



## Losheim lebt gesund

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund!“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatttribüne geben wir in Kooperation mit dem gemeinnützigen Netzwerk „Das Saarland lebt gesund!“ (DSLG) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Gesundheitstipp: Früherkennung ist Fürsorge – für Dich, für Deine Gesundheit, für Dein Leben

Krebs ist ein Thema, das viele Menschen bewegt. Oft leise, manchmal mit Unsicherheit oder Ohnmacht verbunden. Gleichzeitig gibt es heute so viele Möglichkeiten wie nie zuvor, durch Vorsorge und frühe Informationen aktiv etwas für die eigene Gesundheit und damit gegen eine Erkrankung zu tun.



Foto: Canva, eigene Darstellung

Am 4. Februar, dem Weltkrebstag, wird darauf aufmerksam gemacht, wie wichtig Aufklärung, Vorsorge und Forschung sind. Denn Krebs betrifft nicht nur einzelne Menschen: fast jede Familie kommt im Laufe des Lebens damit in Berührung und ist dadurch unmittelbar mit der Diagnose konfrontiert. Umso wichtiger ist es, gut informiert

zu sein und die aktuellen Möglichkeiten zu kennen.

Laut Robert Koch Institut (RKI) erhielten in Deutschland allein im Jahr 2023 mehr als eine halbe Million Menschen erstmals die Diagnose Krebs – davon ein wenig mehr Männer als Frauen. Die häufigsten Krebserkrankungen betreffen die Prostata, die Brust, die Lunge sowie den Dickdarm und machen zusammen etwa die Hälfte aller Neuerkrankungen aus. Auf Grundlage der aktuellen Erkrankungsdaten und der statistischen Lebenserwartung erkranken im Laufe ihres Lebens fast jeder zweite Mann und mehr als zwei von fünf Frauen an Krebs. Rund jede sechste Frau und jeder siebte Mann sind bereits vor dem 65. Lebensjahr betroffen.

Der Krebsbericht des RKI zeigt jedoch auch eine positive Entwicklung: In den vergangenen 25 Jahren sind die Sterberaten um 21 Prozent bei Frauen und um 31 Prozent bei Männern gesunken. Die Überlebenschancen für Krebserkrankte haben sich damit deutlich verbessert. Besonders bei Darmkrebs ist ein klarer Rückgang zu verzeichnen. Ein wesentlicher Grund hierfür ist die Früherkennung. Im Rahmen der gesetzlichen Krebsfrüherkennungsprogramme können bei einer Darmspiegelung ab dem 50. Lebensjahr Krebsvorstufen erkannt und entfernt werden, bevor sich ein Tumor entwickelt. Zudem wurde das Mammographie-Screening als Brustkrebs-Vorsorge 2024 auf 75 Jahre erhöht. So wird auch im höheren Lebensalter eine frühe Intervention mit besserer Prognose ermöglicht.

#### Nutzen Sie Vorsorge- und Früherkennungsangebote

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen u.a. Untersuchungen zur Früherkennung von Brustkrebs, Prostatakrebs, gynäkologischen Tumoren sowie Haut- und Darmkrebs. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen können entscheidend dazu beitragen, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und die Heilungschancen deutlich zu verbessern.

Das **Universitätsmedizinische Zentrum für Tumorerkrankungen des Saarlandes (UTS)** bietet umfassende Informationen zu Krebsvorsorge, Früherkennung, modernen Therapien

und Selbsthilfeangeboten für Interessierte, Betroffene und Angehörige. Das nach den Richtlinien der Deutschen Krebsgesellschaft zertifizierte größte Onkologische Zentrum im Saarland veranstaltet auch in diesem Jahr wieder eine kostenlose und fortlaufende Informationsreihe, welche durch die Deutsche Krebshilfe gefördert wird.



Die Reihe beginnt am 26. März mit einem Informationsabend des Viszeralonkologischen Zentrums. Eine Teilnahme ist sowohl vor Ort im Homburg als auch online möglich. Weitere Informationen sowie das vollständige Jahresprogramm

finden Sie unter: [www.uks.eu/uts](http://www.uks.eu/uts)

#### Weiterführende Informationen

Robert-Koch-Institut, (2026). Krebs in Deutschland für 2021 – 2023. Robert-Koch-Institut (RKI). <https://doi.org/10.25646/13129>

World Cancer Day. (n.d.). Official website of World Cancer Day by UICC | 4 February. <https://www.worldcancerday.org/>

Aktuelle Veranstaltungen des UTS in Homburg: [www.uks.eu/uts](http://www.uks.eu/uts)

#### Eine Übersicht über die Krebsfrüherkennungsprogramme

	Frauen	Männer
Gynäkologische Untersuchung der äußeren und inneren Geschlechtsorgane	ab 20, jährlich	
Gebärmutterhalskrebs-Früherkennung (Abstrich)	ab 20 bis 34, jährlich (Pap-Abstrich) ab 35, alle 3 Jahre (Pap-Abstrich und HPV-Test)	
Abtasten der Brüste und Achselhöhlen	ab 30 jährlich	
Hautkrebscreening	ab 35, alle 2 Jahre	ab 35, alle 2 Jahre
Urologische Untersuchung der Geschlechtsorgane, Prostata und Lymphknoten der Leistengegend		ab 45, jährlich
Darmspiegelung (einmalige Wiederholung nach 10 Jahren) oder Stuhltest (alle 2 Jahre)	ab 50	ab 50
Mammographie-Screening	ab 50 bis 75, alle 2 Jahre	
Jährliche Untersuchung zur Lungenkrebsfrüherkennung (Niedrigdosis-CT) (ab April 2026)	ab 50 bis 75, jährlich für aktive und ehemalig starke Raucherinnen	ab 50 bis 75, jährlich für aktive und ehemalig starke Raucher

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk „Das Saarland lebt gesund!“ (DSLG) unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de).

„Losheim lebt gesund!“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit DSLG 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