



Jedes Jahr im November lassen sich Männer

weltweit den Schnurrbart stehen – als Statement. Die Bewegung „Movember“ – aus „Moustache“ (Schnurrbart) und „November“ – entstand 2003 in Australien: Eine Gruppe Freunde wollte mit

ihren Bärten Aufmerksamkeit auf Themen lenken, über die Männer selten sprechen – Prostatakrebs, Hodenkrebs und psychische Gesundheit. Heute ist Movember eine globale Initiative.

HODENKREBS

Der 60-Sekunden-Selbstcheck

■ **Wann?** Einmal im Monat, am besten nach dem Duschen – dann ist das Gewebe entspannt.

■ **Wie?** Jeden Hoden einzeln zwischen Daumen und Fingern beider Hände rollen. Auf Knoten, Verhärtungen, Schwellung oder Größenunterschiede achten. Ein weicher Strang hinten (Neben Hoden) ist normal.

■ **Und wenn was auffällt?** Nicht googeln, sondern Urologen aufsuchen!

HODENKREBS

Typische Symptome

Auf diese Symptome sollten Männer achten:

- ▶ Knoten oder Verhärtung im Hoden
- ▶ Schwellung, Schwere- oder Spannungsgefühl
- ▶ Ziehen oder Druck im Unterbauch
- ▶ Unterschiedliche Hodengröße
- ▶ Schmerzen (selten, aber möglich)
- ▶ Flüssigkeitsansammlung im Hodensack

Merke: Auch ohne Schmerzen kann ein Tumor vorliegen.

Selbstcheck, der Männerleben rettet

HODENKREBS: Häufigste Tumorform bei Männern bis 40 Jahren – Appell an Selbstuntersuchung – Gute Prognose bei früher Diagnose

BOZEN (wib). Tom war 32, sportlich, mitten im Leben – bis er beim Duschen eine kleine, feste Stelle im Hoden ertastete. Ein unangenehmes Gefühl, aber nichts, was ihm ernst vorkam. Erst als der Knoten nach ein paar Tagen nicht verschwand, wuchs die Sorge. Er ging zum Arzt – und traf damit die beste Entscheidung seines Lebens.

Denn die Diagnose lautete: Hodenkrebs. Zwar ist die Erkrankung selten, doch ist sie die häufigste Tumorform bei jungen Männern zwischen 15 und 40 Jahren. Gerade, weil sie anfangs kaum Beschwerden verursacht, bleibt sie oft lange unbemerkt. Dabei sind die Heilungschancen sehr gut – vor allem, wenn die Erkrankung früh erkannt wird.

„Prävention ist ausgesprochen wichtig“

„Prävention ist ausgesprochen wichtig“, sagt Dr. Matteo Rani, Facharzt für Urologie in der Marienkl. in Bozen. Der erste Schritt sei, den eigenen Körper zu kennen. „Die Selbstuntersuchung kostet nur eine Minute im Monat, aber sie kann Leben retten.“ Die regelmäßige Selbstabtastung – idealerweise einmal im Monat, am besten nach einer warmen Dusche – hilft, Veränderungen frühzeitig zu bemerken. Fühlt sich ein Hoden plötzlich härter an als der andere, tritt eine Schwellung auf



Sich selbst untersuchen und bei Auffälligkeiten zum Arzt: Das ist die beste Tumorprävention.

Shutterstock/

oder zeigt sich ein kleiner Knoten, sollte man nicht lange zögern, sondern sofort einen Urologen aufsuchen.

Warum sich in einem Hoden plötzlich Krebszellen bilden, ist bis heute nicht eindeutig geklärt. Einige Risikofaktoren gelten aber als gesichert: Männer mit einem unbehandelten oder zu spät behandelten Hodenhochstand (nach der Geburt sind einer oder beide Hoden nicht vom Bauchraum in den Hodensack abgesunken; Kryptorchismus) haben ein erhöhtes Risiko, ebenso jene mit familiärer Vorbelastung oder früheren Hodentraumen. „Ein gesunder

Lebensstil, der Verzicht auf Nikotin und die Behandlung eventueller Erkrankungen des Genitaltrakts tragen wesentlich zum allgemeinen Wohlbefinden bei“, sagt Dr. Matteo Rani. „Man kann Hodenkrebs nicht direkt verhindern, aber wer auf seinen Körper achtet, merkt Veränderungen früher – und das ist entscheidend.“

Die moderne Medizin heilt fast jeden Fall

Die Diagnose eines Hodentumors ist meist unkompliziert: Der Facharzt für Urologie tastet die Hoden ab, führt einen Ultra-

schall durch und prüft das Blut auf typische Tumormarker. Diese Werte geben Hinweise darauf, ob und wie aktiv ein Tumor ist.

Wird ein Hodentumor festgestellt, folgt meist rasch die operative Entfernung des betroffenen Hodens. In den meisten Fällen ist nämlich nur ein Hoden betroffen. Es handelt sich um einen vergleichsweise kleinen Eingriff, der stationäre Aufenthalt ist kurz. Der verbleibende Hoden übernimmt anschließend die komplette Hormon- und Samenproduktion. Deshalb hat der Eingriff in der Regel keine Auswirkungen auf die Sexualität oder Zeugungsfähigkeit.



„Prävention ist ausgesprochen wichtig. Die Selbstuntersuchung kostet nur eine Minute im Monat, aber sie kann Leben retten.“

Dr. Matteo Rani,
Facharzt für Urologie

Je nach Tumorart und Stadium der Erkrankung kann im Anschluss eine Chemotherapie oder Bestrahlung erforderlich sein. In frühen Stadien genügt oft schon die Operation, gefolgt von einer aktiven Überwachung. Die gute Nachricht: Über 95 Prozent der Patienten werden vollständig geheilt, vor allem bei früher Diagnose.

Tom, der 32-jährige Patient, ist heute krebsfrei und wieder beim Sport. Sein Tumor wurde im Frühstadium erkannt und vollständig entfernt, weitere Therapien waren nicht nötig. „Ich hatte Glück“, sagt er und appelliert an alle Männer, Tabus und Schamgefühle zu überwinden, sich regelmäßig selbst zu untersuchen und bei Auffälligkeiten nicht zu zögern, einen Facharzt für Urologie aufzusuchen.

© Alle Rechte vorbehalten

DER PSA-TEST

Fluch oder Frühwarnsignal?

BOZEN. Der PSA-Test (Prostata-spezifisches Antigen) misst einen Eiweißstoff, den die Prostata produziert. Ein erhöhter PSA-Wert kann auf Prostatakrebs hinweisen – muss aber nicht: Auch Entzündungen oder eine gutartige Vergrößerung lassen den Wert steigen.

Deshalb war der Test lange Zeit umstritten: Er kann falsche Alarme auslösen und zu unnötigen Biopsien führen. Inzwischen sehen Experten den PSA-Test differenzierter –



als Teil eines Gesamtbilds, aber nicht als alleinigen Beweis. Empfohlen wird der PSA-Test für Männer ab 45 Jahren, bei familiärer Vorbelastung bereits ab 40 Jahren. Wichtig ist, das Ergebnis immer gemeinsam mit dem Arzt zu besprechen, um die richtige Entscheidung über die weitere Vorgehensweise zu treffen.

Früh erkannt, gut behandelbar

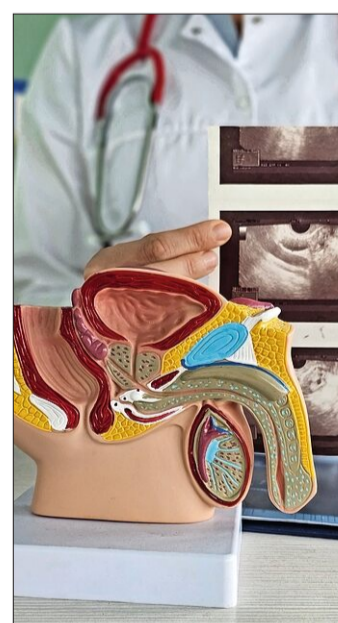
UROLOGIE: Prostatakrebs ist eine stille Gefahr – Lange symptomlos – Regelmäßige Vorsorgeuntersuchung ab 45

BOZEN. Es ist eine dieser tückischen Krankheiten, die sich lange still verhalten: Prostatakrebs macht in frühen Stadien kaum Beschwerden. Kein Schmerz, kein Brennen, kein „Alarmsignal“. Genau das ist das Gefährliche. „Treten Symptome auf, ist der Tumor meist schon fortgeschritten“, sagt Dr. Matteo Rani, Facharzt für Urologie. Deshalb sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen so wichtig. „Früh erkannt, ist ein Prostata-Tumor sehr gut behandelbar.“

Prostatakrebs ist die zweithäufigste Tumorerkrankung in der Bevölkerung. Laut Gesundheitsbericht werden in Südtirol jedes Jahr rund 400 bis 500 neue Fälle diagnostiziert. Das Risiko steigt mit dem Alter: Die meisten Prostata-Tumoren entwickeln sich ab dem 45. Lebensjahr. „Die Ursachen sind vielfältig – genetische Faktoren, Lebensstil, Ernährung und auch geografische Unterschiede spielen eine Rolle“, erklärt Dr. Rani (siehe dazu auch eigene Meldung).

Das Fatale: Eine bösartige Veränderung des Prostatagewebes verursacht lange Zeit keine Beschwerden. „Viele Männer merken über Jahre nichts – und glauben deshalb, alles sei in Ordnung“, so Dr. Rani. Wenn Symptome auftreten, sind sie meist unspezifisch und deuten oft bereits auf einen fortgeschrittenen, metastasierten Krebs hin, der schwerer zu behandeln ist.

Umso wichtiger ist die Früherkennung im Rahmen regel-



Die Sonographie ist ein nützliches Instrument zur Überwachung der Prostata. Sie liefert wertvolle Hinweise, besonders bei erhöhten PSA-Werten oder anderen Symptomen.

Shutterstock/

mäßiger Vorsorgeuntersuchungen beim Urologen. Diese werden Männern ab dem 45. Lebensjahr empfohlen – bei familiärer Vorbelastung bereits ab 40. Dazu gehören Tastuntersuchung, Ultraschall und der PSA-Test, ein Bluttest, der Hinweise auf ein mögliches Krebswachstum geben kann. Bei Auffälligkeiten folgen bildgebende Verfahren oder eine Biopsie. „Eine frühe Diagnose kann Leben retten“, betont Dr. Rani. „Dank moderner Diagnostik sowie indivi-

duell abgestimmter, multidisziplinärer Therapien haben wir heute hervorragende Heilungschancen – vorausgesetzt, der Tumor wird rechtzeitig erkannt.“

Die Behandlung richtet sich nach dem Stadium der Erkrankung. Bestimmte, lokal begrenzte Prostata-Tumoren mit niedriggradiger Malignität können im Rahmen von Protokollen der aktiven Überwachung lediglich engmaschig kontrolliert werden. Tumoren mit höherem Malignitätsgrad erfordern hingegen eine Behandlung, die – abhängig vom Tumorstadium und der Einschätzung eines multidisziplinären Teams – chirurgisch, radiotherapeutisch, chemotherapeutisch, hormonell oder in Form kombinierter Therapien erfolgen kann.

Die gutartige Prostatavergrößerung

Ab 50/60 Jahren ist die gutartige Vergrößerung der Prostata häufig, die sogenannte benigne Prostatahyperplasie (BPH). Sie verursacht Harnwegsbeschwerden wie häufigen Harndrang, einen schwächeren Harnstrahl oder das Gefühl, die Blase werde nicht vollständig entleert. Die Prostata – eine etwa kastanien-große Drüse – umschließt nämlich den Anfangsteil der Harnröhre. Vergrößert sie sich, drückt sie zunehmend auf diese und behindert so den Urinfluss. Diese gutartige Veränderung lässt sich in der Regel mit Medikamenten oder mit kleinen Ein-

PROSTATAKREBS

Ursachen und Risikofaktoren

- ▶ **Alter:** größter Risikofaktor – Erkrankungen meist ab dem 45. Lebensjahr
- ▶ **Familiäre Vorbelastung:** Wenn Vater, Bruder oder Onkel betroffen sind, steigt das Risiko.
- ▶ **Genetische Faktoren:** Bestimmte Genveränderungen (z. B. BRCA) erhöhen das Risiko.
- ▶ **Hormonelle Einflüsse:** hohe Testosteronspiegel fördern das Wachstum von Prostatazellen
- ▶ **Lebensstil:** Viel rotes Fleisch, tierische Fette und wenige Ballaststoffe gelten als ungünstig, ebenso Bewegungsmangel und Übergewicht sowie der Konsum von Alkohol und Nikotin.
- ▶ **Ethnische Herkunft:** Männer afrikanischer Abstammung erkranken häufiger

griffen gut behandeln.

„Wichtig ist, die beiden Erkrankungen zu unterscheiden“, betont Dr. Matteo Rani. „BPH und Krebs können allein oder auch gleichzeitig auftreten – deshalb ist eine genaue diagnostische Beurteilung durch einen Facharzt sehr wichtig.“

© Alle Rechte vorbehalten

Movember?

Zeit für die Prostatavorsorge!

Urologie in Meran & Bozen

Park Clinic Martinsbrunn
Elisabeth

T 0473 205 600
info@parkclinic.it

marienkl. klinik

T 0471 310 600
klinik@marienkl. klinik.it

Eine Klinik. Zwei Standorte. Martinsbrunn ParkClinic Marienkl. Bozen

