

## Prostatakrebs: Was Männer wissen sollten

In Deutschland stellt Prostatakrebs die am häufigsten diagnostizierte Krebserkrankung bei Männern dar, wobei die Inzidenz in den letzten Jahrzehnten stetig gestiegen ist. Prostatakrebs ist eine Erkrankung, die oft lange unbemerkt bleibt, doch rechtzeitig erkannt, sind die Heilungschancen hoch. Auch in Sachsen stiegen die Fallzahlen über die letzten zehn Jahre stetig an (Abb. 1), was die Bedeutung von Aufklärung und Vorsorge unterstreicht.

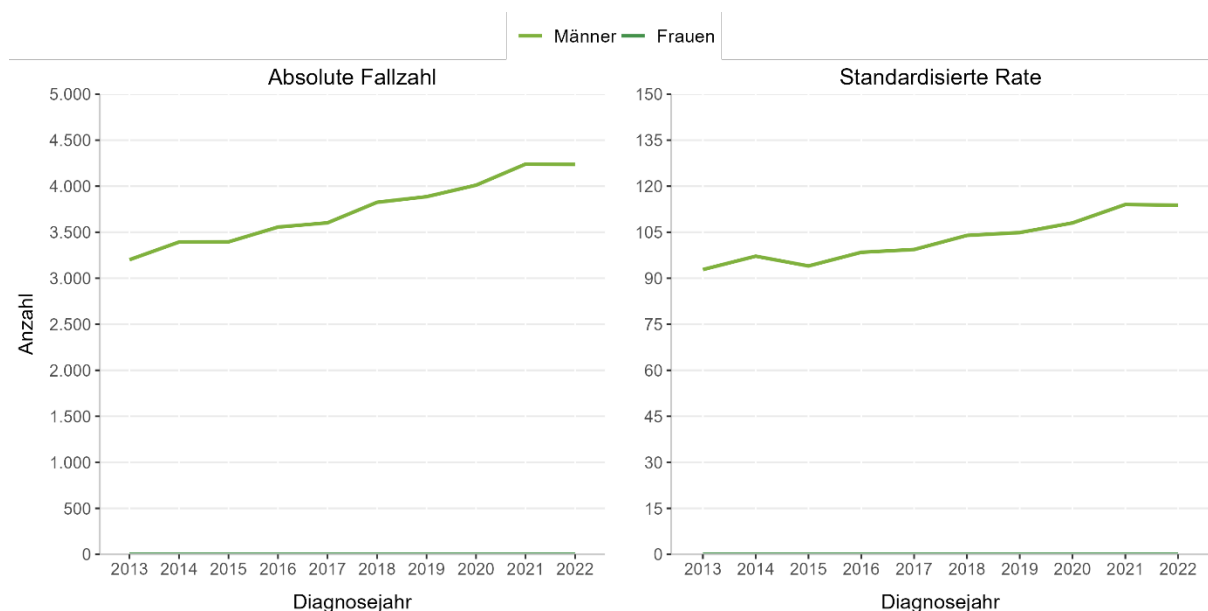


Abb. 1: Absolute Fallzahl und standardisierte Rate der erfassten Neuerkrankungen an Prostatakrebs (ICD-10 C61, D07.5) nach Diagnosejahren (Jahresbericht des Krebsregisters Sachsen 2013-2022).

### Was ist Prostatakrebs?

Prostatakrebs entsteht, wenn sich Zellen in der Prostata, einer kleinen Drüse unterhalb der Harnblase, unkontrolliert vermehren. Diese Drüse produziert einen Teil der Samenflüssigkeit und ist daher für die männliche Fortpflanzung wichtig. In vielen Fällen wächst der Tumor langsam und verursacht zunächst keine Symptome. In fortgeschrittenen Stadien kann der Krebs auch metastasieren und sich auf andere Körperteile ausbreiten.

### Symptome von Prostatakrebs

In den frühen Stadien zeigt Prostatakrebs oft keine oder nur geringe Symptome. Dies macht die Krankheit besonders tückisch, da sie oft erst entdeckt wird, wenn der Tumor eine bestimmte Größe überschritten hat. Zu den möglichen Symptomen gehören:

- Häufiger Harndrang, besonders nachts
- Schwierigkeiten beim Wasserlassen oder ein schwacher Harnstrahl
- Blut im Urin oder Sperma

- „Ischias“-Schmerzen im Beckenbereich oder im unteren Rücken
- Erektionsprobleme

### **Vorsorgemaßnahmen**

Auch wenn viele Männer davor Angst haben, zum Arzt zu gehen, wenn sie den Verdacht haben, an Krebs erkrankt zu sein, so ist die Früherkennung die beste Maßnahme gegen Prostatakrebs. Zuletzt wurden die Prostatakrebs-Leitlinien überarbeitet, wobei der Fokus nun auf der Bestimmung des prostataspezifischen Antigens (PSA) im Blut liegt. Die rektale Tastuntersuchung, bei der der Arzt die Prostata durch den Enddarm abtastet, um Verhärtungen oder Unregelmäßigkeiten zu erkennen, verliert an Bedeutung und soll nur noch ergänzend eingesetzt werden.

### **Was passiert beim PSA-Test?**

Der PSA-Test misst den Gehalt des prostataspezifischen Antigens im Blut, das Tumore vermehrt freisetzen. Das Enzym PSA wird von der Prostata produziert, um den Samen zu verflüssigen, kann jedoch bei Tumorerkrankungen vermehrt ins Blut gelangen. Ein hoher PSA-Wert, der altersbedingt ohnehin steigt, kann auf ein erhöhtes Risiko für Prostatakrebs hinweisen. Laut den neuen Leitlinien haben Männer ab 45 Jahren die Möglichkeit, ihren PSA-Wert im Rahmen der Vorsorge bestimmen zu lassen.

Der Nutzen des Tests ist jedoch umstritten, da er oft zu unnötigen Diagnosen und Behandlungen führt und ein erhöhter Wert nicht zwangsläufig auf Krebs hinweist. Ein rascher Anstieg des PSA-Werts aber gilt als Warnsignal, das genau untersucht werden sollte. Künftig soll hierbei verstärkt die Magnetresonanztomografie (MRT) eingesetzt werden, um Verdachtsfälle gezielter abzuklären.

### **Welche Risikofaktoren gibt es?**

Neben genetischen Faktoren beeinflussen auch Lebensstil und Verhalten das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken. Zu den vermeidbaren Risiken zählen:

Sexuell übertragbare Infektionen: Sexuell übertragbare Infektionen wie Gonorrhö (Tripper) oder Syphilis erhöhen das Risiko, später an Prostatakrebs zu erkranken. Die entzündlichen Prozesse in der Prostata, die dadurch ausgelöst werden, scheinen hierbei eine zentrale Rolle zu spielen, besonders bei wiederholten oder chronischen Infektionen. Eine konsequente Prävention durch Aufklärung zur Vermeidung der Übertragung von Krankheiten durch sexuellen Kontakt könnte viele Fälle von Prostatakrebs vermeiden.

### Schlafstörungen

Chronische Schlafprobleme erhöhen das Prostatakrebsrisiko. Maßnahmen wie Schlafhygiene, Entspannungstechniken und der Verzicht auf Alkohol oder Bildschirmzeit vor dem Schlafen können helfen ebenso wie ein Mittagsschlaf.

### Verzehr von Milch und Milchprodukten

Ein hoher Konsum von Milch und Milchprodukten kann das Risiko für Prostatakrebs erhöhen, möglicherweise durch enthaltene Hormone. In moderaten Mengen gelten Milchprodukte jedoch als unbedenklich.

### Rauchen

Rauchen erhöht ebenfalls das Risiko, an Prostatakrebs zu sterben, besonders bei übergewichtigen Patienten. Der langfristige Konsum von Tabak setzt den Körper krebserregenden Substanzen aus, die nicht nur die Atemwege, sondern auch indirekt die Prostata schädigen.

### Bewegungsmangel

Bewegungsmangel beeinflusst die Hormonbildung und fördert stille Entzündungen. Regelmäßige körperliche Aktivität kann dem entgegenwirken, wobei intensivere Aktivitäten einen größeren Effekt haben. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt mindestens 2,5 Stunden Sport pro Woche.

### **Zusammenfassung:**

Ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung, ausgewogener Ernährung und der Vermeidung von Risikofaktoren wie Rauchen, Schlafstörungen oder ungeschütztem Sexualkontakt trägt dazu bei, das Risiko für Prostatakrebs zu senken.

Ein besonderes Augenmerk sollte auf der Aufklärung von Männern, die in ländlichen Gebieten leben, liegen, da hier die Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen traditionell niedriger ist und die Altersstruktur anders als im urbanen Raum ist. Mit zunehmendem Alter steigt das Erkrankungsrisiko deutlich, wodurch insbesondere älteren Männern die Vorsorge ans Herz gelegt sein soll.

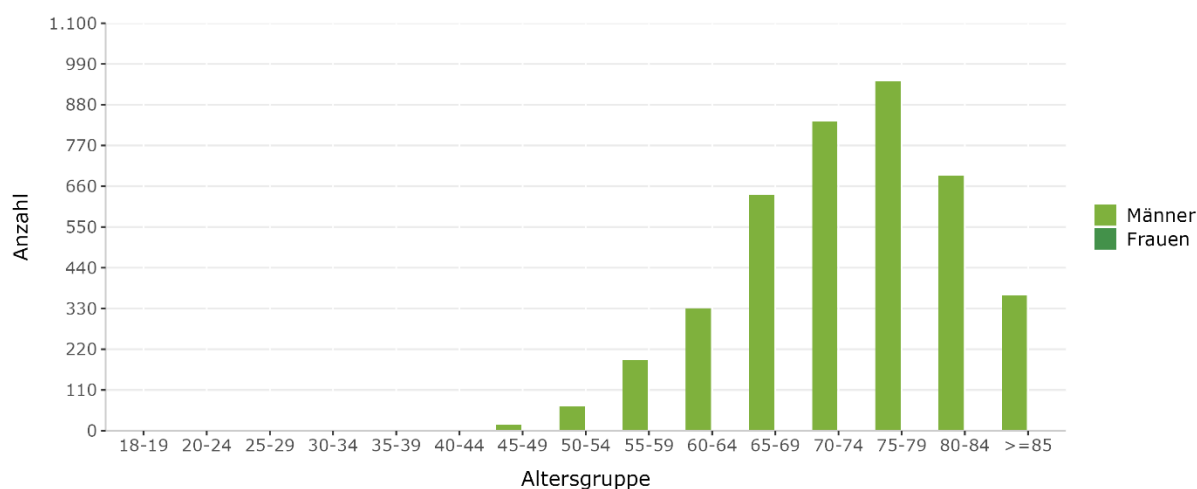


Abb. 2: Altersspezifische Rate der erfassten Neuerkrankungen an Prostatakrebs (ICD-10 C61, D07.5) pro 100.000 Einwohner 2022 (Jahresbericht des Krebsregisters Sachsen 2013-2022).

02/2025



**krebs  
register  
sachsen**

**Krebsregister Sachsen gGmbH**

Schützenhöhe 20

01099 Dresden

Telefon: 0351/42640360

E-Mail: [geschaeftsstelle@krebsregister-sachsen.de](mailto:geschaeftsstelle@krebsregister-sachsen.de)

Krebsregister Sachsen gGmbH

Sitz der Gesellschaft: Dresden

Registergericht: Amtsgericht Dresden, HRB 43937

Geschäftsführer: Titus Reime