

## VORWORT

### SEHR GEEHRTE WIENERINNEN UND WIENER!

Krebsleiden sind in Österreich die zweithäufigste Todesursachengruppe und für gut ein Viertel aller Todesfälle verantwortlich. Der Kampf gegen den Krebs muss daher für uns alle oberste Priorität haben. Dazu ist es notwendig, Maßnahmen zu ergreifen, mit denen noch mehr Neuerkrankungen vermieden werden.

Indem wir etwa auf eine bewusste Lebensführung achten, zu gesunder Ernährung greifen, die Finger von Zigaretten & Co. lassen und unseren Körper ausreichend bewegen, senken wir das Risiko, an Krebs zu erkranken.

Für die nächsten Jahre wird erwartet, dass sich die zunehmende Adipositas-(Fettleibigkeit-)Epidemie auf die Häufigkeit von Krebserkrankungen auswirken wird. So hängt zum Beispiel Dickdarmkrebs mit Ernährung und körperlicher Aktivität zusammen.

Trotz unseres intensiven Engagements, die österreichische Bevölkerung zu einer Nichtraucheration zu machen, ist Lungenkrebs nach wie vor einer der häufigsten Tumore. Zudem wird diese Krebserkrankung am stärksten von einem Risikofaktor hervorgerufen. Ich appelliere daher an die Wienerinnen und Wiener, auf den Griff zum Glimmstängel zu verzichten bzw. sich die möglichen Folgen bewusst zu machen.

Mit dieser Broschüre wenden wir uns daher an all jene, die sich gemäß dem Motto „Frühzeitig. Regelmäßig. Krebs vorbeugen“ über die Vermeidung von Krebserkrankungen informieren und rechtzeitig vorsorgen wollen. Helfen Sie mit – im Kampf gegen den Krebs!

Herzlichst

**Ihr MR Dr. Walter Dorner**

PRÄSIDENT DER WIENER ÄRZTEKAMMER

## HIER FINDEN SIE RAT UND HILFE

### WARNSIGNALE

Schenken Sie Ihrem Körper Aufmerksamkeit, hören Sie auf seine Signale und reagieren Sie darauf. Das allein kann schon kostbare Zeit im Wettlauf gegen die Krankheit sparen.

### VORSORGE

Durch vorbeugende Maßnahmen, Änderung kontraproduktiver Lebensgewohnheiten und Vermeidung bekannter Risikofaktoren lässt sich in vielen Fällen eine Krebserkrankung verhindern.

### FRÜHERKENNUNG

Durch regelmäßige Kontrolluntersuchungen können Hinweise auf Krebserkrankungen erkannt werden. Je früher Krebszellen entdeckt werden, umso größer ist die Chance auf Heilung. Denn der Sieg über die Krankheit hängt im Wesentlichen davon ab, in welchem Stadium das Krebsgeschwür entdeckt wird.

### BERATUNGSSTELLE WIEN

1180 Wien, Theresiengasse 46

Tel. (01) 408 70 48

Fax: (01) 408 22 41

Kostenlose Hotline: 0800 699 900

E-Mail: [beratung@krebshilfe-wien.at](mailto:beratung@krebshilfe-wien.at)

Web: [www.krebshilfe-wien.at](http://www.krebshilfe-wien.at)

**Das besondere Service der Ärztekammer:** Auf [www.praxisplan.at](http://www.praxisplan.at) können Sie gezielt nach Ärztinnen und Ärzten suchen, die auf Vorsorge und Behandlung von Krebs spezialisiert sind. Sollten Sie keinen Internetzugang haben, erteilt das Patientenservice der Ärztekammer für Wien unter **Tel.: 01/1771 (Mo.–Fr., 7–19 Uhr)** gerne Auskunft.

Impressum: Verlag der Ärztekammer für Wien, vertreten durch den Präsidenten, 1010 Wien, Weihburggasse 10–12, Oktober 2009.

## FRÜHZEITIG. REGELMÄSSIG.

## KREBS VORBEUGEN

Illustration von Brustkrebszellen

GESUND  
DURCH  
VORSORGE

**Alles über die Vorsorge und Früherkennung von Krebs und die präventiven Maßnahmen zum Schutz davor.**

ÄRZTEKAMMER  
FÜR WIEN

## DIAGNOSE „KREBS“

Pro Jahr werden in Österreich rund 19.500 Männer und 17.400 Frauen mit einer Krebsdiagnose konfrontiert.

Jährlich sterben rund 9.000 Frauen und 10.000 Männer an Krebs. Damit sind Krebserkrankungen für etwa ein Viertel der jährlichen Todesfälle in Österreich verantwortlich.

Die häufigste Krebserkrankung bei Männern etwa ist Prostatakrebs (20,5%), gefolgt von Lungenkrebs (16%) und Krebserkrankungen des Dickdarms (14,7%).

Die Krebssterblichkeit hingegen ist am häufigsten bei den Lungenkrebsfällen (24%), gefolgt von Tumoren des Dickdarms (13,7%) und dem Prostatakarzinom (12,5%).

### WELCHE RISIKOFAKTOREN ERHÖHEN DAS KREBSRISIKO?

Unsere Lebensweise spiegelt sich in der Krebslast und beeinflusst die Häufigkeit bestimmter Krebsarten. Noch kennt die Wissenschaft nicht alle möglichen Gründe für eine Krebserkrankung, doch es ist bewiesen, dass die Ursachen in rund einem Drittel der Fälle beeinflusst werden könnten. Die Häufigkeit von Krebs kann durch gezielte Interventionen reduziert werden – Prävention und Früherkennung retten Leben.

Viele Faktoren, die das Krebsrisiko erhöhen, verursachen auch andere Krankheiten: Tabak, Fehlernährung, Bewegungsmangel, Fettleibigkeit, Alkohol, Schadstoffe am Arbeitsplatz, Umweltgifte und Krankheitserreger.

Auch Infektionen können Krebserkrankungen verursachen, etwa der Leber durch das Hepatitisvirus, des Magens durch *Helicobacter pylori* und des Gebärmutterhalses (Zervix) durch das Humanpapillomavirus.

## PRÄVENTION ODER FRÜHERKENNUNG?

### PRÄVENTION = VORBEUGUNG

- Die meisten Krankheiten sind nicht angeboren, sondern im Laufe des Lebens erworben. Jeder hat die Chance, möglichen Erkrankungen aktiv vorzubeugen. Auf diese Weise kann auch die Entstehung chronischer Krankheiten vermieden werden. Darüber hinaus lassen sich durch Impfungen bestimmte Krankheiten verhindern. In der Fachsprache nennt man dies „**Primärprävention**“.
- Bei Lungenkrebs ist die Primärprävention eindeutig: Nicht rauchen kann das Risiko, daran zu erkranken, um 90% reduzieren. Um Hautkrebs zu vermeiden, sollte übermäßige Sonneneinstrahlung vermieden werden. Bei Brust-, Gebärmutterhals-, Dickdarm- sowie Prostatakrebs hingegen gibt es keine eindeutig wirksame Primärprävention.

### FRÜHERKENNUNG

- Wer regelmäßig zu Früherkennungsuntersuchungen geht, nimmt an der „**Sekundärprävention**“ teil. Wenn eine Krankheit früh erkannt wird, sind die Behandlungs- und Heilungsmöglichkeiten besonders gut.
- Für die Früherkennung von Brust-, Gebärmutterhals- und Dickdarmkrebs ist die Wirksamkeit gut belegt. Dagegen ist noch nicht nachgewiesen, dass Screenings für Prostatakrebs und Melanom die Sterblichkeit senken. Beim Lungenkrebs hingegen gibt es für die Wirksamkeit der Früherkennung keinen Beweis.

## EUROPÄISCHER KODEX ZUR KREBS- BEKÄMPFUNG

Viele Krebserkrankungen können vermieden werden, wenn wir uns für eine gesündere Lebensweise entscheiden:

- Rauchen Sie nicht! Wenn es Ihnen nicht gelingt, mit dem Rauchen aufzuhören, rauchen Sie nicht in Anwesenheit von Nichtrauchern!
- Vermeiden Sie Übergewicht!
- Bewegen Sie sich täglich intensiv!
- Essen Sie abwechslungsreich, mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag und weniger tierische Fette.
- Wenn Sie Alkohol trinken, beschränken Sie Ihren Alkoholkonsum auf zwei Getränke pro Tag, wenn Sie männlich sind, und auf ein Getränk pro Tag, wenn Sie weiblich sind.
- Vorsicht vor übermäßiger Sonnenbestrahlung! Dies gilt insbesondere für Kinder und Jugendliche.

### BEVÖLKERUNGS-VORSORGEPROGRAMME

zur Verhinderung von Krebserkrankungen oder zur Verbesserung der Heilungschancen:

- Frauen über 25 Jahre sollten an Programmen zur Früherkennung des Zervixkarzinoms (Gebärmutterhalskrebs) teilnehmen.
- Frauen über 50 Jahre sollten an Programmen zur Früherkennung von Brustkrebs teilnehmen.
- Männer und Frauen über 50 Jahre sollten an Programmen zur Früherkennung von Darmkrebs teilnehmen.
- Alle sollten an Programmen zur Hepatitis-B-Impfung teilnehmen.

Die Programme sollten Qualitätskontrollen unterliegen, die den europäischen Richtlinien entsprechen.