

# WARUM FRÜHERKENNUNG VON PROSTATAKREBS?



Foto: © i love images - Fotolia.com

### LIEBER LESER,

wir möchten Sie bei Ihrer Entscheidung für oder gegen eine Teilnahme an Untersuchungen zur Früherkennung von Prostatakrebs unterstützen. Dafür haben wir aktuelles Wissen aus einer Leitlinie für Sie zusammengestellt.

### ► DIE ERKRANKUNG

Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Jedes Jahr wird diese Diagnose 60 000-mal in Deutschland gestellt. In der Regel wächst Prostatakrebs langsam. Bei vielen Betroffenen führt er nicht zum Tod. Wenn der Tumor gestreut hat, ist er aber nicht mehr heilbar. Jährlich sterben etwa 11 000 Männer an Prostatakrebs.

Das Risiko einer Erkrankung steigt mit zunehmendem Alter. Bei unter 40-Jährigen kommt Prostatakrebs fast nicht vor. Das durchschnittliche Erkrankungsalter liegt bei 69 Jahren. Wenn bei Verwandten ersten Grades (Vater oder Bruder) Prostatakrebs festgestellt wurde, steigt auch Ihr eigenes Risiko zu erkranken.

### ► DIE UNTERSUCHUNGEN

Männer ab 45 Jahren haben einmal im Jahr Anspruch auf eine Tastuntersuchung der Prostata. Diese Untersuchung wird von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlt. Nicht bezahlt wird dagegen der Test auf das *prostataspezifische Antigen (PSA-Test)*. Er kostet etwa 25 Euro, sein Ergebnis mit dem Arzt zu besprechen noch einmal ungefähr 20 Euro.

- **Die Tastuntersuchung:** Die Prostata liegt direkt vor dem Enddarm. Deshalb kann Ihr Arzt sie mit dem Finger rektal gut abtasten. Er prüft zum Beispiel, ob sie vergrößert oder verhärtet ist. Unter Umständen kann er einen größeren Tumor ertasten. Die Untersuchung dauert nicht lange. Einige Männer empfinden sie aber als unangenehm.

- **Der PSA-Test:** Das prostataspezifische Antigen (PSA) ist ein Eiweiß, das nur in der Prostata hergestellt wird. Ein erhöhter PSA-Wert deutet auf eine Veränderung der Prostata hin. Mögliche Ursachen hierfür sind etwa eine Krebserkrankung, Entzündung oder eine vergrößerte Prostata. Zur Bestimmung des PSA-Wertes nimmt der Arzt Ihnen Blut ab. Das Ergebnis liegt einige Tage später vor.

### ► FRÜHERKENNUNG: NUTZEN UND RISIKEN

Den Nutzen einer Früherkennung sollten Sie sorgsam gegen die Nachteile abwägen: Früherkennung kann vermutlich Todesfälle durch Prostatakrebs verhindern. Gleichzeitig werden häufig Tumoren entdeckt, die ohne einen Test nicht auffällig geworden wären und keiner Behandlung bedürft hätten.

#### Vorteile der Früherkennung

- Der Tumor kann unter Umständen so früh erkannt werden, dass eine Heilung möglich ist.
- Der früh erkannte Tumor kann so klein sein, dass eine Behandlung zunächst nicht erforderlich oder eine schonende Behandlung möglich ist.

#### Nachteile der Früherkennung

- Es werden Tumore entdeckt und möglicherweise behandelt, die Ihnen nie Beschwerden bereitet hätten. Folgen dieser Überbehandlung können Impotenz (Erektionsstörung) und Inkontinenz (Blasenschwäche) sein.
- Das Testergebnis kann zunächst auf einen Tumor hinweisen, obwohl keiner vorliegt.
- Der Test kann einen Tumor übersehen.

## ► Früherkennung von Prostatakrebs

### ► WAS SIE WISSEN SOLLTEN

Die Experten der ärztlichen Leitlinie äußern sich zum Thema Früherkennung von Prostatakrebs wie folgt:

- Sie sprechen sich weder für noch gegen eine Früherkennung aus. Es gibt Hinweise, dass die PSA-gestützte Früherkennung die Sterblichkeit an Prostatakrebs verringert. Gleichzeitig besteht aber das sehr viel höhere Risiko einer Überbehandlung.
- Männer ab 40 Jahren sollten von ihrem Arzt über die Früherkennung informiert und ausführlich über mögliche Vor- und Nachteile aufgeklärt werden.
- Männern, die sich nach der Aufklärung für die Früherkennung entscheiden, soll ein PSA-Test zusammen mit einer Tastuntersuchung angeboten werden.
- Ein einmalig erhöhter PSA-Wert sagt allein wenig aus. Deshalb sollte er bei ansonsten normalen Befunden mit der gleichen Labormethode auf seine Richtigkeit hin geprüft werden.

Ausführliche Informationen dazu finden Sie in der Patientenleitlinie: siehe Kasten.

Nur Sie selbst können beurteilen, ob eine Früherkennung für Sie in Frage kommt. Wägen Sie die Vor- und Nachteile ab. Jeder Mensch setzt andere Schwerpunkte. Besprechen Sie Unsicherheiten und Zweifel mit Ihrem Arzt und Ihren Angehörigen oder Freunden. Auf keinen Fall sollten Sie sich zu einer Untersuchung drängen oder davon abhalten lassen, weil jemand es „gut mit Ihnen meint“.

### ► MEHR INFORMATIONEN

#### Quellen, Methodik und weiterführende Links

Diese Patienteninformation beruht auf der aktuellen ärztlichen S3-Leitlinie „Prostatakarzinom“ und deren Patientenversion des Leitlinienprogramms Onkologie. Das Programm wird getragen von der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften, der Deutschen Krebsgesellschaft und der Deutschen Krebshilfe.

Patientenleitlinie „Früherkennung von Prostatakrebs – eine Information für Männer“:

[www.leitlinienprogramm-onkologie.de/Patientenleitlinien.8.0.html](http://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/Patientenleitlinien.8.0.html)

Methodik und benutzte Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/prostatakrebs](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/prostatakrebs)

Weitere Kurzinformationen zum Thema „Prostatakrebs“: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

#### Kontakt zu Selbsthilfegruppen

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie beim Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e. V. [www.prostatakrebs-bps.de](http://www.prostatakrebs-bps.de), Tel. 0228 33889500, gebührenfreie Beratungshotline 0800 – 7080123 (Di. bis Do. 15 bis 18 Uhr).

### ► WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Früherkennung von Krebs wird häufig als „Krebsvorsorge“ bezeichnet. Dieser Begriff ist irreführend: Wenn Sie an Früherkennungsuntersuchungen teilnehmen, verhindern Sie Prostatakrebs nicht. Mit dieser Untersuchung kann bereits bestehender Krebs früher entdeckt werden.

Mit einer gesunden Lebensweise können Sie aber vielen Erkrankungen vorbeugen, auch Krebs:

- Streben Sie ein gesundes Gewicht an. Sie sollten frittierte oder gebratene Gerichte, Kuchen und gesüßte Erfrischungsgetränke mit Vorsicht genießen. Obst und Gemüse sollten Sie möglichst oft essen.
- Seien Sie körperlich aktiv. Mäßige bis starke körperliche Aktivität für 45 bis 60 Minuten 4- bis 5-mal die Woche ist wünschenswert. Ob Sie lieber schwimmen, laufen, wandern oder tanzen ist egal. Wichtig ist, dass Sie tun, was Ihnen Spaß macht.
- Sie können auch im Alltag aktiver werden: Wenn Sie Treppen steigen statt den Fahrstuhl zu nehmen oder Rad statt Auto fahren, ist das auch „Sport“.
- Rauchen gilt als gesicherter Risikofaktor für viele Krankheiten, darunter viele Krebsarten, aber auch Herz-Kreislauf- oder Atemwegserkrankungen. Unterstützung zum Rauchstopp finden Sie zum Beispiel unter [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de).
- Alkohol sollten Sie nur in Maßen trinken.
- Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin E oder Selen schützen nicht vor Prostatakrebs.

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefon: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



Mit freundlicher Empfehlung