

## Krebsfrüherkennungs-Programm Frauen

### vom Beginn des 20. Lebensjahres an:

- gezielte Anamnese (Vorgeschichte)
- Untersuchung des äußeren und inneren Genitales
- Entnahme von Untersuchungsmaterial von der Portio-Oberfläche und aus dem Zervikalkanal

### vom Beginn des 30. Lebensjahres an zusätzlich:

- Inspektion und Untersuchung der Brust
- Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust
- Anamnese zu Hautveränderungen
- Enddarmabtastung

### vom Beginn des 50. Lebensjahres an zusätzlich:

- jährlicher Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl

### nach Vollendung des 55. Lebensjahres entweder

- alle zwei Jahre Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl
- oder eine Darmspiegelung (zweite Darmspiegelung zehn Jahre nach der ersten Untersuchung)

Im Rahmen dieser Untersuchungen zeigt Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt auch Methoden der Selbstabtastung der Brust, die Sie regelmäßig einmal im Monat durchführen sollten. Diese Selbstuntersuchungen können selbstverständlich keine ärztliche Früherkennungsuntersuchung ersetzen. Sie können aber frühe Hinweise auf das mögliche Vorliegen einer Erkrankung liefern.

## Die Ärztinnen und Ärzte in Niedersachsen

## Ihre Gesundheit ist unsere Verantwortung

Arztstempel:

### Impressum Broschüre Vorsorge

Herausgeber: Kassenärztliche Vereinigung Niedersachsen  
Berliner Allee 22  
30175 Hannover  
Ärztelkammer Niedersachsen  
Berliner Allee 20  
30175 Hannover

Redaktion: Detlef Haffke (verantwortlich)  
Redaktionsausschuss: Arbeitsgemeinschaft Prävention  
Anschrift: Kassenärztliche Vereinigung Niedersachsen  
Berliner Allee 22  
30175 Hannover

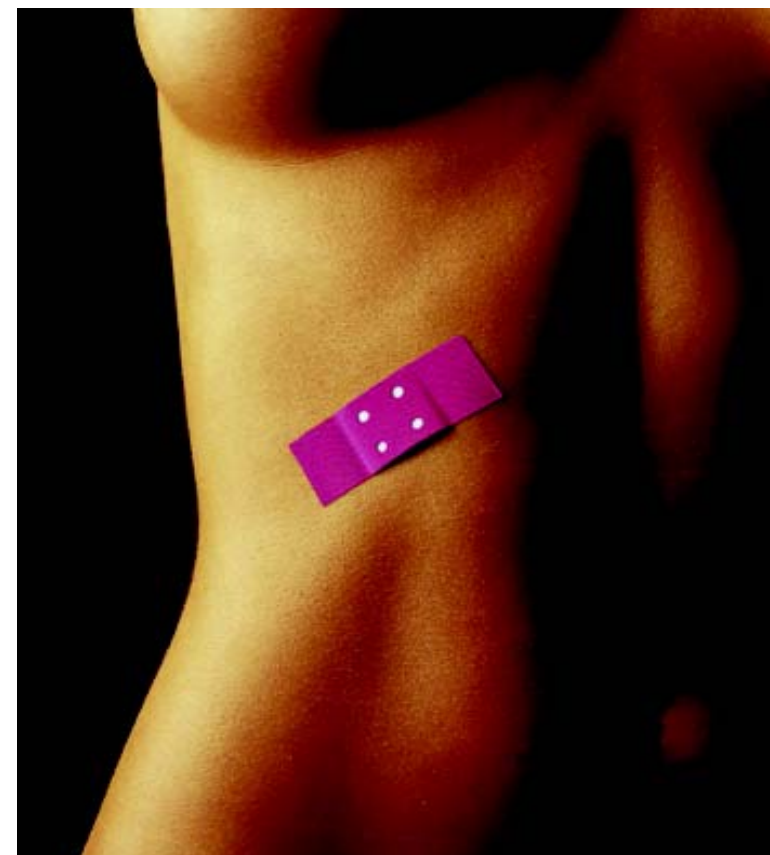
Telefon: 05 11 / 3 80 - 31 33  
Telefax: 05 11 / 3 80 - 34 91  
E-Mail: detlef.haffke@kvn.de  
Internet: www.kvn.de  
www.aekn.de

# Bleib fit, mach mit - Vorsorge

äkn ärztelkammer  
niedersachsen

KV  
Niedersachsen

## Krebsfrüherkennung Frauen



# Bleib fit, mach mit - Vorsorge!

## Krebs: Früherkennungsprogramm für Frauen

Verhalten Sie sich dem Thema Krebs gegenüber auch so wie die drei Affen: nichts hören, nichts sehen, nichts sagen? Wenn es so ist, so brauchen Sie sich dafür nicht zu schämen. Denn diese Haltung haben auch die meisten Ihrer Mitbürgerinnen. Die Teilnehmerinnenzahlen an den Krebsfrüherkennungs-Untersuchungen belegen dies. Nur rund 35 Prozent der Frauen nehmen jährlich an diesen Untersuchungen teil.

Die wesentliche Ursache für dieses Verhalten ist Angst, die vor allem aus der Auffassung genährt wird, eine Krebserkrankung komme einem Todesurteil gleich. Doch frühzeitig erkannt, steigen die Chancen auf Heilung. Eine frühzeitige Entdeckung aber verbessert nicht nur die Heilungschancen, sondern auch die notwendigen Behandlungsmethoden sind im Frühstadium einer Krebserkrankung weit weniger belastend als bei einer erst spät einsetzenden Behandlung.

Aktiv das eigene Leben in die Hand nehmen, das sollte Ihr Motto auch gegenüber dem Krebs sein.

## Was ist Krebs?

Unser Körper besteht aus Milliarden unterschiedlichster Zellen, von denen jede einzelne auf bestimmte Aufgaben spezialisiert ist. Wie das menschliche Leben insgesamt, so ist auch die Lebensdauer jeder Körperzelle begrenzt. Im gesunden Gewebe sterben daher jede Sekunde Tausende von Zellen ab und werden durch neue Zellen ersetzt und zwar genau in der Anzahl und mit der Funktionsbestimmung, wie sie benötigt werden.

Bei den Erkrankungen aber, die gemeinhin unter dem Begriff Krebs zusammengefasst werden, gerät dieser wohl abgestimmte Mechanismus durcheinander. Es kommt zu einer unkontrollierten Zellteilung, zu bösartigen Wucherungen, die selbst keine positiven Funktionen im Organismus erfüllen, sondern sogar auf gesundes Gewebe zerstörend wirken.

Die Wissenschaft kennt seit langem verschiedene Stoffe, die eine krebserzeugende Wirkung haben können. Dazu zählen vor allem Zigarettenrauch, ultraviolettes Licht, Alkohol oder Asbest. Tabakrauch enthält krebserzeugende Substanzen, die verantwortlich gemacht werden für Lungenkrebs, aber auch für Krebs der Blase oder der Bauchspeicheldrüse. Zu intensive Sonnenstrahlen können vor allem bei Menschen mit heller Haut zum malignen Melanom, der bedrohlichsten Hautkrebsform, führen.

Sie sehen, auch eine Krebserkrankung ist nicht einfach schicksalhaft. Meiden Sie daher Risikofaktoren wie Tabakrauch und zuviel Alkohol, gesundheitsgefährdende Stoffe und Stäube am Arbeitsplatz und beim Hobby, verschimmelte Nahrungsmittel und ungeschützt intensive Sonnenstrahlung. Sorgen Sie für eine ausreichende Sauerstoffzufuhr und eine gesunde, ausgewogene Ernährung.

## Früherkennung: eine Chance für Frauen

Regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen spielen eine wichtige Rolle im Kampf gegen den Krebs. Für Frauen bieten die gesetzlichen Krankenkassen jährliche Früherkennungsuntersuchungen an.

Diese Untersuchungen umfassen bei Frauen verschiedene, nach Alter gestaffelte Maßnahmen zur Früherkennung von Krebserkrankungen der Geschlechtsorgane, der Brust, der Haut und des Dickdarms.

Wissenschaftliche Auswertungen der bisher durchgeführten Krebsfrüherkennungs-Untersuchungen haben gezeigt, dass die Befundraten, also die Entdeckung einer Krebserkrankung, am niedrigsten bei denjenigen sind, die regelmäßig und in kurzen Abständen die Krebsfrüherkennungs-Untersuchungen wahrnehmen. Es lohnt sich also, regelmäßig einmal im Jahr zur Krebsfrüherkennung zu gehen!

Diese wissenschaftlichen Auswertungen haben auch gezeigt, dass Frauen bei der Krebsfrüherkennung das „stärkere Geschlecht“ sind. So nehmen 35 Prozent aller Frauen jährlich an einer Früherkennungsuntersuchung teil, aber nur 15 Prozent der Männer.

Lassen Sie auch im fortgeschritteneren Alter nicht mit Ihrer Teilnahme nach. Auch nach den Wechseljahren sollte die Krebsfrüherkennung einmal im Jahr in Ihrem Kalender vorgemerkt sein. Zur Sicherung der Lebensqualität im Alter gehört auch die Früherkennung von Krebs.