



Prostatakrebs

life  beats

lyondellbasell

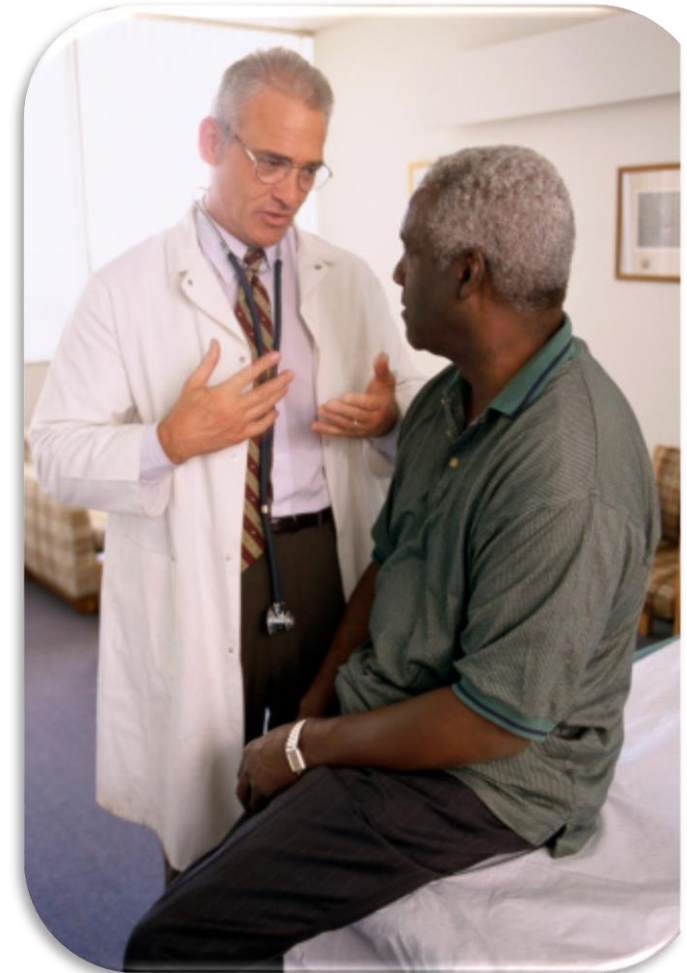
Prostatakrebs

Etwa 1 von 7 Männern wird mit der Diagnose Prostatakrebs konfrontiert. Vermutlich kennen Sie sogar jemanden, der Prostatakrebs hat bzw. sich deswegen behandeln lassen muss. Dies sind zwar erschreckende Zahlen – doch die gute Nachricht ist, dass Sie etwas gegen diese Krankheit tun können.

In diesem Newsletter werden folgende Aspekte dieser Erkrankung betrachtet:

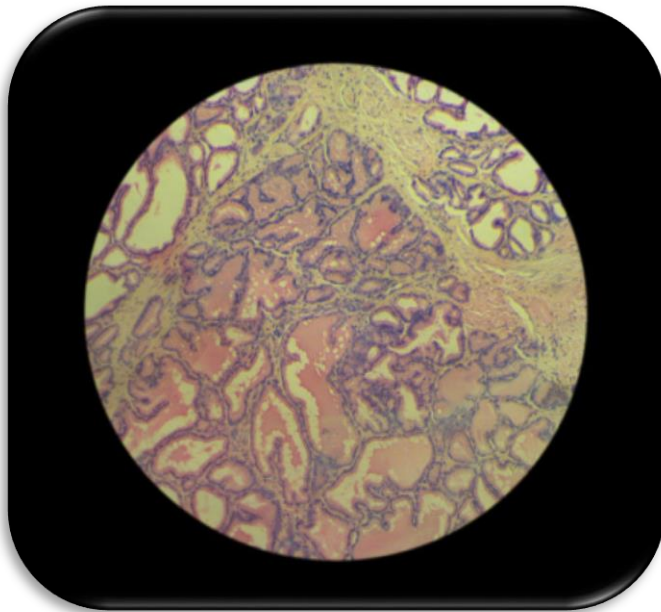
- Was ist Prostatakrebs?
- Risikofaktoren
- Prävention
- Früherkennung
- Behandlung

**Kümmern Sie sich um Ihre
Gesundheit!**



Was ist Prostatakrebs?

- Die Prostata ist eine walnussgroße Drüse, die zu den männlichen Geschlechtsorganen gehört.
- Wenn Prostatazellen beginnen unkontrolliert zu wachsen, handelt es sich meist um Krebs.
- In der Prostata kommen zwar verschiedene Zellarten vor, doch Prostatakrebs geht in der überwiegenden Zahl der Fälle von den Drüsenzellen aus.
- Einige Prostatakarzinome können schnell wachsen und sich schnell ausbreiten, doch in der Regel wächst ein Prostatakarzinom langsam.



Im Anfangsstadium verursacht Prostatakrebs im Allgemeinen keine Beschwerden. Im fortgeschrittenen Stadium können zuweilen Beschwerden auftreten wie z.B.:

- Probleme beim Wasserlassen, wie beispielsweise ein langsamer oder schwacher Harnstrahl oder ein häufiger Harndrang, insbesondere nachts
- Blut im Urin
- Erektionsprobleme (erektile Dysfunktion)
- Schmerzen in den Hüften, im Rücken (Wirbelsäule), in der Brust (Rippen) oder anderen Bereichen aufgrund von Metastasen, die sich in den Knochen gebildet haben.
- Schwäche oder Taubheitsgefühl in den Beinen oder Füßen oder sogar der Verlust der Kontrolle über Blase oder Darm, weil Metastasen auf das Rückenmark drücken.

Risikofaktoren

Wie bei allen Krankheiten gibt es auch beim Prostatakarzinom kontrollierbare und unkontrollierbare Risikofaktoren.



Unkontrollierbar – Faktoren, auf die Sie keinen Einfluss haben

- **Alter** – Prostatakrebs tritt häufiger bei älteren Männern auf (65+).
- **Ethnische Zugehörigkeit** – Männer mit dunkler Hautfarbe erkranken häufiger an Prostatakrebs. Sie sterben auch viel häufiger daran.
- **Familiäre Vorbelastung** – Männer haben ein doppelt so hohes Risiko an Prostatakrebs zu erkranken, wenn bereits ihr Vater oder Bruder daran erkrankt sind.

Kontrollierbar – hierauf können Sie Einfluss nehmen

- **Ernährung** – Wer häufig acrylamidhaltige Lebensmittel (Pommes frites, Knäckebrot, Kartoffelchips, Gegrilltes), rotes Fleisch oder fettreiche Milchprodukte sowie wenig Obst und Gemüse isst, erhöht das Risiko an Prostatakrebs zu erkranken.
- **Sport** – Männer, die regelmäßig Sport treiben, erkranken seltener an Prostatakrebs.

Prävention

Es gibt keinen sicheren Weg, um Prostatakrebs zu verhindern. Allgemein empfehlen Ärzte, dass Männer mit durchschnittlichem Risiko für Prostatakrebs generell bewusst auf ihre Gesundheit achten sollen, wenn sie Prostatakrebs vermeiden wollen.

Auf gesunde Ernährung achten

- Entscheiden Sie sich für eine fettarme Ernährung
- Essen Sie weniger tierische und mehr pflanzliche Fette
- Erhöhen Sie Ihre tägliche Portion Obst und Gemüse
- Essen Sie Fisch, um die Zufuhr von Omega-3 zu erhöhen
- Reduzieren Sie den täglichen Verzehr von Milchprodukten

Achten Sie auf ein gesundes Gewicht

Versuchen Sie so oft es geht Sport zu machen

- Männer, die sich regelmäßig sportlich betätigen erkranken seltener an Prostatakrebs. Versuchen Sie, möglichst jeden Tag 30 Minuten sportlich aktiv zu sein.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihr Risiko

- Wenn Sie ein erhöhtes Risiko haben, zeigt Ihr Arzt Ihnen, welche Möglichkeiten Sie haben.



Früherkennung und Diagnose

Prostatakrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen des Mannes. Wenn die Krankheit früh erkannt wird, bestehen jedoch gute Heilungschancen.

- Prostatakrebs wird oft festgestellt durch
 - die Bestimmung des prostataspezifischen Antigens (PSA) im Blut des Mannes
 - eine digitale rektale Untersuchung (DRU). Der Arzt tastet die Prostata durch den Enddarm ab
- Werden bei einer dieser Untersuchungen Unregelmäßigkeiten festgestellt, sind weitere Untersuchungen zur Abklärung erforderlich:
 - Transrektaler Ultraschall (TRUS)
 - Prostatabiopsie
- Mittels eines PSA-Screenings oder einer DRU wird ein Prostatakarzinom zumeist in einem früheren, besser behandelbaren Stadium festgestellt als ohne Screening.



Früherkennungsuntersuchungen sind schmerzfrei und recht genau.

LASSEN SIE SICH TESTEN!

Ab welchem Alter sollten Sie sich untersuchen lassen?

Ab diesem Alter sollten Sie mit Ihrem Arzt über eine Untersuchung zur Früherkennung sprechen:

Vorhandene Risikofaktoren	Alter
Wenn zwei oder mehr nahe Familienangehörige vor dem Alter von 65 Jahren an Prostatakrebs erkrankt sind	40
Wenn Ihre Hautfarbe sehr dunkel ist oder Ihr Vater oder Bruder vor dem Alter von 65 Jahren an Prostatakrebs erkrankt sind	45
Minimale Risikofaktoren	50



Behandlung

Wenn Sie die Diagnose Prostatakrebs erhalten haben, wird Ihr Arzt mit Ihnen über die geeigneten Therapiemöglichkeiten sprechen. Dies ist von verschiedenen Faktoren abhängig, wie:

- Alter und allgemeiner Gesundheitszustand
- Stadium und Grad des Prostatakarzinoms
- Ob der Krebs bereits gestreut hat
- Nebenwirkungen der Behandlung

Die Behandlung des Prostatakarzinoms wird an die individuellen Erfordernisse angepasst. Mögliche Behandlungsformen sind:

- Operation
- Strahlentherapie
- Hormontherapie
- Chemotherapie
- Aktive Überwachung oder beobachtendes Abwarten



GESUNDE LEBENSWEISE

Sie haben es in der Hand!

Schaffen Sie *Klarheit...*

Lassen Sie sich untersuchen.



life  beats