

MMag. Gerald Auer
Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement
Leiter

Medizinische Universität Graz
Neue Stiftingtalstraße 6
8010 Graz
gerald.auer@medunigraz.at

**Presseinformation
zur sofortigen Veröffentlichung**

**Movember: ein Monat im Zeichen der Männergesundheit
Med Uni Graz-Experte Conrad Leitsmann im Gespräch**

Graz, am 6. November 2024: Der November steht jedes Jahr ganz im Zeichen der Männergesundheit: Mit der Aktion „Movember“ möchte die Movember Foundation weltweit das Bewusstsein für Prostatakrebs und andere „männliche“ Gesundheitsthemen erhöhen. In diesem Rahmen setzt sich auch die Med Uni Graz für Aufklärung und Prävention ein und gewährt spannende Einblicke in die aktuelle Prostatakrebsforschung. Wir haben Conrad Leitsmann von der Universitätsklinik für Urologie zum Interview gebeten.

Was genau ist Prostatakrebs und wie entsteht er?

Prostatakrebs, auch Prostatakarzinom genannt, ist eine bösartige Veränderung von Drüsenzellen in der Prostata. Diese kleine Drüse bei Männern befindet sich unterhalb der Harnblase und ist Teil des Fortpflanzungssystems - sie produziert einen Teil der Samenflüssigkeit. Wenn sich hier Zellen unkontrolliert vermehren, kann ein Karzinom entstehen. Prostatakrebs ist dabei die häufigste solide Krebserkrankung bei Männern in der westlichen Welt und tritt vorwiegend im höheren Lebensalter auf.

Ab wann sollten Männer zur Vorsorgeuntersuchung gehen?

Heute setzt man auf eine risikoadaptierte Früherkennung, das heißt, die Vorsorge wird an das persönliche Risiko jedes Mannes angepasst. Männer ohne besondere Risikofaktoren sollten ab 50 Jahren zur Vorsorge, wobei dann anhand des PSA-Werts das weitere Intervall für die weiteren Kontrollen festgelegt wird. Für Männer mit erhöhtem Risiko, etwa bei familiärer Vorbelastung, wird schon ab 45 Jahren eine Vorsorgeuntersuchung empfohlen.

Gibt es Maßnahmen, die jeder Mann ergreifen kann, um das Risiko zu senken?

Ja, eine gesunde Lebensweise spielt eine wichtige Rolle, um das Risiko für Prostatakrebs zu senken. Zwar gibt es kein spezielles „Superfood“ oder eine bestimmte Sportart, die vor dieser Krebsart schützt, doch gesunde Ernährung und Bewegung unterstützen nachweislich die Gesundheit und senken das Krebsrisiko. Empfehlungen für eine krebspräventive Lebensweise umfassen:

- **Abwechslungsreiche, mediterrane Ernährung:** reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Fisch, Olivenöl und Nüssen; wenig rotes Fleisch und verarbeitete Lebensmittel
- **Alkohol nur in Maßen und Verzicht auf Rauchen:** Beide Faktoren erhöhen das Risiko für zahlreiche Krebsarten.
- **Regelmäßige Bewegung:** Bereits 150 Minuten moderate Aktivität pro Woche, wie Spaziergehen oder Radfahren, wirken positiv auf das Herz-Kreislauf-System und stärken das Immunsystem.

Diese Lebensweise fördert das allgemeine Wohlbefinden und unterstützt die Prävention von Krebserkrankungen im Allgemeinen.

Was gibt es Neues aus der Forschung an der Med Uni Graz?

An der Med Uni Graz arbeiten wir kontinuierlich an innovativen Ansätzen zur Prostatakrebsdiagnostik und -therapie. Ein Schwerpunkt liegt derzeit auf der „Fusionsbiopsie“, einer modernen Methode zur sicheren Diagnose von Prostatakarzinomen. Hierbei kombinieren wir das multiparametrische MRT mit Ultraschallbildern, um Gewebeproben gezielter entnehmen zu können. Dies ermöglicht eine präzisere Diagnose und erhöht die Sicherheit für die Patienten. Auch kann man das MRT nutzen, um unnötige Biopsien zu vermeiden.

Darüber hinaus erforschen wir die Behandlungsergebnisse aus Sicht der Patienten, sogenannte „Patient-Reported Outcomes“. Dabei analysieren wir, wie Patienten unsere Therapien wahrnehmen und welche spezifischen Bedürfnisse sie haben. Mit diesen Erkenntnissen können wir die Behandlungsansätze weiter individualisieren und die Lebensqualität der Patienten in den Mittelpunkt rücken. Hier wurde eine eigene Professur für urologische Versorgungsforschung eingerichtet.

Was zeichnet die modernen Diagnose- und Behandlungsansätze aus?

Heute werden Diagnose und Therapie von Prostatakrebs immer individueller auf den Patienten zugeschnitten. Wir berücksichtigen dabei das persönliche Risikoprofil, die Lebenssituation und die Wünsche jedes einzelnen Patienten. So reicht das Behandlungsspektrum von aktiver Überwachung und engmaschigen Kontrollen bei Tumoren mit einem niedrigen Risikoprofil bzw. Aggressivität bis hin zu operativen Eingriffen oder Bestrahlung bei aggressiveren Formen. Perspektivisch werden auch genetische Tests eine noch gezieltere Behandlungsentscheidung ermöglichen und so die Versorgungsqualität weiter verbessern.

Welche Bedeutung hat der Movember für die Aufklärung über Prostatakrebs?

Der Movember hat eine enorme Wirkung auf das Bewusstsein für Männergesundheit. Durch diesen Aktionsmonat werden Themen wie Prostatakrebs, Vorsorge und Prävention in die Öffentlichkeit getragen und schaffen so die nötige Aufmerksamkeit, die es braucht, um Vorsorge und Forschung weiter voranzubringen. Für Männer ist es wichtig, ihre Gesundheit genauso ernst zu nehmen und frühzeitig zur Vorsorge zu gehen. In Graz und weltweit setzen wir alles daran, die Behandlung von Prostatakrebs zu verbessern und die Lebensqualität der Betroffenen nachhaltig zu steigern, denn heutzutage muss kein Mann mehr an einem Prostatakarzinom versterben.

Weitere Informationen und Kontakt

Univ. FA PD Dr. Conrad Leitsmann
Universitätsklinik für Urologie
Medizinische Universität Graz
Tel.: +43 316 385 81474
conrad.leitsmann@medunigraz.at

Den Podcast mit Conrad Leitsmann zum Nachhören gibt es hier:

<https://springermedizin-hoergang.podigee.io/225-conrad-leitsmann>