

# Prostatakrebs wird ohne Vorsorge oft zu spät entdeckt!

In der Schweiz sind jedes Jahr 6100 Patienten von Prostatakrebs betroffen – er ist die häufigste Krebsart bei Männern. Wird die Erkrankung früh erkannt, bestehen gute Heilungschancen. Nur: Dazu müssen sich Männer vorsorglich untersuchen lassen.

Immer mehr Männer erhalten die Diagnose Prostatakrebs. Dies ist ein Schock für die ganze Familie. Von den rund 6 100 Betroffenen pro Jahr sterben in der Schweiz ungefähr 1 300 an der Krankheit. Dass die Diagnose immer häufiger gestellt wird, hat verschiedene Gründe: «Heute wird die Bevölkerung älter und je älter ein Mann ist, desto höher ist auch die Wahrscheinlichkeit einer Prostatakrebserkrankung», so Christian von Bodman, Facharzt für Urologie und stellvertretender CMO beim Ärztenetzwerk für Urologie Uroviva. «Ausserdem werden Prostatakarzinome jetzt häufiger früh entdeckt.» Das wiederum – in Kombination mit verbesserten Therapiemöglichkeiten – trägt dazu bei, dass verhältnismässig wenig Männer daran sterben.

## Risikofaktoren und Prävention

Die Ursachen sind weitgehend ungeklärt. Als grösste Risikofaktoren gelten das Alter und Prostatakrebserkrankungen in der Familie, vor allem bei Vater oder Bruder.

Alter und Vorbelastung lassen sich bekanntlich nicht beeinflussen. Faktoren wie Vorsorge, Lebensstil und Ernährung dagegen schon. Am allerwichtigsten ist die regelmässige Vorsorgeuntersuchung ab einem Alter von 45-50 Jahren. Daneben scheint die Ernährung eine Rolle zu spielen: «Studien zeigen, dass die Wahrscheinlichkeit an einem Prostatakarzinom zu erkranken bei Asiaten steigt, die von Asien in die USA ausgewandert sind. Das weist darauf hin, dass Umweltfaktoren, am

wahrscheinlichsten die Ernährung, einen Einfluss auf die Entstehung des Krebses haben. Die asiatische Kost mit viel Gemüse, Reis und Fisch scheint ausschlaggebend bei der Vorsorge zu sein», so Facharzt Christian von Bodman. Allerdings gebe es zu wenig eindeutige Studienergebnisse, daher könne man auch keine gezielte Diät zur Vermeidung eines Prostatakarzinoms empfehlen.

Wer sich bewegt, lebt länger. Dieser Grundsatz scheint wieder einmal bestätigt zu werden: Studienergebnisse sprechen dafür, dass Bewegung das Krebsrisiko senken kann. Übergewicht hingegen scheint einen negativen Einfluss zu haben.

## Wie wird Prostatakrebs erkannt?

Bei Prostatakrebs treten leider erst spät Symptome auf: «Die meisten Patienten haben lange keine Beschwerden», so der Facharzt. «Das Karzinom wird meist im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung entdeckt.» Insbesondere durch den PSA-Wert im Blut, ein prostata-spezifisches Antigen, können Karzinome in einem frühen Stadium erkannt werden. Fortgeschrittenere Tumorstadien verursachen unterschiedliche Beschwerden: Probleme beim Wasserlassen, Nierenstauung, Knochenschmerzen, Inkontinenz, Blut im Urin und andere.

Diese Beschwerden treten aber erst spät auf. Deshalb sollten Männer über 50 den Besuch beim Urologen auf keinen Fall hinauszögern. Männer mit Prostatakrebs in der Familie sollten noch vorsichtiger sein und sich spätestens ab dem 45.

Lebensjahr durchchecken lassen, da das Risiko in diesem Fall höher ist.

## Die Frau als Vorbild

Anders als bei der Frau, bei der es völlig normal ist, sich einmal pro Jahr gynäkologisch untersuchen zu lassen, war das Thema Männergesundheit lange schambehaftet. Das ändert sich jedoch: «Ich mache die Erfahrung, dass Scham rund um die Prostata abnimmt. Zum Glück kommen immer mehr Männer zur Vorsorge und lassen sich beraten», so von Bodman. «Ich denke, dass eine Untersuchung wie die gynäkologische Vorsorge bei Frauen oder die vorsorgliche Konsultation eines Zahnarztes auch beim Mann eher zur Regel werden wird.» In der Praxis wird dabei in einem persönlichen Gespräch sorgfältig informiert und eine mögliche Angst vor der Untersuchung genommen. Um den PSA-Wert zu ermitteln, wird Blut abgenommen. In einer kurzen Untersuchung wird die Prostata dann abgetastet und auf Auffälligkeiten untersucht. Wenn nötig, wird sich der Arzt noch zusätzlich mit Ultraschall ein klareres Bild verschaffen.

## Diagnose Prostatakrebs – was nun?

Bis heute besteht keine Möglichkeit, einen lebensbedrohlichen Prostatakrebs von einem nicht-lebensbedrohlichen Prostatakrebs zu unterscheiden. Die Einschätzung muss dem erfahrenen Urologen überlassen und das weitere Vorgehen gemeinsam mit dem Patienten erarbeitet werden. «Operations-Techniken oder Bestrahlungstechniken – die Therapiemöglichkeiten haben sich in den letzten 25

Jahren massiv verbessert. Die Ergebnisse konnten optimiert und Nebenwirkungen reduziert werden», weiss der Facharzt von Uroviva. «Sogar bei metastasierter Erkrankung ist oft eine erfolgreiche Behandlung über Jahre möglich. Insbesondere geht es dann darum, das Tumorwachstum zu bremsen und gleichzeitig die Lebensqualität des Patienten zu erhalten.»

«Solange das Karzinom früh genug entdeckt wird und noch auf die Prostata begrenzt ist, sind die Heilungschancen sehr gut», beruhigt Christian von Bodman. «Darum ist die Vorsorge das A und O.»

**uroviva**  
SPEZIALISTEN FÜR UROLOGIE

Uroviva ist ein Ärztenetzwerk, das sich auf das Fachgebiet der Urologie und Andrologie spezialisiert hat. Darin sind elf Praxen, eine Permanence, ein Andrologiezentrum und eine Spezialklinik für Urologie im Zürcher Unterland und rund um den Zürichsee vereint. Neben modernster medizinischer Technologie profitieren die Patienten von Spezialisten, die sich besonders viel Zeit für Aufklärung und Beratung nehmen.

Weiterführende Informationen: [uroviva.ch](http://uroviva.ch)