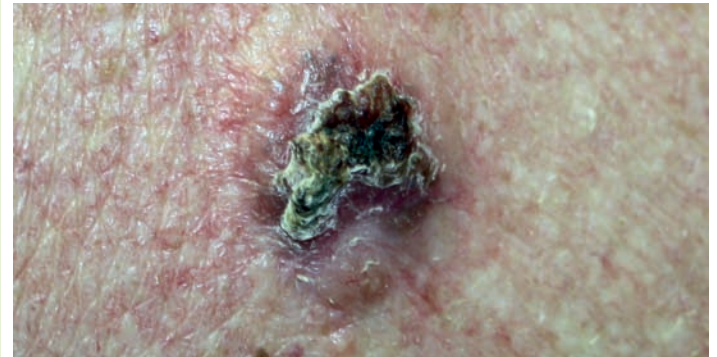
4. Nichtraucherkurse

Wenn Sie nach Wegen aus der Nikotinabhängigkeit suchen, bietet Ihnen **„Völklingen lebt gesund!“** auch hierbei konkrete Unterstützung an in Form von Raucherentwöhnungskursen. Die Starttermine erfahren Sie bei Ihrer Volkshochschule, z.B. VHS Völklingen im Alten Rathaus, Telefon 06898 / 132597.

Hautkrebs

1. Häufigkeit

Hautkrebs betrifft jährlich „nur“ 15.000 Menschen in Deutschland (etwa 7 bis 8 im Stadtgebiet Völklingen oder 200 Saarländer). Hautkrebs hat jedoch seit Jahren die stärksten Zuwachsraten aller Krebsarten. Hält dieser Trend an, wird Hautkrebs bereits im nächsten Jahrzehnt zu den häufigsten Krebsarten zählen.



Schwarzer Hautkrebs

2. Früherkennung

Erst kürzlich wurde als weitere Maßnahme der gesetzlichen Krebsvorsorge der „Hautkrebscheck“ eingeführt. Seither hat jeder ab 30 Jahren alle 2 Jahre Anspruch auf eine exakte ärztliche Untersuchung der gesamten Haut zur Suche nach Veränderungen, welche auf Krebs oder Krebsvorstufen verdächtig sind.

Seien Sie selbst wachsam gegenüber Hautmalen und Pigmentflecken. **Alarmsymptome sind Wachstum, Jucken oder Säften eines Hautflecks.** Im Zweifelsfall sollten Sie immer Ihren Hausarzt konsultieren.

3. Risikopersonen

Hauptrisikogruppe bilden hellhäutige Menschen mit blonder oder rötlicher Haarfarbe sowie Menschen mit zahlreichen „Leberflecken“.

Die Zunahme des schwarzen Hautkrebses ist mit hoher Wahrscheinlichkeit auf das geänderte Freizeitverhalten mit übermäßigem Sonnenbaden, aber auch auf den Konsum künstlicher UV-Strahlung zurückzuführen.

Die beste Prophylaxe besteht daher darin, intensive Sonneneinstrahlung zu meiden. Dies gilt insbesondere für Kinder und Kleinkinder.

Tumortherapie

Besser verträglich und wirksamer denn je...

Nach wie vor bedeutet die Diagnose einer bösartigen Erkrankung die Feststellung einer lebensbedrohenden Situation. Die Mitteilung der Diagnose wird oft als Schock empfunden. Ängste und Unsicherheiten um unbekanntere Therapien und den Ausgang der Erkrankung bestimmen das Erleben und münden in einer tiefen Existenzkrise der Erkrankten.

Und doch: Durch die modernen Tumortherapieverfahren werden heute bereits mehr als die Hälfte aller Erkrankten geheilt – Tendenz steigend.



Die Therapien bösartiger Tumore (onkologische Therapien) sind heutzutage hoch komplizierte Verfahren, welche von einem Team spezialisierter Ärzte (Onkologen) geplant und durchgeführt werden. Die onkologischen Prinzipien basieren dabei auf immer gleichen Grundsätzen:

Radikalität:

Ist eine Operation erforderlich, so muss der Tumor soweit irgend möglich komplett entfernt werden. Damit sind in der Regel die besten Heilungsvoraussetzungen geschaffen. Bei vielen Tumortherapien ist der operative Eingriff das Herzstück der Behandlung.

Multimodalität:

Durch die Kombination operativer, medikamentöser und strahlentherapeutischer Verfahren werden häufig bei besserer Verträglichkeit günstigere Ergebnisse erzielt als bei Beschränkung auf eine einzelne Methode.

Verträglichkeit:

Intensiv wird daran gearbeitet, onkologische Therapien bei mindestens gleich gutem Therapieergebnis für den Patienten weniger belastend zu gestalten. Organerhaltende Brustkrebsoperationen, Darmkrebsoperationen mit nur noch selten erforderlicher Anlage eines künstlichen Ausgangs, gegenüber früher deutlich besser verträgliche Chemotherapeutika, welche Chemotherapien häufig ambulant ermöglichen oder die Einführung „intelligenter“ Tumormedikamente wie Hormonpräparate und Antikörper sind Belege für den Erfolg dieser Forschungsarbeit.

Ganzheitlichkeit:

Im Zentrum der Therapie steht der Mensch als Individuum, nicht seine Tumorkrankheit. So kann die Diagnose eines bösartigen Tumors bei einem jungen Patienten ein völlig anderes Therapiekonzept erfordern als bei einem hoch betagten Menschen. Zusätzlich zur Tumortherapie im engeren Sinne ist die adäquate Unterstützung der Betroffenen bei durch die Tumorerkrankung erwachsenden psychosozialen Problemen zu gewährleisten.

Alternative Therapiekonzepte:

„Alternative Heilverfahren“ ist ein Sammelbegriff für nicht oder schlecht durch wissenschaftlich fundierte Untersuchungen abgesicherte erfahrungsmedizinische Konzepte wie Phytotherapie, Ordnungstherapie, Homöopathie, orthomolekulare, traditionelle chinesische oder anthroposophische Medizin.



Der lange Zeit tobende Kampf zwischen „Schulmedizin“ und „Alternativverfahren“ um die „richtige“ Form der onkologischen Therapie im Sinne eines Alleinvertretungsanspruches beider Therapierichtungen ist beigelegt zugunsten einer Synthese beider Philosophien zum Wohle des Patienten. Unverändert gilt jedoch, dass durch alleinige Anwendung alternativer Verfahren die Heilung einer bösartigen Erkrankung nicht möglich ist.

Nachsorge:

Der Erfolg der Ersttherapie wird durch eine kontinuierliche ärztliche Überwachung des Patienten in den folgenden Jahren gesichert.

Ausblick

Zu Beginn des 21. Jahrhunderts steht die Onkologie vor gewaltigen Herausforderungen.

Eine immer älter werdende Bevölkerung verheißt den Industrienationen eine beständige Zunahme der Zahl an Neuerkrankungen bösartiger Tumore in unbekannter Höhe.

Gleichzeitig bietet die Medizin bereits heute Behandlungsoptionen bei Krebserkrankungen in vor wenigen Jahren noch ungeahnter Dimension.

Doch der ersehnte medizinische Fortschritt hat seinen Preis: Die Segnungen der onkologischen Medizin gehen mit explodierenden Kosten einher, welche das Gesundheitswesen vor kaum mehr lösbare Probleme stellen.

So kostete die Chemotherapie zur Nachbehandlung eines Patienten mit Dickdarmkrebs Anfang der 90er Jahre 500 Euro, heute sind bei Ausnutzung der medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten über 50.000 Euro erforderlich, eine Steigerung um über 10.000% in gerade einmal 15 Jahren.

Der Kampf gegen den Krebs wird daher künftig immer stärker durch Prävention und Früherkennung bestimmt werden müssen. Dazu bedarf es eines Umdenkens und einer Neuorientierung im Umgang mit Gesundheit und Leben.

Der kürzlich vom Bundesministerium für Gesundheit publizierte „Nationale Krebsplan“ stellt hierzu fest:

„... bedarf es zusätzlicher Anstrengungen zur Verbesserung und Wahrnehmung von Krebsfrüherkennungsuntersuchungen. Mangelndes Wissen, Angst, Scham, Unsicherheit und Verdrängung sind mögliche Gründe für die zögerliche Nutzung von Krebsfrüherkennungsmaßnahmen. Hier muss die Kommunikation mit der Bevölkerung hinterfragt und verbessert werden. Zunehmend fordern die Bürger differenzierte Informationen ein und wollen sich aktiv an der Entscheidung für oder gegen eine diagnostische Maßnahme beteiligen.“

Was mit diesen Worten als gesundheitspolitische Vision für die Bevölkerung der gesamten Bundesrepublik formuliert wurde, gilt letztlich für jeden einzelnen von uns.

Es geht um Ihre Gesundheit. Sie liegt in Ihren Händen.



Aktuelle Informationen im Internet unter:
www.voelklingen-lebt-gesund.de

Kontakt:

VHS Völklingen
Altes Rathaus
66333 Völklingen
Tel. (0 68 98) 13-2597
E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Wir danken

Globus Baumarkt Völklingen



und



Ohne Grenzen

www.ohne-grenzen.net

für Ihre Unterstützung.

Ein Projekt der Volkshochschule Völklingen in Zusammenarbeit mit

