

Krebs – vorbeugen und rechtzeitig erkennen



REWE 
GROUP

GESUNDHEITSMANAGEMENT
gesund • sicher • aktiv



Inhaltsverzeichnis

Du bist wichtig	Seite 4
REWE Aktion Krebsvorsorge: Du kannst etwas tun – nutze die Chancen	Seite 5
Vorbeugung leicht gemacht: Du kannst gesünder leben	Seite 6
Darmkrebs: Du kannst ruhig genau hinsehen	Seite 8
Brustkrebs: Du kannst viel für dich tun	Seite 10
Hautkrebs: Du kannst deine Haut retten	Seite 12
Gebärmutterhalskrebs: Du gehst besser auf Nummer sicher	Seite 14
Prostatakrebs: Du kannst dich entscheiden	Seite 16
Vorsorgekalender: Du hast wichtige Termine	Seite 18
Weiter informieren: Du kannst dich schlaumachen	Seite 19

Du bist wichtig



Alain Caparros

Vorstandsvorsitzender der REWE Group

Jeder Deutsche geht mit seinem Auto regelmäßig zum TÜV. Wenn es aber um unsere eigene Gesundheit geht, dann nehmen wir es nicht so wichtig.

Durch Früherkennung kann Krebs frühzeitig erkannt und behandelt werden. Eine Heilung ist in vielen Fällen möglich.

Nutzen Sie Ihre Chance, wir von REWE GROUP unterstützen Sie dabei. Sie und Ihre Gesundheit sind uns wichtig!



Andreas Ratzmann

Gesamtbetriebsratsvorsitzender
REWE Markt GmbH/ Penny-Markt GmbH
Vorsitzender des Arbeitskreises
Betriebsräte Konzern

Kleiner Aufwand – große Wirkung!

Nutzen Sie Ihre Chancen und Möglichkeiten zur Früherkennung und somit zur möglichen Heilung von Krebserkrankungen.

Wir unterstützen Sie dabei, denn Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Du kannst etwas tun – nutze die Chancen

Jeder von uns kennt jemanden, der an Krebs erkrankt ist. Die meisten von uns kennen aber auch jemanden, der Krebs hatte und geheilt wurde. Trotzdem müssen wir der Tatsache ins Auge sehen: Jeder Dritte von uns wird laut Statistik im Laufe seines Lebens selbst an Krebs erkranken. Deshalb sind Vorbeugung und Früherkennung so wichtig! Denn durch die Fortschritte der Medizin kann heute schon die Hälfte der Krebserkrankungen gut behandelt und sogar geheilt werden.

Diese Broschüre möchte Sie ermuntern, das Thema Krebs ernst zu nehmen und die Chancen zu nutzen, die sich bei frühzeitiger Entdeckung einer möglichen Erkrankung bieten.

Unser Motto soll Sie immer daran erinnern: DU BIST WICHTIG – für die Familie und den Partner, die Freunde und Kollegen sind Sie unersetzbar!

REWE Aktion Krebsvorsorge

Weil der REWE Group Ihre Gesundheit ganz besonders wichtig ist, wollen wir Sie zusätzlich unterstützen: Jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter erhält eine Stunde Zeitgutschrift für jede Vorsorgeuntersuchung. Wenden Sie sich an Ihren Vorgesetzten!

Du kannst gesünder leben

Eigentlich wissen wir es alle: Ein gesunder Lebensstil ist die beste Vorbeugung gegen Krankheiten aller Art, auch gegen Krebs. Vielleicht müssen Sie dazu ein paar lieb gewonnene Gewohnheiten ablegen und sich einige neue zulegen. Aber das ist gar nicht so schwer, wenn Sie sich stets vor Augen halten, für wen Sie es tun: in erster Linie für sich selbst. Und damit zugleich für alle, denen Sie wichtig sind!

Bewegung ist die beste Krebsvorbeugung, bleiben Sie in Schwung

Versuchen Sie doch, Ihre Gewohnheiten zu ändern:

- Nehmen Sie die Treppen statt des Fahrstuhls.
- Steigen Sie doch mal eine Busstation eher aus und laufen Sie den Rest.
- Sport fördert Ihre Gesundheit. Optimal ist dreimal pro Woche eine Stunde, aber auch wenn Sie dies nicht einrichten können: Nutzen Sie jede Gelegenheit zur sportlichen Aktivität! Vielleicht zusammen mit einem netten Menschen?
- Gehen Sie am Wochenende eine Stunde wandern – als feste Verabredung mit einer Freundin oder einem Freund wird das schnell zu einer lieben Gewohnheit.

Essen Sie bewusst

Muss es wirklich immer Fleisch sein? Obst und Gemüse sind viel gesünder. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, ein Stück Obst zur Arbeit mitzunehmen und in einer Pause zu essen. Wählen Sie in der Kantine Fisch, Gemüse und Salat, essen Sie nur zwei- bis dreimal in der Woche Fleisch. Und achten Sie auf Ihre Linie: Übergewicht kann viele Krankheiten fördern, auch Krebs.

Genießen, aber in Maßen

Verzichten Sie an einigen festen Tagen der Woche auf Alkohol, der auch sonst mit Vorsicht zu genießen ist. Belohnen Sie sich am Ende einer gesunden Woche mit einem schönen Erlebnis, an dem natürlich auch Ihr Partner oder Ihre Partnerin teilhaben sollte.

Versuchen Sie, ohne Zigaretten zu leben. Durch Ihr Vorbild ermuntern Sie zugleich Ihre Kinder zu einem rauchfreien Leben. Bieten Sie ihnen doch an, einen Zuschuss zum „Führerschein mit 17“ zu gewähren, wenn bis dahin nicht geraucht wird. Das kann Ihren Kindern über die gefährliche Einstiegszeit helfen. Die liegt heute schon beim 13. Lebensjahr!

Achten Sie auf Ihren Körper und gehen Sie bei verdächtigen Veränderungen gleich zum Arzt. Nutzen Sie alle angebotenen Vorsorgeuntersuchungen – auch wenn Sie keine Beschwerden haben.

Machen Sie einen gesunden und verantwortungsvollen Lebensstil zu Ihrer Gewohnheit. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Unter dem Titel „Testen Sie sich“ bietet die Deutsche Krebshilfe einen Online-Präventionstest.

www.krebshilfe.de

Einen Selbstcheck „Alkohol“ finden Sie unter dem Stichwort „Selbst-Test“ hier:

www.kenn-dein-limit.de



Du kannst ruhig genau hinsehen

Manchmal ist es wichtig, genau hinzuschauen. Vor allem, wenn es um die eigene Gesundheit geht. Wer zum Beispiel verdächtige Blutspuren im Stuhl findet, ist gut beraten, schnell den Hausarzt um eine Stuhluntersuchung zu bitten. Solche Untersuchungen werden auch vom Betrieb angeboten – nutzen Sie die Gelegenheit! Wenn die Untersuchung positiv ausfällt, ist der nächste Schritt die Darmspiegelung beim Facharzt. Das hört sich schlimmer an, als es ist. Dabei wird der Darm genau unter die Lupe genommen – findet der Arzt etwas Auffälliges, kann er es gleich entfernen.

Oft sind es Darmpolypen, die eigentlich harmlos sind, aber dennoch untersucht werden sollten. Denn die an sich gutartigen Geschwülste im Darm stören nicht, sie tun nicht weh und man könnte gut mit ihnen leben.

Aber: In einigen Fällen entwickelt sich aus einem harmlosen Polypen ein bösartiger Tumor, was die Früherkennung so wichtig macht. Je früher er entdeckt wird, desto besser sind die Heilungschancen!

Wichtig zu wissen: Nicht jeder Polyp wird zum Tumor. Aber jeder Darmtumor war erst mal ein Polyp. Nachschauen lassen lohnt sich also.

Vorsorgeinfo Darmkrebs

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen ab dem 50. Lebensjahr jährlich einen Test auf verstecktes Blut im Stuhl und ab 55 Jahren eine erste Darmspiegelung, die dann nach unauffälligem Befund nach 10 Jahren wiederholt wird. Was eine Darmspiegelung genau umfasst, erklärt Ihnen Ihr Hausarzt gerne ausführlich. Dort bekommen Sie dann auch eine Überweisung zum entsprechenden Spezialisten, einem Gastroenterologen. Alternativ: Stuhltest alle 2 Jahre.

So geht's: Stuhlproben zu Hause auf Testfelder auftragen und beim Arzt für die Laboruntersuchung abgeben.

Die verbreitete Angst vor einer Darmspiegelung ist überflüssig! Dank der modernen Vorbereitungsformen und begleitender Kurznarkose spüren Sie keinen Schmerz, der Eingriff ist kaum belastend.



Du kannst viel für dich tun

Für jede Frau ist es wichtig, den eigenen Körper genau zu kennen und seine Veränderungen wahrzunehmen. Die beste Methode dafür ist die regelmäßige Selbstuntersuchung, die Vertrautheit mit dem eigenen Körper. Kleinste Veränderungen, wie ein verhärtetes Knötchen in der Brust, können so frühzeitig bemerkt werden.

Allein auf sich selbst sollte man sich beim Thema Brustkrebs jedoch besser nicht verlassen. Auch wenn Sie keine Veränderungen bemerken, ist es wichtig, regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung beim Frauenarzt zu gehen. Ab dem 50. Lebensjahr sollten Sie dann auch die Mammografie genannte Röntgenuntersuchung der Brust in bestimmten Spezialpraxen nutzen. Dann sind die Chancen groß, einen eventuellen Tumor so früh zu entdecken, dass er erfolgreich behandelt werden kann.

Dank erfolgreich durchgeführter Früherkennungsuntersuchungen und verbesserter Operationstechniken kann heute häufig so operiert werden, dass die Brust erhalten werden kann!

Aber auch beim Brustkrebs gilt: Je früher ein bösartiger Tumor entdeckt wird, desto besser ist die Heilungschance.

Im Internet finden Sie eine nützliche Anleitung zur Selbstuntersuchung:
www.krebs-check.com

Vorsorgeinfo Brustkrebs

Ab dem 30. Lebensjahr haben Frauen Anspruch auf eine jährliche Tastuntersuchung der Brust beim Gynäkologen. Diese Untersuchung ist schmerzfrei. Zusätzlich bieten die Krankenkassen ihren Versicherten zwischen dem 50. und 69. Lebensjahr alle zwei Jahre eine Röntgenuntersuchung der Brust an (Mammografie). Weiterführende Informationen zum Mammografie-Screening finden Sie unter: www.mammo-programm.de

So geht's: Bei der Mammografie wird die Brust zwischen zwei Platten gelegt und geröntgt. Bei unklaren Befunden können zunächst eine Ultraschalluntersuchung und dann eine Gewebeprobe Klarheit schaffen.



Du kannst deine Haut retten

Genießen Sie die Sonne, wenn sie lacht, aber unterschätzen Sie nicht die Gefahren. Denn der Grat zwischen gesunder Bräune und Hautkrebs ist schmal! Jeder Sonnenbrand erhöht das Risiko, an dieser weltweit häufigsten Krebsart zu erkranken. Deshalb sollte besonders die gefährliche Mittagszeit fürs Sonnenbad tabu sein und auch sonst ist wirksamer Sonnenschutz unverzichtbar. Natürlich erst recht für die empfindliche Kinderhaut! Übrigens sind auch Sonnenstudios keine Alternative: Die Bestrahlung mit künstlichem UV-Licht begünstigt die Hautkrebsentstehung erheblich. Eine gesunde Haut ist in jedem Fall wichtiger als ein brauner Teint.

Gegen Hautkrebs hilft sorgfältiges Beobachten verdächtiger Hautveränderungen und Muttermale mit folgenden Kennzeichen:

- **asymmetrische, unregelmäßige Form**
- **ausgefranste Begrenzungen**
- **unterschiedliche Färbung von Braun bis Schwarz**
- **Durchmesser von mehr als 5 mm.**

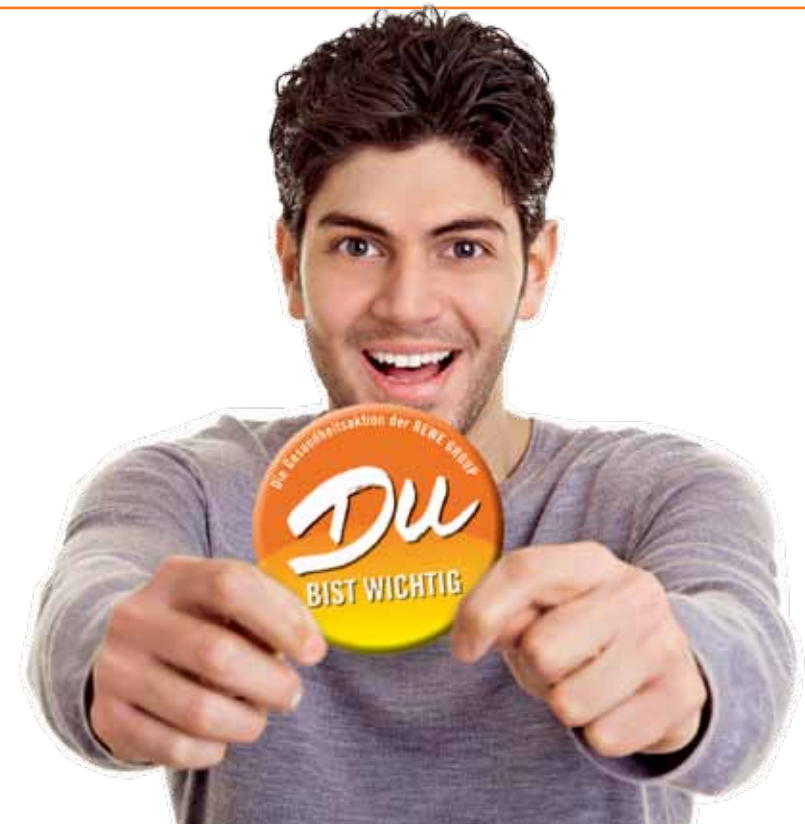
Grundsätzlich sollte aber jede Hautveränderung, die über mehrere Wochen nicht abheilt, von einem Hautarzt begutachtet werden. Ab dem 35. Lebensjahr steht dann die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung, das sogenannte Hautkrebscreening, beim Hautarzt an.

Unsere Bitte: Schützen Sie stets das größte Organ Ihres Körpers – Ihre Haut!

Vorsorgeinfo Hautkrebs

Ab dem 35. Lebensjahr zahlen die gesetzlichen Krankenkassen ihren Versicherten alle zwei Jahre eine Untersuchung der gesamten Körperoberfläche mit dem geschulten Auge des Arztes.

So geht's: Das Hautkrebscreening selbst ist völlig schmerzfrei. Der Hautarzt inspiziert dabei verdächtige Veränderungen und entnimmt bei Auffälligkeiten Gewebeprobe zur Laboruntersuchung auf Krebszellen.



Du gehst besser auf Nummer sicher

Der Gebärmutterhalskrebs wird von bestimmten Viren, den humanen Papillomviren (HPV), ausgelöst. Gegen diese Viren können sich Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren inzwischen impfen lassen. Die Kosten dafür übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen. Die HPV-Impfung sollte als einfache und moderne Art der Krebsvorsorge unbedingt genutzt werden. Sie ist zudem ebenso gut verträglich wie andere von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlene Impfungen.

Ab dem 20. Geburtstag kommt dann die jährliche Vorsorgeuntersuchung beim Frauenarzt dazu. Dabei wird ein Abstrich genommen, der im Labor auf eventuelle Krebsvorstufen untersucht wird. Diese Vorsorge ist sehr wichtig, denn beim Gebärmutterhalskrebs gibt es kaum Symptome, die man selbst entdecken könnte. Außerdem ist gerade dieser Krebs praktisch zu 100 % heilbar, wenn er früh genug entdeckt wird. Die Untersuchung ist unkompliziert, aber sehr wirkungsvoll: Seit ihrer Einführung hat die Häufigkeit von Gebärmutterhalskrebs rapide abgenommen.

Auch wenn Sie die HPV-Impfung mitgemacht haben, sollten Sie nicht auf die jährliche Vorsorgeuntersuchung beim Gynäkologen verzichten. Gehen Sie hier in jedem Fall auf Nummer sicher.

Unsere Bitte: Lassen Sie Ihre Töchter impfen – sich selbst natürlich auch, wenn Sie jünger als 18 sind – und gehen Sie selbst regelmäßig zur Vorsorge. Schützen Sie sich und Ihre Familie!

Vorsorgeinfo Gebärmutterhalskrebs

Gesetzlich krankenversicherten Frauen steht ab dem 20. Lebensjahr einmal jährlich eine Vorsorgeuntersuchung beim Gynäkologen zu. Diese Untersuchung sollte auch nach vorheriger HPV-Impfung (Humane Papillomviren), die Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren empfohlen wird, durchgeführt werden. Die HPV-Impfung ist gut verträglich. Dennoch gibt es wie bei jeder Impfung mögliche Risiken und Nebenwirkungen. Schwere Zwischenfälle, von denen in den Medien berichtet wurde, waren nach sorgfältigen Analysen in der Regel keine direkten Folgen der Impfung.

So geht's: Beim Frauenarzt/ bei der Frauenärztin wird der Gebärmuttermund durch ein Vergrößerungsglas betrachtet und ein Abstrich entnommen, der auf Krebsvorstufen untersucht wird.



Du kannst dich entscheiden

Dank besserer Methoden zur Früherkennung sterben heute immer weniger Männer an Prostatakrebs. Dennoch sind die Früherkennungsuntersuchungen – anders als bei den zuvor beschriebenen Krebsarten – nicht unumstritten. Eine frühe Diagnose kann die Betroffenen in Angst und Schrecken versetzen und zwingt sie zur Auseinandersetzung mit eventuellen Behandlungen und deren Folgen. Dabei wäre der Tumor möglicherweise gar nicht tödlich gewesen. Männer unter 50 Jahren erkranken selten an Prostatakrebs, die meisten Erkrankten sind bereits über 70 Jahre alt und können oft noch lange mit dem Tumor leben.

Es gibt auch sogenannte „stumme“ Prostatakarzinome, die nur langsam wachsen und nicht sofort behandelt werden müssen.

Weil die Heilungschancen jedoch in frühen Stadien besonders gut sind, empfehlen wir, die Vorsorgeuntersuchung beim Arzt ab dem 45. Lebensjahr durchführen und zwischen dem 40. und 45. Lebensjahr den PSA-Wert im Blut bestimmen zu lassen. Bei etwa 80% der Männer liegt er unterhalb der Grenze für Risikogruppen, weitere PSA-Tests sind dann nicht notwendig. Gehören Sie zur anderen Gruppe, gehen Sie einmal jährlich zur Kontrolle. Dann kann eine eventuelle Krebsentstehung meist frühzeitig entdeckt werden.

Ist eine Operation mit zum Teil unangenehmen Folgen dann in jedem Fall nötig? Oder ist eine der zahlreichen alternativen Behandlungsmethoden ratsam? In einem spezialisierten Prostatakrebszentrum hilft man Ihnen bei der Klärung der Diagnose und Planung der Therapie kompetent weiter.

Vorsorgeinfo Prostatakrebs

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen für Männer ab dem 45. Lebensjahr einmal jährlich eine digital-rektale Tastuntersuchung. Bei verdächtigen Symptomen kann der Arzt einen PSA-Test im Blut durchführen.

Diskutiert wird zurzeit eine einmalige Bestimmung des PSA-Wertes bei symptomfreien Männern zwischen dem 40. und 45. Lebensjahr als Ausgangswert und um Risikogruppen frühzeitig ermitteln zu können. Dieser Test wäre dann eine sogenannte Individuelle Gesundheitsleistung (IGeL), d.h., die Kosten müssten vom Patienten selbst getragen werden.

So geht's: Der Arzt untersucht die Genitalien und tastet die Prostata durch den Enddarm ab. Beim PSA-Test wird das prostataspezifische Antigen im Blut gemessen. Erhöhte Werte deuten auf gutartige Prostatavergrößerung, -entzündung oder -krebs hin.



Du hast wichtige Termine

Damit Sie den Überblick behalten, finden Sie hier die wichtigsten Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung, die Ihre gesetzliche Krankenversicherung übernimmt.

Frauen	Anspruchsalter	Rhythmus	Art der Untersuchung
Gebärmutterhalskrebs	zwischen 12 und 17 J.	einmalig	drei Impfungen
	ab 20 Jahre	jährlich	Abstrich
Brustkrebs	ab 30 Jahre	jährlich	Tastuntersuchung
	von 50 bis 69 Jahren	alle zwei Jahre	Mammografie
Hautkrebs	ab 35 Jahre	alle zwei Jahre	Hautkrebsscreening
Darmkrebs	ab 50 Jahre	jährlich	Untersuchung auf verborgenes Blut im Stuhl
	ab 55 Jahre	alle zwei Jahre	Sie können wählen: Stuhluntersuchung oder max. zwei Früherkennungs-Darmspiegelungen

Männer	Anspruchsalter	Rhythmus	Art der Untersuchung
Hautkrebs	ab 35 Jahre	alle zwei Jahre	Hautkrebsscreening
Prostata und Genitalien	ab 45 Jahre	jährlich	Tastuntersuchung
Darmkrebs	ab 50 Jahre	jährlich	Untersuchung auf verborgenes Blut im Stuhl
	ab 55 Jahre	alle zwei Jahre	Sie können wählen: Stuhluntersuchung oder max. zwei Früherkennungs-Darmspiegelungen

Du kannst dich schlaumachen

Es gibt viele seriöse Institutionen, die bei der Krebsvorsorge helfen und wertvolle Unterstützung bieten, wenn eine Behandlung nötig wird. Nutzen Sie diese Angebote!

Bei der Patientenhotline des Deutschen Krebsforschungszentrums ist unter der kostenlosen Telefonnummer **0800 4203040 von 8.00 bis 20.00 Uhr** ein Arzt als Ansprechpartner erreichbar.

Mails werden unter krebsinformationsdienst@dkfz.de beantwortet.

Wir haben für Sie eine Reihe nützlicher Internetseiten zusammengestellt, auf denen Sie sich eingehend über das Thema Krebs, die Vorbeugung und Behandlung informieren können.

Krebsgesellschaft NRW
Broschüren können Sie hier bestellen:*
www.krebsgesellschaft-nrw.de

Krebsgesellschaft NRW, Präventionsportal
Ihren persönlichen Vorsorgeplan finden Sie hier:
www.krebs-check.com

Deutsche Krebshilfe e.V.
www.krebshilfe.de

Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums
www.krebsinformation.de

Eine Liste zertifizierter onkologischer Behandlungszentren finden Sie unter
www.onkozeit.de

* Der Versand von Druckexemplaren ist nur innerhalb von NRW möglich. Die Broschüren sind kostenlos. Außerhalb von NRW haben Sie die Möglichkeit, die Broschüren als PDF herunterzuladen unter: www.krebsgesellschaft-nrw.de

Für weitere Informationen und Fragen steht Ihnen das
Gesundheitsmanagement der REWE Group
gerne zur Verfügung:



GESUNDHEITSMANAGEMENT
gesund • sicher • aktiv

REWE-ZENTRALFINANZ eG, Gesundheitsmanagement

Dr. med. Ulrike Hein-Rusinek

Leitende Betriebsärztin Gesundheitsmanagement

Domstr. 20, 50668 Köln, Telefon: 0221 149-1762

E-Mail: ulrike.hein-rusinek@rewe-group.com

Internet: www.rewe-group.com



Das Projekt wird in Kooperation mit der
Krebsgesellschaft NRW e.V. durchgeführt.

