

## No-Shave November

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Bärte für den guten Zweck

Wir sind im November angekommen und das heißt: weg mit dem Rasierer! Warum? Genauer gesagt befinden wir uns im sogenannten „No-Shave November“ (Nicht-Rasieren November) – einer Aktion, die für ein größeres Bewusstsein für Prostatakrebs sorgen soll. Das Konzept ist das Folgende:

Den gesamten November wird auf das Rasieren verzichtet, egal in welcher Art. Das Geld, welches im Normalfall für das Rasieren oder die Hautpflege danach ausgegeben werden würde, wird stattdessen dafür gespendet, die Bevölkerung über die Präventionsmöglichkeiten von Prostatakrebs aufzuklären und die Krebsforschung voranzutreiben.

Wir wollen natürlich unseren Teil zu der Aktion beitragen und stellen dementsprechend in diesem Gesundheitstipp Informationen zur Verfügung, wie es um die Präventionsmöglichkeiten von Prostatakrebs steht:

### Was ist überhaupt Prostatakrebs?

Prostatakrebs ist bei Männern in Deutschland die häufigste Krebsart. Jeder 8. Mann kann in seinem Leben damit rechnen, an Prostatakrebs zu erkranken. Allein im Jahr 2016 konnte bei circa 58.800 Patienten die Krebsart diagnostiziert werden. Dabei handelt es sich um eine bösartige Wucherung der Vorsteherdrüse (Prostata).

Sie hat die Funktion, männliche Spermien zur Befruchtung einer weiblichen Eizelle zu befähigen. Durch eine bösartige Wucherung wird das Gewebe der Prostata zerstört. Ebenfalls können die Krebszellen weiter wandern und auch andere Körpergewebe befallen (Metastasen).

### Risikofaktoren und Vorbeugung

Über die Entstehung von Prostatakrebs ist leider bisher nur wenig bekannt. Sicher ist, dass die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung mit steigendem Alter zunimmt. So tritt die Krebsart bei Männern unter 40 Jahren kaum auf. Ebenfalls spielen das männliche Geschlechtshormon Testosteron und das jeweilige Erbmateriale eine Rolle.

Diesen Faktoren wird jedoch eher eine untergeordnete Rolle zugeschrieben. Genauso sieht es mit lebensstilbedingten Faktoren aus.





Untersuchungen über den Zusammenhang der Ernährungsweise und der Krebsentstehung konnten dabei keinen Zusammenhang belegen. Lediglich Übergewicht sollte vermieden werden, da dies im Falle einer Erkrankung den Krankheitsverlauf verschlimmern kann.

Der Zusammenhang mit anderen Faktoren wie Rauchen oder Alkohol ist noch nicht gänzlich geklärt. Folglich erkranken 90 bis 95 % der Patienten „spontan“. Eine genaue Ursache für die Entstehung ist in diesen Fällen also nicht genau geklärt.

### Früherkennungsmöglichkeiten

Da die Ursachen der Krebsart bisher so unbekannt sind, ist auch über deren Vorbeugemöglichkeiten nicht viel bekannt. Entscheidend ist hier also besonders die Früherkennung: je früher Krebs entdeckt wird, desto besser ist er zu behandeln und je niedriger ist das Risiko der Metastasenbildung. In Deutschland können Männer ab einem Alter von 45 Jahren jährlich zur kostenlosen Vorsorgeuntersuchung der gesetzlichen Krankenversicherungen. Dabei handelt es sich um eine Tastuntersuchung.

Haben Sie noch weitere Fragen zum Thema Prostatakrebs oder auch anderen Krebsarten, so haben Sie auf

der Seite des Deutschen Krebsforschungszentrums die Möglichkeiten sich weiterführend zu informieren. Dort können Sie auch telefonisch oder per Mail individuelle Fragen stellen: <https://www.krebsinformationsdienst.de/>

Mehr Informationen zum Movember und den Möglichkeiten sich zu beteiligen, finden Sie unter: <https://de.movember.com/>

### Quellen:

**Deutsches Krebsforschungszentrum (o.J.):** Prostatakrebs: Symptome, Früherkennung, Behandlung, Nachsorge. <https://www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/prostatakrebs/index.php> .

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



**Weitere Infos:** [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

**„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.**

### Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement)  
unter Tel. 06872/609-101