



Mit freundlicher
Unterstützung

ÖSTERREICHS GRÖSSTE
INFOPLATTFORM

www.meineprostata.at

**AKTIV WERDEN,
UM AKTIV ZU BLEIBEN!**

**JETZT INFORMIEREN UND ERKRANKUNGEN
DER PROSTATA VORBEUGEN**

AB 45 – BITTE REGELMÄSSIG ZUR VORSORGEUNTERSUCHUNG!

Wenn es darum geht, einen Arzt aufzusuchen, sind Männer eher zurückhaltend. Doch spätestens ab dem **45. Lebensjahr** steigt die Gefahr an Prostatakrebs zu erkranken deutlich. Jährlich erhalten in Österreich rund 4.700 Männer die Diagnose Prostatakarzinom.

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen (1 x jährlich) helfen dabei, Erkrankungen der Prostata früher zu diagnostizieren – und das erhöht die Heilungschancen.

WAS IST DIE PROSTATA?

Die Prostata gehört zu den **inneren Geschlechtsorganen**. Wachstum und Funktion werden vom Geschlechtshormon **Testosteron** gesteuert. Hauptaufgabe der Prostata ist die **Bildung eines Sekrets**, ohne das sich die Samenzellen nicht fortbewegen könnten.

www.meineprostata.at



WELCHE PROSTATA- ERKRANKUNGEN GIBT ES?

Prostatakarzinom (Prostatakrebs): Lokal begrenzt macht es sich durch Beschwerden beim Wasserlassen bemerkbar. Breitet es sich weiter auf Harnblase oder Harnleiter aus, spricht man vom **lokal fortgeschrittenen Prostatakarzinom**. Das kann Stuhlgangbeschwerden, Blutbeimengungen zum Sperma oder Erektionsstörungen verursachen.

Beim **metastasierten Prostatakarzinom** bilden sich Tochtergeschwülste, was darüber hinaus noch Fernmetastasen und Beschwerden wie Müdigkeit und Appetitlosigkeit hervorrufen kann.

Weitere Erkrankungen sind das **benigne Prostata-syndrom**, wobei es zur Prostatavergrößerung und Harnabflussstörungen kommt, oder **Prostatitis**, die mit Beschwerden wie bei einer Blasenentzündung einhergeht.

www.meineprostata.at



WELCHE UNTERSUCHUNGSMETHODEN GIBT ES?

- **TASTUNTERSUCHUNG** Hierbei tastet der Arzt über den Darm die Prostata ab, um eine mögliche Vergrößerung zu erspüren.
- **PSA-TEST** Stellt der Arzt bei der Tastuntersuchung Veränderungen fest, wird mittels Blutprobe der Wert des **PSA (Prostata-spezifisches Antigen)** bestimmt. Je höher der Wert, desto höher die Wahrscheinlichkeit einer Prostatakrebskrankung.
- **BIOPSIE** Sind die vorangegangenen Untersuchungen auffällig, wird meist eine Prostatabiopsie durchgeführt, bei der eine Gewebeprobe auf bösartige Zellen untersucht wird.

www.meineprostata.at

WELCHE FORMEN DER BEHANDLUNG GIBT ES?

Bei der Diagnose Prostatakrebs wird je nach Stadium der Erkrankung mit dem Arzt ein individueller Therapieplan entwickelt. Folgende Methoden können, je nach Fortschritt der Erkrankung, eingesetzt werden:

- Aktives Beobachten
- Operation
- Strahlentherapie
- Hormontherapie
- Chemotherapie
- Immuntherapie
- Radionuklidtherapie

AKTIV WERDEN, UM AKTIV ZU BLEIBEN!

**WAS SIE ZUR UNTERSTÜTZUNG IM FALLE EINER
PROSTATAKREBS-DIAGNOSE TUN KÖNNEN**

Positive Effekte durch eine gesteigerte Fitness!

Erstellen Sie in Absprache mit dem Arzt das optimale Trainingsprogramm. Bewährt haben sich:

- Nordic Walking
- Schwimmen
- Gymnastik
- Sanftes Krafttraining
- Ausdauertraining
- Beckenbodentraining



Alltagstraining gegen Harninkontinenz!

Beachten Sie unbedingt folgende Ratschläge:

- Trinken Sie zumindest 30 ml Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht
- Führen Sie ein Trink- und Toilettenprotokoll
- Trainieren Sie die Füllungskapazität
- Aufschieb-Strategien (den Harndrang zurückhalten)
- Trainieren Sie Ihren Beckenboden

Achten Sie auf eine gesunde, ballaststoffreiche Ernährung!

- Essen Sie jeden Tag verschiedene Obst- und Gemüsesorten (besonders Tomaten)
- Greifen Sie zu Vollkorn- statt Weißmehlprodukten
- Verzehren Sie nicht übermäßig viele Fleischprodukte und verzichten Sie vor allem auf rotes Fleisch



JETZT INFORMIEREN!
ZAHLREICHE WEITERE TIPPS UND INFOS
FINDEN SIE UNTER www.meineprostata.at.