

# Movember

## Mit Schnurrbart zur Gesundheit des Mannes



Nein, das ist kein Tippfehler! "**Movember**" ist eine weltweit anerkannte Bewegung, die Männer ermutigt, sich durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen selbst zu schützen. Ziel der Bewegung ist es auch, das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass Männer Prostata- und Hodenkrebs vorbeugen und behandeln können, wenn er früh genug erkannt wird.



## MOVEMBER.COM

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation steht Prostatakrebs weltweit an vierter Stelle aller Krebsarten. Bei etwa 1 von 9 Männern wird er irgendwann im Laufe ihres Lebens diagnostiziert. Hodenkrebs ist zwar weniger häufig, betrifft aber 1 von 250 Männern, wobei die durchschnittliche Diagnose im Alter von 33 Jahren gestellt wird.

**Informieren Sie sich über die Anzeichen und wie Sie die Hauptrisiken für Krebs und andere Gesundheitsprobleme vermeiden können!**

### Anzeichen, auf die man achten sollte

Nicht bei allen Männern treten Symptome auf, bevor bei ihnen Prostata- oder Hodenkrebs diagnostiziert wird. Die ersten Anzeichen werden häufig von einem Arzt bei einer Routineuntersuchung festgestellt. Sollten Sie jedoch **Veränderungen der Harn- oder Sexualfunktion oder Veränderungen der Form oder Schmerzen in Ihrem Beckenbereich** feststellen, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.

### Achten Sie auf diese Risikofaktoren für Prostatakrebs

▪ Männer über **50 Jahren**



▪ **Historie** dieser Krankheit in der Familie

▪ **Ernährung**, die **viel rotes und verarbeitetes Fleisch** enthält, wird mit einem erhöhten Prostatakrebsrisiko in Verbindung gebracht.



▪ **Milchprodukte**, insbesondere Milch und Käse, wurden mit einem erhöhten Risiko für Prostatakrebs in Verbindung gebracht



### Schutzmaßnahmen gegen Prostatakrebs

Männer, die **ein körperlich aktives Leben** führen, haben ein **bis zu 30 % geringeres Risiko**, an Prostatakrebs zu erkranken, und ein geringeres Sterberisiko, wenn die Diagnose gestellt wird.



Wie bei allen anderen Gesundheitsproblemen ist der Verzehr von **mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag** das beste Mittel gegen Krebs. Wählen Sie vielfältig aus, um möglichst viele verschiedene Nährstoffe und Antioxidantien zu erhalten, die für die Gesundheit unserer Zellen sorgen.



**Lycopin**, ein in Tomaten enthaltener sekundärer Pflanzenstoff, kann das Krebsrisiko verringern.

Probieren Sie die Tomate als Tomatensoße in einem guten Pastagericht; die Konzentration an Lycopin ist viel höher!



Die Beibehaltung eines **gesunden Körpergewichts** ist der Schlüssel zur Vorbeugung dieser und anderer Krebsarten. Fettablagerungen, insbesondere um den Bauch (Taille), sind entzündungsfördernd und führen zu Veränderungen im genetischen Material unserer Zellen.



### Tests zur Prostatakrebs-Früherkennung

**Prostata-spezifischer Antigen-Test (PSA):** Bei diesem Test misst ein Arzt den PSA-Wert, der von den Zellen (sowohl normalen als auch Krebszellen) in der Prostata produziert wird, durch eine Blutuntersuchung auf Prostatakrebs. Die Wahrscheinlichkeit an Prostatakrebs erkrankt zu sein, steigt mit dem PSA-Wert, allerdings **gibt es keinen festen Grenzwert, der mit Sicherheit sagen kann, ob ein Mann Prostatakrebs hat oder nicht.** Sprechen Sie mit Ihrem Arzt; das PSA-Screening ist nicht für jeden geeignet.



**Freier PSA-Test:** ein weiterer Test ist der so genannte **Freier PSA-Test**, mit dem das freie PSA (das nicht an bestimmte Blutproteine gebunden ist) gemessen wird, um eine genauere Beurteilung zu ermöglichen, bevor invasivere Tests durchgeführt werden.



**Rektale Untersuchung:** Ein Arzt (mit Handschuhen) untersucht den Rektalbereich des Mannes. Dies hilft bei der Diagnose von Prostatakrebs, der in der Regel an der Rückseite der Drüse beginnt.

**Biopsie:** Wenn der Verdacht auf Krebs besteht, ist es am besten, eine Biopsie durchzuführen. Bei einer Biopsie entnimmt ein Arzt ein kleines Stück Gewebe aus der Prostata, das unter dem Mikroskop untersucht wird.



**Wenn Sie im letzten Jahr nicht zur Vorsorgeuntersuchung gegangen sind, insbesondere wenn Sie über 45 Jahre alt sind, vereinbaren Sie doch mal einen Termin!**

Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem seiner Produkte stehen.