



Früherkennung rettet Leben

Krebsvorsorgeuntersuchungen
für Männer und Frauen

Über diesen Leitfaden

Die Betriebliche Gesundheitsförderung der Universität Konstanz hat einen ganzheitlichen Blick auf die Gesundheit der MitarbeiterInnen. Sie widmet sich daher den Handlungsfeldern

- Sport und Bewegung
- Ernährung
- Stressprävention und Entspannung
- Psychische Belastungen am Arbeitsplatz
- Vorsorge und Suchtprävention

Mit diesem Leitfaden gibt Sie Ihnen einen Überblick über die Vorsorgeuntersuchungen, die die gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des Krebsfrüherkennungsprogramms ihren Versicherten kostenlos anbieten. Auch die meisten privaten Krankenkassen übernehmen die Kosten für diese Untersuchungen. Mit dem Ziel, Ihnen die Untersuchungen vorzustellen und mögliche Bedenken zu klären, wird jede Untersuchung kurz erläutert und auf weitere Informationen verwiesen, damit Sie sich bei Bedarf ausführlich informieren können.

Bleiben Sie gesund!

Ihre Gesunde Uni



Weitere Informationen zur
Gesundheitsförderung an der
Universität Konstanz finden
Sie unter:

– uni.kn/gesunde-uni

So entsteht Krebs

So verschieden die Verläufe diverser Krebserkrankungen auch sein mögen, eines haben sie alle gemeinsam: Ausgangspunkt ist immer die unkontrollierte Zellteilung in einem Organ oder Gewebe, die durch eine Schädigung im Erbgut der Zellen ausgelöst wird.

Wuchernde Zellen kennen keine Alterung und sterben auch nicht ab wie normal-gesunde Zellen. Zudem tarnen sie sich, sodass sie das Immunsystem nicht bekämpfen kann. In der Folge können bösartige Tumore entstehen. Dabei handelt es sich um schnell wachsende Geschwulste, die zunächst gesundes Gewebe verdrängen und – ohne Behandlung – benachbartes Gewebe angreifen. Krebszellen können so auch in Blut- oder Lymphgefäße eindringen und über den Blut- bzw. Lymphstrom andere Organe erreichen. In der Folge kommt es zur Metastasenbildung – der Krebs hat gestreut. Die Entstehung von Tumoren läuft beschwerdefrei. Für Betroffene, die sich erst dann ärztlich untersuchen lassen, wenn sie bereits Schmerzen wahrnehmen, kann es dann schon zu spät sein.

Die gute Nachricht ist jedoch, dass sich der Ausbruch von einigen Krebsarten dank wenig aufwändiger Vorsorgeuntersuchungen verhindern lassen kann. Durch gezielte Untersuchungen lassen sich Vorstufen von Krebs oder Krebs im Frühstadium erkennen und behandeln, bevor die eigentliche Krebserkrankung ausbricht und lebensbedrohlich wird. In vielen Fällen kann so die Gesundheit und das Wohlbefinden der PatientInnen erhalten werden.

Nutzen Sie die Chance – Es geht um Ihr Leben!

Senken Sie Ihr persönliches Krebsrisiko

Unser Lebensstil hat einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die Gesundheit unserer Zellen. Laut der Krebshilfe kann etwa die Hälfte aller Krebserkrankungen durch einen gesunden und risikoarmen Lebensstil verhindert werden.

Das können Sie tun:

- Verzichten Sie auf Nikotin und regelmäßigen Alkoholkonsum
- Ernähren Sie sich ausgewogen und vorwiegend pflanzlich
- Betreiben Sie Sport und achten Sie auf regelmäßige Bewegung im Alltag
- Schützen Sie Ihre Haut vor UV-Strahlung (z.B. durch Kleidung, Sonnencreme, Aufenthalt im Schatten)
- Nutzen Sie die kostenlosen Früherkennungsuntersuchungen Ihrer Krankenkasse.

Weitere Informationen zur Senkung des Krebsrisikos:

– [krebshilfe.de](https://www.krebshilfe.de)

– [krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/ihr-krebsrisiko-senken](https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/ihr-krebsrisiko-senken)

Gebärmutterhalskrebsvorsorge: Pap-Test

Für Frauen ab 20 Jahren

Mit Einführung des Krebsfrüherkennungsprogramms in den frühen 1970er Jahren war Gebärmutterhalskrebs die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Dank der weitverbreiteten gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung konnte diese Krebsart laut der deutschen Krebsgesellschaft inzwischen auf Platz 12 zurückgedrängt werden.

Damit dies auch so bleibt, sollten bereits junge Frauen einmal jährlich die gynäkologische Vorsorgeuntersuchung aufsuchen. Mit einem einfachen Abstrich (dem sogenannten Pap-Test) werden vom Gebärmutterhals Zellen entnommen und im Labor auf Veränderungen untersucht. Dadurch können Vorstufen zu krebsartigen Veränderungen festgestellt und behandelt werden, bevor Krebs überhaupt erst entsteht.

Für Mädchen und junge Frauen vor dem ersten sexuellen Kontakt empfiehlt die Ständige Impfkommission zudem eine Impfung zum Schutz vor humanen Papillomviren (HPV). Die HPV zählen zu den häufigsten Auslösern von Zellveränderungen am Gebärmutterhals.

Weitere Informationen zur gynäkologischen Untersuchung:

– krebsinformationsdienst.de

– krebsinformationsdienst.de/tumorarten/gebaermutterhalskrebs

Brustkrebsvorsorge: Abtastuntersuchung

Für Frauen ab 30 Jahren

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Er entsteht durch ungehinderte Zellteilung bis schließlich Millionen von Zellen ein Geschwulst bilden. Zur jährlichen gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung gehört daher ab 30 Jahren zusätzlich die Abtastuntersuchung der Brust. Die Frauenärztin bzw. der Frauenarzt tastet dabei die Brust ab, um Auffälligkeiten im Gewebe zu finden. Die Patientinnen werden zudem auch angeleitet, wie sie ihre Brust einmal im Monat selbst untersuchen können.

Weitere Informationen zur Tastuntersuchung:

– krebsinformationsdienst.de

– krebsinformationsdienst.de/tumorarten/brustkrebs

Check-Up 35: Allgemeiner Gesundheits-TÜV

Für Frauen und Männer ab 35 Jahren

Für Autos ist es selbstverständlich: alle zwei Jahre werden sie zur Hauptuntersuchung angemeldet, um Leib und Leben zu schützen. Nutzen Sie ab 35 auch für sich selbst die Gelegenheit, alle zwei Jahre einen Gesundheitscheck bei Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin durchführen zu lassen.



Ziel des Checks ist es, Krankheiten wie Diabetes, Nierenerkrankungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen frühzeitig zu erkennen. Im Gespräch mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin werden zunächst persönliche Risikofaktoren besprochen und z. B. Ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten, Ihr Alkohol- und Nikotinkonsum oder Ihr Stresspensum abgefragt.

Anschließend werden die Beweglichkeit der Gelenke sowie die Reflexe überprüft, Herz und Lunge abgehört, der Bauchraum abgetastet sowie Blut und Urin untersucht. Zudem kann ein EKG (Elektro-Kardiogramm) angefertigt werden, mit dessen Hilfe sich die Herz-Kreislauf-Funktionen überprüfen lassen. Die Ergebnisse der Untersuchungen und evtl. die zu ergreifenden Gesundheitsmaßnahmen werden dann mit Ihnen besprochen.

Weitere Informationen zum Check-Up 35:

– [krebsgesellschaft.de](https://www.krebsgesellschaft.de)

– [krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/vorsorge-und-frueherkennung/der-check-up-35.html](https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/vorsorge-und-frueherkennung/der-check-up-35.html)

Hautkrebsvorsorge: Screening

Für Frauen und Männer ab 35 Jahren

Hautkrebs zählt zu den weltweit am häufigsten auftretenden Krebserkrankungen. Er entsteht durch natürliche (Sonne) und künstliche (Solarium) UV-Strahlung. Das Erkrankungsrisiko steigt mit zunehmendem Alter, da es auf die UV-Dosis ankommt, die ein Mensch im Laufe seines Lebens aufgenommen hat.

Versicherte Männer und Frauen ab 35 Jahren können ihre Haut alle zwei Jahre von ihrer Hausärztin oder ihrem Hausarzt untersuchen lassen. Eine regelmäßige Untersuchung ist wichtig, um Veränderungen zu beobachten. Bei eindeutigen Hautveränderungen, zum Beispiel Ekzemen oder Geschwüren, werden die Betroffenen i. d. R. zur hautärztlichen Weiterbehandlung überwiesen. Die Heilungschancen bei Früherkennung liegen bei fast 100 Prozent.

Weitere Informationen zu Hautkrebs und Hautkrebs-Screening:

– [unserehaut.de](https://www.unserehaut.de)

– [hautkrebs-screening.de](https://www.hautkrebs-screening.de)

Prostatakrebsvorsorge: Tastuntersuchung

Für Männer ab 45 Jahren



Das Prostatakarzinom stellt laut Krebsinformationsdienst die häufigste Krebsart bei Männern dar. Ab 45 Jahren haben Sie daher jährlich Anspruch auf eine kostenlose Tastuntersuchung der Prostata. Hierbei wird die Prostata nach Gewebsveränderungen wie Knoten oder Verhärtungen abgetastet. Zudem werden die Lymphknoten an der Leiste sowie die Genitalien auf Auffälligkeiten hin untersucht. Die Untersuchung ist nicht schmerzhaft und dauert auch nicht lange.

Zusätzlich kann der Test auf PSA (Prostata-spezifisches Antigen) weitere Erkenntnis bringen. Es handelt sich dabei um einen Eiweißstoff, der fast ausschließlich in der Prostata gebildet wird und nur in sehr geringen Mengen ins Blut gelangt. Bei Prostatakrebspatienten ist der PSA-Wert in der Regel erhöht. Der PSA-Test wird jedoch nur von den Krankenkassen übernommen, wenn der untersuchende Arzt oder die untersuchende Ärztin bei der Tastuntersuchung verdächtige Veränderungen feststellt. Durch die Früherkennungsuntersuchung kann Prostatakrebs im Frühstadium erkannt werden, sodass die Überlebenschancen gut sind.

Weitere Informationen zur Prostatakrebs-Früherkennung:

– [krebsinformationsdienst.de](https://www.krebsinformationsdienst.de)

– [krebsinformationsdienst.de/tumorarten/prostatakrebs](https://www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/prostatakrebs)

Brustkrebsvorsorge: Mammographie

Für Frauen ab 50 Jahren

Gesetzlich versicherte Frauen können im Alter zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre kostenlos ein Mammographie-Screening in Anspruch nehmen. Es handelt sich dabei um eine spezielle Röntgenaufnahmen jeder Brust, um Veränderungen im Gewebe festzustellen. Durch die Untersuchung kann Brustkrebs im Frühstadium erkannt werden, sodass sich die Überlebenschancen erhöhen.

Beim Screening können auch andere auffällige Befunde entdeckt werden – so können z.B. Veränderungen festgestellt werden, die zu Lebzeiten zu keiner Erkrankung geführt hätten. Man spricht in diesem Fall von Überdiagnosen, die zu unnötigen Behandlungen führen können. Allerdings sind davon laut der Deutschen Krebshilfe nur 0,5 bis 0,7 Prozent der Frauen betroffen, die sich einer Mammographie unterziehen. Daher sollten sich Frauen zunächst umfassend über die Vor- und Nachteile dieses Screening-Verfahren informieren und sich dann bewusst für oder gegen eine Mammographie entscheiden.

Weitere Informationen zu Brustkrebs und Mammographie:

– [krebshilfe.de](https://www.krebshilfe.de)

– [krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/haeufige-krebsarten/brustkrebs](https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/haeufige-krebsarten/brustkrebs)

Darmkrebsvorsorge: Schnelltest

Für Frauen und Männer ab 50 Jahren

Laut dem Krebsinformationsdienst ist Deutschland trauriger Spitzenreiter bei den Darmkrebs-Neuerkrankungen. Bei Männern stellt Darmkrebs die dritthäufigste Form der Tumorerkrankung und bei Frauen sogar die zweithäufigste Form dar. Darmkrebs entwickelt sich schleichend und zunächst ohne Beschwerden, weswegen er oftmals spät entdeckt wird und die Heilungschancen eingeschränkt sind. Wird er hingegen früh entdeckt, stehen die Aussichten auf Genesung gut.

Da das Darmkrebsrisiko mit zunehmendem Alter steigt, können alle Männer und Frauen ab 50 Jahren eine kostenlose Früherkennungsuntersuchung in Anspruch nehmen. Mit einem Schnelltest wird nach verstecktem Blut im Stuhl gefahndet, das von blutenden Darmpolypen oder Tumoren herrühren kann. Bis 54 Jahre kann der Test einmal im Jahr kostenlos durchgeführt werden; danach alle zwei Jahre, sofern Sie sich ab 55 Jahren gegen eine Darmspiegelung entscheiden (siehe rechts).

Weitere Informationen zum Stuhltest:

– [krebsinformationsdienst.de](https://www.krebsinformationsdienst.de)

– [krebsinformationsdienst.de/tumorarten/darmkrebs](https://www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/darmkrebs)

Darmkrebsvorsorge: Koloskopie

Für Frauen und Männer ab 55 Jahren

Ab einem Alter von 55 Jahren können Sie die Vorsorgedarmspiegelung (Koloskopie) durchführen lassen, die von der Krankenkasse alle zehn Jahre übernommen wird. Sie gilt als die zuverlässigste Methode, um Darmkrebs frühzeitig zu erkennen. Die große Chance bei Darmkrebs ist seine langsame Entwicklung. Es dauert 10 bis 15 Jahre oder noch länger, bis sich aus der normalen Schleimhaut des Darms über einen Polypen Dickdarmkrebs entwickelt.

Mit der Koloskopie werden End- und Dickdarm auf Polypenknospen und Polypen abgesucht. Sie sind zunächst harmlos, können sich jedoch zu bösartigen Tumoren entwickeln. Daher werden Polypen im Darm bereits während der Spiegelung abgetragen. Die Koloskopie wird in speziellen gastroenterologischen Praxen ambulant durchgeführt und dauert zwischen 20 und 30 Minuten.

Wird Darmkrebs im Frühstadium entdeckt, liegen die Heilungschancen bei nahezu 100 Prozent.

Weitere Informationen zur Darmspiegelung:

– krebsinformationsdienst.de

– krebsinformationsdienst.de/tumorarten/darmkrebs



Kontakt

Kerstin Melzer

Referentin für Personalentwicklung und Dual Career

Koordinatorin des Arbeitskreises „Gesunde Uni“

Personalabteilung

+49 7531 88-2430

kerstin.melzer@uni.kn

– uni.kn/gesunde-uni