

## Umdenken!

Es gibt Gelegenheiten, die Sie sich nicht entgehen lassen sollten. Gelegenheiten, bei denen Sie sich getrost „fremden Händen“ anvertrauen dürfen: bei den jährlichen Krebs-Früherkennungsuntersuchungen. Denn Krebs ist heilbar, wenn er frühzeitig entdeckt wird.

Früherkennung à la Karte –  
das bezahlt die Krankenkasse.



## Brustbild

Zur Früherkennung von Brustkrebs können Frauen ab dem 30. Lebensjahr ihre Brust einmal im Jahr von einem Arzt ihres Vertrauens abtasten lassen.

Zusätzlich haben Frauen zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre Anspruch auf eine Röntgenuntersuchung der Brust (Mammographie). Die Untersuchung findet in speziell dafür ausgerichteten Praxen statt und erfolgt durch besonders geschultes Fachpersonal. Hochwertige und regelmäßig überprüfte Geräte halten die Strahlenbelastung der Mammographie gering. Jede Aufnahme wird von zwei besonders kompetenten Fachärzten unabhängig voneinander begutachtet. Noch sind in Deutschland die Voraussetzungen für ein flächendeckendes Mammographie-Screening nicht bundesweit geschaffen. In fast allen Bundesländern laufen die Vorbereitungen jedoch auf Hochtouren. Sprechen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin darauf an, wie die Situation an Ihrem Wohnort ist.

**Auch wichtig: Tasten Sie einmal im Monat Ihre Brüste selbst ab. Unser Präventionsfaltblatt zur Selbstuntersuchung zeigt Ihnen wie.**

## Lupenrein

Die Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs können Frauen ab dem 20. Lebensjahr wahrnehmen. Lassen Sie einmal im Jahr einen Abstrich (Pap-Test) vom Gebärmutterhals machen, bei dem die Zellen unter dem Mikroskop auf Veränderungen hin betrachtet werden.

## Im Verborgenen

Die Früherkennung von Darmkrebs setzt ab dem 50. Lebensjahr ein: mit dem jährlichen Test auf verstecktes Blut im Stuhl. Sie erhalten das Testbriefchen bei Ihrem Arzt. Ab dem 56. Lebensjahr können Sie eine erste Darmspiegelung machen lassen, die zweite nach zehn Jahren. Bei der Darmspiegelung (Koloskopie) können gutartige Wucherungen (Polypen), die als Vorstufe von Darmkrebs gelten, erkannt und sofort entfernt werden. Ihr Hausarzt wird Sie an einen Spezialisten überweisen. Wer nicht zur Darmspiegelung gehen möchte, kann ab dem 56. Lebensjahr alle zwei Jahre einen Test auf verstecktes Blut im Stuhl machen.

## Männersache

Die Früherkennung von Prostatakrebs ist für Männer ab dem 45. Lebensjahr einmal im Jahr vorgesehen. Bei dieser schmerzlosen und kurzen Kontrolle tastet Ihr Arzt Ihre Prostata durch den Mastdarm ab. Zu der Untersuchung gehört auch eine Inspektion der äußeren Genitalien.

## Hautnah

Die Früherkennung von Hautkrebs erfolgt derzeit in Kombination mit anderen Krebs-Früherkennungsuntersuchungen. Frauen ab dem 30. Lebensjahr werden von ihrem Gynäkologen bei der jährlichen Untersuchung nach auffälligen Veränderungen der Haut befragt. Gleiches gilt für Männer ab 45. Lebensjahr bei ihrer Prostata- und Darmkrebs-Früherkennung.

Stellen Sie Ihre Gesundheit regelmäßig auf die Probe. Wenn Sie regelmäßig zur Krebs-Früherkennung gehen, können Sie sich vor dem Ausbruch der Krankheit zwar nicht schützen. Aber ein sich bildender Tumor wird so rechtzeitig erkannt, dass die Erkrankung geheilt werden kann, bevor sie sich ausbreitet und lebensbedrohlich wird.

Und noch etwas: Achten und hören Sie auf Ihren Körper. Wenn Ihnen irgendetwas seltsam vorkommt, gehen Sie zum Arzt!

**Umdenken!  
Dem Krebs aktiv  
vorbeugen.**

## Informieren.

„Helfen. Forschen. Informieren.“ Dieses Motto beschreibt anschaulich die drei großen Arbeitsgebiete der Deutschen Krebshilfe.

Im Bereich „Informieren.“ ist für uns die Krebsprävention ein wichtiges Thema. Zu starke Sonnenbestrahlung, ungesunde Ernährung, übermäßiger Alkoholkonsum und vor allem Zigarettenrauchen: unumstrittene Krebs-Risikofaktoren, die sich vermeiden lassen. Zahlreiche Kampagnen der Deutschen Krebshilfe sprechen die verschiedensten Ziel- und Altersgruppen an.

Eine spezielle Raucher-Hotline hilft aufhörwilligen Krebs-Patienten und ihren Angehörigen beim Weg aus der Sucht. Die Nummer: 0 62 21/42 42 24 (Mo - Fr 14 - 18 Uhr)  
Internet: [www.tabakkontrolle.de](http://www.tabakkontrolle.de)

Auch die Krebs-Früherkennung ist für uns ein zentrales Anliegen. Überzeugen und motivieren, die vorhandenen Angebote wahrzunehmen, ist dabei nur eine Seite der Medaille – die Früherkennung ausweiten und neue Konzepte entwickeln die andere. So hat die Deutsche Krebshilfe zum Beispiel fast 24 Millionen Euro für die Versorgungsforschung auf dem Gebiet erblicher Krebserkrankungen aufgebracht. Beratungszentren für „Familiären Brust- und Eierstockkrebs“ und für „Familiären Darmkrebs“ bieten konkrete Hilfe für Betroffene. Mit Rat und Tat steht der Informations- und Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe zur Verfügung.



Umfangreiche Informationen bietet auch das Internet unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

## Informieren.

### Wer will, der kann ...

... sich bei der Deutschen Krebshilfe weiter informieren – zum Beispiel darüber, wo Sie noch „umdenken“ können:

#### Präventionsfaltblätter

- 430 Ratsam – 10 Regeln gegen den Krebs
- 432 Frühstarter gewinnen! – Kinder
- 433 Was Frau tun kann – Brustkrebs
- 434 Es liegt in Ihrer Hand – Brust-Selbstuntersuchung
- 435 Durch Dünn und Dick – Darmkrebs
- 436 Sonne ohne Schattenseite – Hautkrebs
- 437 Echt zum Abgewöhnen! – Lungenkrebs
- 438 Was Mann tun kann – Prostatakrebs
- 439 Schritt für Schritt – Bewegung
- 440 Appetit auf Gesundheit – Ernährung
- 441 Endlich Aufatmen! – Nichtraucher
- 442 Ein Bild sagt mehr – Mammographie
- 443 Ein guter Durchblick – Darmspiegelung
- 499 Testen Sie Ihr Risiko – Erblicher Darmkrebs
- 500 Für Ihre Krebsvorsorge – Pass

#### Präventionsbroschüren

- 401 Gesund bleiben – Gesunde Lebensweise
- 402 Gesunden Appetit! – Ernährung
- 404 Aufatmen – Erfolgreich zum Nichtraucher
- 405 Hirnverbrannt – Jugendliche und Rauchen
- 406 Ihr bester Schutzfaktor – Hautkrebs früh erkennen
- 407 Achtung Sonne! – (Kinder-)Haut schützen

Informationen für Betroffene enthalten „Die blauen Ratgeber“ der Deutschen Krebshilfe. Eine Übersicht über die einzelnen Titel gibt Ihnen unser Bestellschein:

099 Broschürenbestellschein

Sie möchten mehr über die Deutsche Krebshilfe und über unsere Arbeit wissen? Aber gerne:

- 100 Akademieprogramm
- 601 Geschäftsbericht (ISSN 1436-0934)
- 603 Zeitschrift Deutsche Krebshilfe (ISSN 0949-8184)
- 605 Gemeinsam gegen Krebs – Deutsche Krebshilfe
- 606 Kinderkrebs kein Kinderspiel – Deutsche KinderKrebshilfe

Alle Broschüren und Faltblätter erhalten Sie kostenlos. Schreiben oder faxen Sie uns Ihre Wünsche an die Nummer 02 28/72 99 0-11. Die vor den Titeln stehenden Nummern sind die Bestellnummern.

Art.-Nr.: 431 0037

ISSN 1613-4591

## Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebserkrankungen und Möglichkeiten der Krebsvorbeugung
- Motivation, die jährlichen Früherkennungsuntersuchungen zu nutzen
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten/-programmen
- Gezielte Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. Die Spendenbereitschaft der Bürgerinnen und Bürger hilft der Deutschen Krebshilfe, diese Aufgaben zu erfüllen sowie richtungweisende Projekte zu finanzieren.

Das Spendenkonto  
**90 90 93**  
der Deutschen Krebshilfe  
bei der Sparkasse KölnBonn  
BLZ 370 501 98

Deutsche Krebshilfe e.V.  
Buschstraße 32  
53113 Bonn  
Tel.: 02 28 / 72 99 0-0  
Fax: 02 28 / 72 99 0-11  
E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)  
Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)



**Helfen.  
Forschen.  
Informieren.**



**Umdenken!  
Dem Krebs aktiv  
vorbeugen.**

# Vorsorge à la Carte

