



KREBSVORSORGE FÜR MÄNNER

GEORGIJ MAKAZARIA
SHOT BY SABINE HAUSWIRTH



AUS LIEBE ZUM LEBEN.

#wahremaenner #prostatavorsorge #loosetie



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SEIT 1910

Loose Tie erinnert an Vorsorge

EINE REGISTRIERTE MARKE DER
ÖSTERREICHISCHEN KREBSHILFE



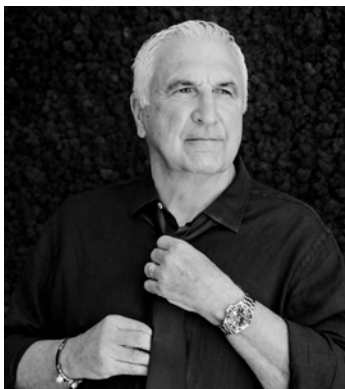
In Österreich erkrankten 2024 insgesamt 25.997 Männer an Krebs. Davon allein 8.152 an Prostatakrebs.

Es ist damit nicht nur die häufigste Krebserkrankung der Männer, sondern die häufigste Krebserkrankung überhaupt (vgl. dazu: 6.959 Brustkrebs, 5.533 Lungenkrebs).

*Quelle: Statistik Austria,
Österr. Krebsregister, 01/2026*

Hans KRANKL
Fußball-Legende

Die Früherkennung hilft, damit die Gesundheit nicht ins Abseits gerät.



Männer reden sich ganz gerne ein, dass sie – wenn sie vermeintlich gesund sind – ein gesunder Lebensstil und Krebsvorsorge nicht betrifft. Aber: Viele Krebserkrankungen verursachen im frühen Stadium keine Symptome. Beispielsweise auch der Prostatakrebs.

Mit unserer Loose Tie-Aktion appellieren wir mit gelockerter Krawatte an alle Männer, sich aktiv ihrer Gesundheit anzunehmen und der Einladung zur Früherkennungs-Untersuchung zu folgen.

komm.UNITY by Sabine Hauswirth

Die Künstlerin **Sabine Hauswirth** fotografiert jedes Jahr eine s/w-Portraitserie mit zahlreichen prominenten Männern aus Wirtschaft, Medizin, Medien und Kultur, die mit ihrer lockeren Krawatte ein starkes Zeichen setzen.



Krebshilfe-GF Martina Löwe und Künstlerin Sabine Hauswirth laden jedes Jahr prominente Männer zum Loose Tie-Shooting



MONTI BETON
Thomas SCHREIBER, Toni MATOSIC

Man soll sich bewusst ernähren, bewusst trinken, bewusst genießen und bewusst leben. Daher bewusst Gesundheit erhalten und regelmäßig Prostata-Krebs vorsorgen!

Alle Bilder finden Sie unter
www.loosetie.at/kommunity



Gemeinsam stark – für unsere Gesundheit!

Wir Männer sind leider nicht so „vorsorgebewusst“ wie unsere Frauen. Dies betrifft nicht nur regelmäßige Arztbesuche, sondern auch den gesunden Lebensstil. Übergewicht, wenig Bewegung, Alkohol, Rauchen ... das alles sind Faktoren, die nachweislich einen Zusammenhang mit Krebserkrankungen haben. Ich möchte gerade an Sie appellieren: Bitte achten Sie auf sich und kümmern Sie sich aktiv um Ihre Gesundheit. Aus Liebe zum Leben.



**Univ.-Prof.
Dr. Paul SEVELDA**
Präsident der
Österreichischen Krebshilfe



**Prim. Univ.-Prof. Priv.-Doz.
Dr. MSc Harun FAJKOVIC**
Österreichische
Gesellschaft für Urologie
und Andrologie

Prostatatrebs ist die häufigste Krebserkrankung des Mannes. Gerade die Früherkennung spielt dabei eine große Rolle. Denn die Heilungsrate ist umso höher, je früher der Tumor erkannt wird. Die Österreichische Gesellschaft für Urologie hat gemeinsam mit allen wichtigen Partnern einen Früherkennungspfad für Männer von 50 bis 70 erarbeitet. Mit einer gezielten Einladung wollen wir sie zu dieser Untersuchung bringen. Lockern auch Sie Ihre Krawatte und nehmen Sie diesen Termin wahr. Es lohnt sich.

Kluger Männer gehen zur Vorsorge! Früherkennung heißt, Krebs zu einem Zeitpunkt zu entdecken, zu dem er noch keine Beschwerden verursacht. Die Behandlung wird dadurch einfacher und in vielen Fällen ist sie auch erfolgreicher. Wir, Österreichs Urologinnen und Urologen, beraten Sie gerne! Schauen Sie rechtzeitig auf Ihre Gesundheit.



**Priv. Doz.
Dr. med. Mehmet ÖZSOY**
Präsident des Berufsverbandes
der Österreichischen Urologie

Gesunder Lebensstil zur Krebs-Vorsorge



Stefano BERNARDIN
Schauspieler

Die Früherkennungs-Untersuchung ist kein großes Theater. Daher steht sie auch auf meinem persönlichen Spielplan. Und das regelmäßig.



Gerald FLEISCHHACKER
Kabarettist

Es ist nur ein kurzer Besuch beim Arzt, der mir das Leben retten kann und das ist ein guter Deal. Weil's einfach nicht sein kann, dass wir Männer so faul oder feig sind, uns untersuchen zu lassen.

Bewegung gegen Übergewicht

Rund **2 % aller Krebserkrankungen bei Männern** hängen mit einem erhöhten Body-Mass-Index (BMI) zusammen (vor allem Krebserkrankungen des Darms, der Niere, der Bauchspeicheldrüse, der Speiseröhre). Besonders Bauchfett wirkt sich auf das Krebs-Risiko aus.

Das Risiko beispielsweise an **Dickdarmkrebs** zu erkranken, ist bei **körperlich aktiven Personen** um **25 % geringer**!

Der **BMI** hilft, das individuelle Körpergewicht zu bewerten. Berechnet wird folgend: Körpergewicht in kg dividiert durch [Körpergröße in m]².

Der Body-Roundness Index (**BRI**) bewertet die Körperform und Fettverteilung, insbesondere Bauchfett, anhand von Körpergröße und Taillenumfang. Der BRI berücksichtigt nicht das Gewicht, sondern die Rundheit des Körpers, die Aufschluss über mögliche Gesundheitsrisiken gibt. Die Berechnung des BRI ist auf verschiedenen Websites online möglich, z. B. unter www.usz.ch/bri-rechner

Sorgen Sie für ausreichend Bewegung im Alltag!

Ernähren Sie sich gesund!

- **Essen Sie häufig** Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst.
- **Reduzieren Sie** kalorienreiche Nahrungsmittel (hoher Fett- und Zuckergehalt) und vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke.
- **Vermeiden Sie** stark verarbeitetes Fleisch, Fleischprodukte und Wurstwaren. Essen Sie weniger rotes Fleisch und salzreiche Lebensmittel.

Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum

Der Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und Gesundheitsrisiko ist wissenschaftlich belegt. **Je mehr Alkohol konsumiert wird, desto mehr steigt das Risiko.** Auch geringe Mengen schaden der Gesundheit.

Alkoholkonsum wird mit über **200 Krankheiten** in Verbindung gebracht, darunter mindestens **sieben Krebsarten**, z. B. Darmkrebs.

Rauchen Sie nicht!

Rauchen ist mit einer Vielzahl gesundheitlicher Probleme verknüpft. Neben Schlaganfall, Herzinfarkt oder Raucherbein werden 15 verschiedene Krebserkrankungen gefördert. Auch

Passivrauch schadet – vor allem Kindern!

Verzichten Sie auf jeglichen Tabakkonsum – auch auf die neuen Rauchprodukte!

Sonne ohne Reue

Intensive Sonnenbestrahlung kann Hautkrebs verursachen. Vermeiden Sie zu viel **UV-Strahlung** und achten Sie auf den richtigen **Sonnenschutz**. Gehen Sie nicht ins Solarium.

Schutz am Arbeitsplatz

Schützen Sie sich am Arbeitsplatz vor **krebserregenden Stoffen**, indem Sie die Sicherheitsvorschriften befolgen. Wenn Sie im Freien arbeiten, achten Sie auf UV-Schutz.

Strahlenbelastung

Prüfen Sie, ob Sie in Ihrem Zuhause einer erhöhten Strahlenbelastung durch natürlich vorkommendes **Radon** ausgesetzt sind. Ausführliche Informationen dazu finden Sie auf der Website der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES): www.ages.at/umwelt/radioaktivitaet/radon

Nutzen Sie Impfprogramme für Kinder

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder an Impfprogrammen teilnehmen:

- **Hepatitis C** (Neugeborene)
- **Humanes Papillomavirus** (HPV) (Mädchen und Buben ab dem 9. Lebensjahr)

Die Österreichische Krebshilfe empfiehlt die generelle Teilnahme an Impfungen gem. dem Österreichischen Impfplan zum Schutz vor mitunter tödlichen Infektionserkrankungen!

Informationen zum Impfplan Österreich unter: www.impfen.gv.at

Nutzen Sie Früherkennungs-Untersuchungen

Nehmen Sie an bestehenden **Krebs-Früherkennungs- und Screening-Programmen** teil. Sehen Sie alle von der Krebshilfe empfohlenen Früherkennungs-Untersuchungen auf Seite 12.

TIPP:

Seien Sie achtsam, überprüfen Sie Ihren Lebensstil und verändern Sie ihn im Bedarfsfall.



Prim. Priv.-Doz. Dr. Anton PÖNHÖLZER
Vorstandsmitglied
Österreichische
Krebshilfe

Es liegt vor allem an unserem Lebensstil, mit dem jeder Einzelne sein persönliches Risiko an Krebs zu erkranken wesentlich beeinflussen kann. Ein ungesunder Lebensstil wie beispielsweise zu wenig Bewegung, Stress, ungesunde Ernährung und die Konsumation/Exposition von Schadstoffen wie Tabak/Nikotin, zu viel UV-Strahlen etc. erhöhen das Krebs-Risiko. Die WHO zählt das Rauchen und ungesunde Ernährung zu den häufigsten und größten Risikofaktoren. Genau diese Risikofaktoren können Sie selbst beeinflussen. Daher: Schauen Sie bitte auf sich und nutzen Sie das Angebot der Früherkennungs-Untersuchungen.

Prostatakrebs-Risikofaktoren



Nicolas STOCKHAMMER
Vizepräsident Österr.
Eishockeyverband

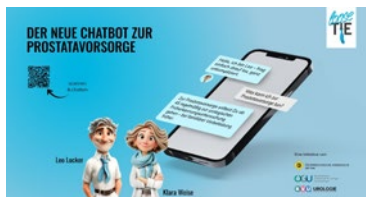
Die Früherkennung ist wie ein Powerplay im Eishockey. Während sich am Eis durch einen Spieler mehr die Chancen auf einen Torerfolg erhöhen, so erhöht man mittels Früherkennungsuntersuchung die Chancen, den Krebs frühzeitig zu erkennen und damit auch zu besiegen.

Entzündungen der Prostata können auch in jungen Jahren vorkommen, BPH und Krebs nehmen ab dem 50. Lebensjahr deutlich zu. Eine BPH schließt Krebs jedoch weder aus, noch begünstigt sie ihn.

Prostatakrebs verursacht im Frühstadium keinerlei Beschwerden!

Die Prostata (= Vorsteherdrüse) gehört zu den inneren Geschlechtsorganen des Mannes. Sie produziert eine Flüssigkeit, die das Überleben von Spermazellen sicherstellt. Die Prostata kann Ausgangspunkt von drei Erkrankungen sein: Entzündung (*Prostatitis*), gutartige Vergrößerung (*BPH, Benigne Prostatahyperplasie*) und **Prostatakrebs**.

Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung und die zweit-häufigste Krebstodesursache des Mannes. Die Früherkennung spielt eine wichtige Rolle, um die Erkrankung erfolgreich behandeln zu können.



Haben Sie Fragen zur Prostatavorsorge?
Unser Chatbot auf www.loosetie.at gibt Ihnen gesicherte Antworten!

Risikofaktoren

Das Krebsrisiko (= die *Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken*) ist von vielen Faktoren abhängig. Heute weiß man, dass **Ernährung, Bewegung, Tabak- & Alkoholkonsum** (s. S. 5) sowie

bei einigen Krebsarten auch die **Vererbung** das Krebsrisiko beeinflussen. Ein Zusammenspiel von mehreren Faktoren verstärkt wesentlich das Risiko, an Krebs zu erkranken.

Rauchen und falsche, **ungesunde Ernährung** sowie zu wenig **Bewegung** zählen zu den häufigsten und **größten Risikofaktoren**. Diese Risikofaktoren können Sie selbst positiv beeinflussen!

Für alle Raucher:innen:
Machen Sie den kostenlosen Symptomcheck mit unserem virtuellen Lungen-Coach LUIS auf www.dontsmoke.at



Risikofaktor „Alter“

Der wichtigste Risikofaktor für die Entwicklung eines Prostatakarzinoms ist das Alter. **Ab dem 50. Lebensjahr** steigt die Neuerkrankungsrate **stetig, ab dem 60. Lebensjahr steil** an.

Risikofaktor „Vererbung“

Ist ein Familienmitglied (Vater, Bruder) vor dem 60. Lebensjahr an Prostatakrebs erkrankt, ist das Risiko fast verdoppelt (s. S. 7).

In vielen Fällen ist es aber nach wie vor ungeklärt, warum manche Menschen an Krebs erkranken und manche nicht.

Krebs in der Familie

Es gibt Familien, bei denen Krebserkrankungen gehäuft vorkommen. Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, bedeutet das aber nicht, dass auch Sie an Krebs erkranken werden!

Prostatakrebs in der Familie

Männer, deren Brüder und/oder Väter an Prostatakrebs erkrankt sind/waren, weisen ein **doppeltes Risiko** auf, im Laufe ihres Lebens an Prostatakrebs zu erkranken.

Dieses Risiko erhöht sich nochmals, wenn der Prostatakrebs in einem Alter vor 60 Jahren diagnostiziert wurde und (oder) drei oder mehr Familienmitglieder betroffen sind. In diesem Fall sollte die Prostatakrebs-Früherkennungs-Untersuchung bereits ab dem 45. Lebensjahr vorgenommen werden.

Genetische Untersuchung

Männer, auf deren Familie mindestens eines der Kriterien (siehe Tabelle nebenan) zutrifft, können auch eine **genetische Testung** vornehmen lassen. Dabei werden Zellen im Blut auf die für Prostatakrebs typische Genmutation untersucht.

Ein **positives Testergebnis** (Nachweis der Genmutation) sagt jedoch nicht wann, oder ob überhaupt eine Krebser-

krankung eintreten wird. Es weist lediglich auf **ein erhöhtes Prostatakrebs-Risiko** hin. In diesem Fall sollten spezielle Vorsorge-Empfehlungen befolgt werden.

Ein **negatives Testergebnis** bedeutet nicht, dass Sie nicht im Laufe Ihres Lebens erkranken können. Es besteht nur **kein nachgewiesenes genetisches Risiko** zur Erkrankung.

„Krebsfamilien“ weisen folgende Charakteristika auf:

- Mehrere nahe Verwandte erkranken an Krebs
- Die Erkrankung tritt 15 – 20 Jahre früher auf als im Bevölkerungsdurchschnitt
- Häufig mehrere Krebserkrankungen bei einer Person
- Krebserkrankungen in mehreren aufeinander folgenden Generationen einer Familie



Video-Reihe Fake News: Prostatakrebs

#4: Alles fit im Schritt

Verena Scheitz erklärt, warum ein erfülltes Sexualleben nicht davor schützt, an Prostatakrebs zu erkranken..



Hans SIGL
Schauspieler

Die Vorsorgeuntersuchung ist Fixtermin in meinem Kalender, weil sie Leben retten kann. Nimm auch Du Dir diese Zeit für Deine Gesundheit!



Mag.pharm. Dr. Gerhard KOBINGER
Österreichische Apothekerkammer

Viele Männer scheuen den Gang zum Arzt – aus Angst vor der Untersuchung oder vor einer möglichen Diagnose. Umso wichtiger sind Aufklärung und Motivation zur Prostatakrebs-Vorsorge.

Prostatakrebs-Früherkennung



Hans KNAUSS
Ex-Skistar, Moderator

Meine Ski, mein Auto, mein Motorrad ... alle kriegen ihr Service! Warum nicht auch der eigene Körper? Die Prostatakrebs-Früherkennung kann Leben retten! Mach auch Du Dein Service!

Das Wachstum der Prostata wird wesentlich vom hormonellen Einfluss bestimmt.



Juergen MAURER
Schauspieler

Weil ein wahrer Mann nicht erst dann zum Arzt geht, wenn's irgendwo ordentlich wehtut.

Veränderungen der Prostata

Bei nahezu jedem zweiten Mann über 50 entstehen Gewebsveränderungen in der Prostata, welche man als **gutartige Prostatavergrößerung (BPH)** bezeichnet. Dies ist jedoch **keine Vorstufe von Prostatakrebs**.

Durch die altersbedingte Größenzunahme der Prostata kann es zu einer Einengung der Harnröhre und zu Beschwerden beim Harnlassen, schwachem Harnstrahl oder Blutungen kommen. **Diese Beschwerden können gut behandelt werden. Sie weisen jedoch nicht automatisch auf Prostatakrebs hin.**

Warnsignale

Prostatakrebs verursacht zu Beginn keine Symptome. Aus diesem Grund und durch das Ansteigen der Erkrankung ab dem 50. Lebensjahr, ist die gezielte Prostatakrebs-Früherkennungs-Untersuchung ab 50 empfohlen.



Dieter HACKL
Pfizer Austria

Vorsorge bedeutet, aktiv Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen!

Prostatakrebs-Früherkennung

Die Empfehlungen zur Prostatakrebs Früherkennungs-Untersuchung haben sich in den letzten Jahren stark verändert. Die **Tastuntersuchung** der Prostata (*digital rektale Untersuchung*) wird mittlerweile in den wissenschaftlichen Leitlinien als zu ungenau bezeichnet und daher **nicht mehr zur Früherkennung empfohlen**.

Stattdessen wird die **Bestimmung des PSA-Wertes im Blut** zusammen mit einem ärztlichen Gespräch durchgeführt.

PSA (prostataspezifisches Antigen)

PSA ist ein Eiweiß, das von allen Prostatazellen gebildet wird. Krebszellen geben aber deutlich mehr PSA an das Blut ab, weshalb dieser Wert zur Früherkennung verwendet wird. Die Bestimmung des PSA erfolgt durch eine einfache Blutabnahme aus der Armvene.

Georg BRANDL
Bayer Austria

Wir arbeiten täglich daran, Innovationen für Patienten zu entwickeln. Den ersten Schritt, diese Chancen zu nutzen, kann jeder selbst setzen.



In Laborbefunden findet sich PSA oft unter der Kategorie *Tumormarker*, was eigentlich falsch ist, weil PSA nicht für das Vorliegen eines Prostatakrebses spezifisch ist. Vielmehr kann es bei jedem Mann gemessen werden und nur die **Höhe des Wertes oder seine Veränderungen über die Zeit** ergeben einen **Verdacht auf Prostatakrebs**.

➔ Aussagekraft des PSA-Wertes

Die PSA-Bestimmung hat schon vielen Patienten zu einer rechtzeitigen Diagnose und Heilung verholfen. Trotzdem ist PSA nicht unfehlbar, weil eine Vielzahl von Faktoren den Wert sowohl erhöhen als auch verringern können (= „falsch positive“ bzw. „falsch negative“ Werte).

Neben Prostatakrebs können auch **Entzündungen** (*Prostatitis*) mögliche Ursachen eines **erhöhten PSA-Wertes** sein. Darüber hinaus erhöhen Untersuchungen wie Blasen- oder Darmspiegelungen, aber auch **körperliche Aktivität** (z. B. Radfahren oder Geschlechtsverkehr) vorübergehend den PSA-Wert. Daher sollten Sie **einige Tage vor der Untersuchung darauf verzichten**.

Stark **übergewichtige Männer** sowie Männer, die Medikamente zur Reduktion der Blutfette (*Statine*) einnehmen, haben hingegen tendenziell **niedrigere PSA-Werte**. Ebenso kann der PSA-Wert

durch östrogenhaltige und bestimmte pflanzliche Produkte sinken. Auch **bestimmte Medikamente**, die zur Behandlung einer BPH eingenommen werden, halbieren den PSA-Wert sogar.

Ist der PSA-Wert erhöht, sollte wegen der vielen Einflussmöglichkeiten vorerst eine Kontrolle erfolgen. Bestätigt sich der Wert oder steigt er weiter, sind weitere Untersuchungen erforderlich. (s. S. 11)

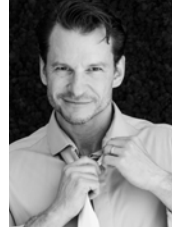
➔ PSA-Normwert

Ein PSA-Normwert im strengen Sinn existiert nicht. Ob der PSA-Wert auffällig ist oder nicht, hängt von vielen Faktoren ab. Dazu zählen das Alter, die familiäre Vorgeschichte, eventuelle Symptome und die Entwicklung des Wertes bei vorangegangenen Tests.

Darüber hinaus gibt es altersspezifische Grenzwerte, die bei jüngeren Männern niedriger sind und bei älteren Männern etwas höher sein dürfen.

Die Prostatakrebs-Früherkennungs-Untersuchung beim/bei der Urolog:in:

- **Anamnese-Gespräch** über Ihr Allgemeinbefinden, allfällige Beschwerden, Vorerkrankungen in der Familie
- **PSA-Test:** Blutabnahme aus der Vene



Markus MULIAR
Koch, Autor

Als Mensch wissen wir über unsere Endlichkeit Bescheid, ab und an auch sie zu überlisten. Sein Sie Mensch, nützen Sie Ihr Wissen und gehen Sie zur Vorsorge!



Thomas LICHTBLAU
Casinos Austria

Viele von uns haben volle Terminkalender. Aber darin sollte neben Arbeit, Familie, Freunden und Hobbies auch noch Platz für die eigene und vor allem regelmäßige Gesundheitsvorsorge eingeräumt werden.

Dem Prostatakrebs auf der Spur



Alex KRISTAN
Kabarettist

Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Wenn man gesund ist, hat man 100 Sorgen, wenn man krank ist, nur mehr eine. So sollte jeder Mann seinem Körper die gleiche Aufmerksamkeit widmen wie seinem Auto.



Bernhard
SCHWEIGHOFER
MSD Österreich

Prävention ist der Schlüssel für ein gesundes Leben. Daher: Vor Sorgen vorsorgen!

Empfehlung zur risikobasierten Früherkennung

Seit 2015 informiert die Österreichische Krebshilfe gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Urologie und Andrologie und dem Berufsverband Urologie über die Prostatakrebs-Früherkennung. Denn diese lag bis dato in der Verantwortung jedes einzelnen Mannes.

So kam es, dass die risikobewussten, gesundheits-affinen Männer regelmäßig (manchmal zu oft) ihren PSA-Wert bestimmen lassen. Beispielsweise werden mehr als die Hälfte aller Männer über 80 Jahre regelmäßig, alle paar Monate auf ihren PSA-Wert getestet – obwohl sie kaum davon profitieren.

Gleichzeitig kommt rund ein Drittel der Männer zwischen 40 und 70 Jahren – also jene Gruppe, die am meisten von der Früherkennung profitiert – überhaupt nicht zur Früherkennungsuntersuchung.

Bereits 2022 hat der Rat der EU den Mitgliedsstaaten die Umsetzung eines organisierten und **risikobasierten Prostatakrebs-Früherkennungsprogrammes** empfohlen.

In Österreich wird so ein Programm derzeit in Zusammenarbeit mit allen wichtigen Entscheidungsträger:innen

aus Urologie, Allgemeinmedizin, Radiologie, der Gesundheitskassen, Ärztekammer und der Österreichischen Krebshilfe erarbeitet.

Die Eckpfeiler dieses Programms lesen Sie hier auf Seite 11.



Univ.-Prof.
Dr. Shahrokh F.
SHARIAT
Past President
Österreichische
Gesellschaft für
Urologie und
Andrologie

Das Prostatakarzinom ist die häufigste Krebserkrankung des Mannes in Österreich – mit stark steigenden Fallzahlen und fehlender wirksamer Prävention. Früherkennung rettet nachweislich Leben: Studien belegen eine Senkung der Prostatakrebs-Sterblichkeit; ein konsequent organisiertes Screening verstärkt diesen Nutzen und verringert metastasierte Erkrankungen noch deutlicher.

Österreichs heutiges opportunistisches Testen erzeugt Überdiagnose und Übertherapie, erreicht die richtigen Männer nicht und ist sozial ungerecht. Der Wechsel vom alleinigen PSA-Test zu einer PSA-initiierten, MRT-gestützten und risikoadaptierten Früherkennung findet die gefährlichen Karzinome zuverlässiger und die harmlosen seltener – mit weniger Tests, weniger Übertherapie und geringeren Kosten.

Die entscheidende Frage lautet daher nicht mehr „ob“, sondern „wie“ wir Prostatakrebs screenen sollten. Mit der Ratsempfehlung 2022 hat die EU die Richtung vorgegeben – jetzt braucht es die nationale, gemeinsam getragene Umsetzung!

PSA-Screening-Pfad

Wer soll eingeladen werden?

- ➔ Männer im Alter von **50–70 Jahren**
- ➔ Männer **über 70 Jahre** können weiterhin regelmäßig urologisch betreut werden

Wie soll untersucht werden?

Als Früherkennungs-Untersuchung soll **keine digitalrektale Untersuchung**, sondern ein **PSA-Test** durchgeführt werden. Die PSA-Bestimmungen sollen ausschließlich in einem qualitätsgesicherten Labor erfolgen.

PSA-Wert als Wegweiser

Das empfohlene **Intervall** der Untersuchung hängt vom Ergebnis des PSA-Tests ab.

Männer mit einem PSA von:

- ➔ **< 1,0 ng/mL** werden im Abstand **von 5 Jahren**
- ➔ **1,0–2,99 ng/mL** werden im Abstand **von 2 Jahren**

zur nächsten PSA-Bestimmung eingeladen.

Männer mit einem PSA von:

- ➔ **≥ 3,0 ng/mL** soll das PSA **innerhalb von 4–6 Wochen** neuerlich bestimmt werden.
- ➔ Bei einem neuerlichen **PSA von ≥ 3,0 ng/mL** muss eine Abklärung bei Fachärzt:innen für Urologie und Andrologie erfolgen.

Biparametrische MRT (bpMRT) zur weiteren Diagnose

Der weitere Diagnose-Pfad bei einem wiederholten PSA-Wert von $\geq 3,0$ ng/mL umfasst eine **biparametrische MRT**.

Die bpMRT zeichnet sich durch eine **kürzere Untersuchungszeit** und den **Verzicht auf eine Kontrastmittelgabe** aus. Dadurch werden Risiken wie allergische Reaktionen auf das Kontrastmittel oder Nierenbelastung ausgeschlossen.

bpMRT-Befund nach PIRADS Einteilung
PIRADS (Prostate Imaging Reporting and Data System) ist ein **standardisiertes Bewertungssystem** für die bpMRT der Prostata. Dieses System wurde von der American College of Radiology (ACR), der European Society of Urogenital Radiology (ESUR) und der AdMeTech Foundation entwickelt.

Mit PIRADS wird die **Wahrscheinlichkeit** eines klinisch signifikanten Prostatakarzinoms basierend auf dem bpMRT-Befund in **fünf Kategorien** (1 bis 5) eingestuft. Das PIRADS-System gibt auch die Notwendigkeit weiterführender Diagnose-Untersuchungen vor.

Erst bei **PIRADS 4 und 5** wird eine **MRT-gezielte Prostata-Biopsie** empfohlen, bei der Gewebeproben zur genauen Untersuchung des Tumors entnommen werden.



Vitaliy BRIZHAGIN
Novartis Pharma

Krebsvorsorge ist mehr als nur ein Termin – sie ist die Chance, Verantwortung für meine Gesundheit zu übernehmen. Durch Aufklärung und Zusammenarbeit können Männer frühzeitig handeln und gesünder leben.



Christoph SLUPETZKY
Johnson & Johnson
Austria

Früherkennung heißt in vielen Fällen Heilung und ermöglicht, frühzeitig die richtigen Schritte in der Krebsbehandlung zu setzen und die Lebenserwartung zu erhöhen.

Alle Empfehlungen auf einen Blick:



Gery SEIDL
Kabarettist

Da mach ich so viele Wege, so nehm ich diesen mit. Vielleicht einer der Sinnvollsten.



Thomas KORPONAY-PFEIFER
Radio 88.6

Der Satz „Ich hab' keinen Krebs“ ist jedenfalls cooler als der Satz „Ich geh nie zum Arzt“. Vor-sorgen ist besser als Nach-trauern. Vor allem wenn's so leicht geht.

Vorsorge- bzw. Früherkennungs-Empfehlungen für Männer

Prostatakrebs-Früherkennung

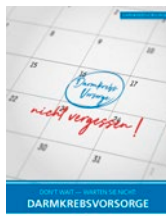
Lassen Sie sich von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin über die Vor- und Nachteile der Prostatakrebs-Früherkennung aufklären, insbesondere über die Aussagekraft von positiven und negativen Testergebnissen sowie über gegebenenfalls erforderliche weitere Maßnahmen.

- **Männer ab 50:** Prostatakrebs-Früherkennung mittels PSA-Test
- **Männer mit erhöhtem Risiko** (s. S. 7) sollten mit 45 beginnen
- Männer über 70 Jahre sollten mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin besprechen, ob eine PSA-Bestimmung sinnvoll ist.

Weitere Früherkennungs-Untersuchungen

Die Krebshilfe empfiehlt folgende weitere Krebs-Früherkennungs-Untersuchungen.

- **Regelmäßiger Selbst-Check der Hoden:** ab 14 (bis ins Alter von 50)
- **Darmkrebsvorsorge** ab 45 wahlweise mittels:
 - **Koloskopie** (alle 10 Jahre) bei Stellen, die ein Qualitätszertifikat Darmkrebsvorsorge haben (siehe dazu: www.dontwait.at) oder
 - **FIT-Stuhltest** (mindestens alle 2 Jahre).
- **HPV-Impfung:** für Buben und Mädchen ab dem 9. Geburtstag. Infos www.impfen.gv.at
- **Hautselbstuntersuchung:** zweimal jährlich



Krebshilfe-Broschüren

Lesen Sie mehr über die empfohlene Krebs-Vorsorge und Früherkennungs-Untersuchungen in den kostenlosen Krebshilfe-Broschüren. Einfach bestellen oder downloaden unter: www.krebshilfe.net

Diagnose Prostatakrebs – und jetzt?

Wie geht es nach einer Prostatakrebs-Diagnose weiter?

Die Österreichische Krebshilfe empfiehlt, in diesem Fall ein **zertifiziertes Prostatakrebs-Zentrum** aufzusuchen. An diesen spezialisierten Zentren wird nach den neuesten medizinischen Erkenntnissen gearbeitet, sodass Sie dort die beste medizinische und pflegerische Betreuung erhalten. Die kontinuierliche Messung der medizinischen Behandlungsqualität erfolgt bei den zertifizierten Stellen durch eine unabhängige externe Stelle

In Österreich gibt es derzeit drei zertifizierte Prostatakrebs-Zentren (Stand: August 2026). Die laufend aktualisierte Liste dieser Zentren finden Sie unter diesem QR-Code:



Wie kommt es zur Therapie-Entscheidung?

Das Behandler:innen-Team wird mittels weiteren diagnostischen Methoden (Biopsie, CT, Multiparametrische Magnetresonanztomografie, PSMA-PET) den Tumor genau untersuchen. Diese weiteren Untersuchungsergebnisse dienen dazu, den Ausbreitungsgrad genau zu definieren (TNM-Klassifikation und Gleason-Score). Die Ergebnisse sind Grundlage, um die geeigneten **Therapieoptionen** zu definieren.

Die **Therapie des Prostatakrebs** kann von Beobachtung über Operation und Strahlentherapie bis hin zu Hormontherapie und zielgerichteter Therapie reichen.

Informieren Sie sich ausführlich über die verfügbaren Therapieoptionen!

Unsere **Broschüre „Prostatakrebs“** hilft Ihnen dabei und steht für Sie unter diesem QR-Code zum Download bereit:



Treffen Sie gemeinsam mit Ihrem Behandlungsteam eine Entscheidung, welche Option für Sie die beste ist!

In dem Entscheidungsprozess sollten folgende Aspekte berücksichtigt werden:

- Die Notwendigkeit der Behandlung
- Ihre familiäre Veranlagung
- Ihr Risikoniveau aufgrund von Biopsie und der diagnostischen Untersuchungen
- Ihre persönlichen Lebensumstände
- Ihr Wunsch nach einer bestimmten Behandlungsoption auf Grund von Risiken, Nutzen und der zu erwartenden Lebensqualität.

Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam alle Therapieoptionen durch!



Martin SCHIEFER
Schiefer Rechtsanwältin

Als Anwalt weiß ich: Ohne vorausschauende Planung ist schnell alles verloren. Genau so ist es bei unserer Gesundheit – deshalb ist die Prostatakrebs-Früherkennung für mich selbstverständlich, als Blutabnahme nicht einmal mehr unangenehm.



Mathias HENNEBELLE
Ipsen Austria

Gesundheit bedeutet auch, Verantwortung zu übernehmen und rechtzeitig hinzuschauen. Deshalb nehme ich die Prostatakrebs-Früherkennung wahr, weil echte Stärke auch bedeutet, Vorsorge ernst zu nehmen.

Das Krebshilfe-Angebot



Mag. Martina LÖWE
GF Österreichische
Krebshilfe

Über seine Ängste und Sorgen zu sprechen, ist kein Eingeständnis von Schwäche! Wir haben daher viele Angebote entwickelt, damit Sie möglichst einfach, direkt und auch anonym mit uns in Kontakt treten können. Nutzen Sie die zahlreichen Hilfsangebote der Krebshilfe. Und teilen Sie uns gerne auch Ihre Wünsche und Anregungen mit, damit wir gemeinsam unser Angebot rund um die Männergesundheit ausbauen können. Ihre Anregungen senden Sie bitte an: loewe@krebshilfe.net

Männer gehen seltener zum Arzt, erkranken öfter an Krebs, sterben früher. Und reden? Tun sie eher selten. Mit unserem speziellen **Informations-Angebot für Männer** schaffen wir Raum zum Zuhören, aber auch zum Aktiven Austausch auf Augenhöhe.



Das Herrenzimmer

Es kann entlasten, sich auszutauschen, miteinander zu reden und mit einem Gegenüber, das nicht geschont werden muss, nach Lösungen zu suchen. Das können Sie in unserem online **Herrenzimmer**. Darin wollen wir Mut machen und zeigen, dass Sie mit Ihrer Diagnose nicht alleine sind. Sie müssen nicht alles Schwere alleine tragen.

Dieser **virtuelle Herrenabend** für Männer mit der Diagnose Krebs findet einmal monatlich statt. Die Teilnahme ist kostenlos und auch anonym möglich.

Weitere Infos und Termine unter:
www.krebshilfe.net/herrenzimmer



Podcast „Herrenzimmer“

Alexander Greiner (Journalist) und **Martina Löwe** (GF Österreichische Krebshilfe) sprechen in diesem Podcast mit Menschen, die offen mit Krebs umgehen, die sich der Vorsorgeuntersuchung stellen und für die Krebs zum Alltag gehört.

In mehr als **45 Folgen** widmen wir uns darin wichtigen Vorsorge- und Früherkennungs-Themen, erklären verschiedene Krebstherapien, beleuchten Fragen rund um Ernährung & Bewegung und geben praktische Tipps zu sozial- und arbeitsrechtlichen Themen. Gäste aus Medizin und Gesellschaft geben darüber hinaus ihre Expertisen und Erfahrungen rund um das Thema Krebs. Der Herrenzimmer-Podcast wurde 2025 mit dem **Goldenen Skalpell** ausgezeichnet!

#wirredendrüber
www.pod.link/1725302730

Krebshilfe-Adressen

WIR SIND FÜR SIE DA!

BURGENLAND

7202 Bad Sauerbrunn
Hartiggasse 4
Tel.: (0650) 244 08 21
office@krebshilfe-bgld.at
www.krebshilfe-bgld.at

KÄRNTEN

9020 Klagenfurt
Bahnhofstrasse 22
Tel.: (0463) 50 70 78
office@krebshilfe-ktn.at
www.krebshilfe-ktn.at

NIEDERÖSTERREICH

2700 Wiener Neustadt
Wiener Straße 69
Tel.: (0507) 6612/2297
krebshilfe@krebshilfe-noe.at
www.krebshilfe-noe.at

OBERÖSTERREICH

4020 Linz
Harrachstraße 15
Tel.: (0732) 77 77 56
office@krebshilfe-ooe.at
www.krebshilfe-ooe.at

SALZBURG

5020 Salzburg
Mertensstr. 13
Tel.: (0662) 87 35 35
office@krebshilfe-sbg.at
www.krebshilfe-sbg.at

STEIERMARK

8042 Graz,
Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17
Tel.: (0316) 47 44 33-0
office@krebshilfe.at
www.krebshilfe.at

TIROL

6020 Innsbruck
Anichstraße 5a
Tel.: (0512) 57 77 68
office@krebshilfe-tirol.at
www.krebshilfe-tirol.at

VORARLBERG

6850 Dornbirn
Rathausplatz 4
Tel.: (05572) 202 388
office@krebshilfe-vbg.at
www.krebshilfe-vbg.at

WIEN

1200 Wien, Pier 50,
Brigittenauer Lände 50-54
Eingang Treustraße
Tel.: (01) 408 70 48
service@krebshilfe-wien.at
www.krebshilfe-wien.at

DACHVERBAND

1010 Wien
Tuchlauben 19/10
Tel.: (01) 796 64 50
service@krebshilfe.net
www.krebshilfe.net

Wir sind österreichweit für Sie da:
Mo. - Do. von 9.00–12.00 Uhr und von 13.00–16.00 Uhr
Fr. von 9.00–12.00 Uhr

Die Österreichische Krebshilfe dankt den Sponsoren und Kooperationspartnern für die Unterstützung



Johnson&Johnson



NOVARTIS



Danke den Medienpartnern:



Herausgeber und Verleger: Österreichische Krebshilfe, Tuchlauben 19, A-1010 Wien,
Tel.: +43 (1) 796 64 50, E-Mail: service@krebshilfe.net, www.krebshilfe.net
Wissenschaftliche Redaktionsleitung: Dr. Anton Ponholzer, Redaktion: Mag. Martina Löwe
Gestaltung: MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Titelbild: Sabine Hauswirth
Druck: Gerin Druck GmbH, 2120 Walkersdorf, www.gerin.co.at
08/2026

www.krebshilfe.net