

Forum 2020 · 35:24–30
<https://doi.org/10.1007/s12312-020-00747-6>

© Springer Medizin Verlag GmbH, ein Teil von
 Springer Nature 2020

HESSISCHE
 KREBSGESELLSCHAFT E.V.



„du bist kostbar“ – Ein Gedanke der Gesunden – Betroffenen und Besorgten Menschen Mut machen soll



Trotz aller Behandlungsfortschritte ist Krebs weiterhin eine uns alle beschäftigende Volkskrankheit. Jedes Jahr erkranken 500.000 Menschen in Deutschland neu an Krebs, und 224.000 sterben an den Folgen dieser Krankheit. Somit ist der Krebs nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen die zweithäufigste Todesursache. Dank der Behandlungsfortschritte der modernen Medizin steigt die Anzahl der

C. Jackisch^{1,2} · C. Berg¹ · H. Bohnenkamp¹ · U. Seifart^{1,3} · H. Serve^{1,4} · C. Maulbecker-Armstrong^{1,5}

¹ Hessische Krebsgesellschaft e. V., Frankfurt a. M., Deutschland

² Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Sana Klinikum Offenbach GmbH, Offenbach, Deutschland

³ DRV Klinik Sonnenblick, Marburg, Deutschland

⁴ Medizinische Klinik 2 des Zentrums für Innere Medizin, Universitätsklinikum Frankfurt, Frankfurt, Deutschland

⁵ Fachbereich Gesundheit, Technische Hochschule Mittelhessen, Gießen, Deutschland

Präventionsprogramme der Landeskrebsgesellschaften

Das Projekt „du bist kostbar“ initiiert von der Hessischen Krebsgesellschaft e. V.

Langzeitüberlebenden jährlich. Derzeit zählen wir ca. 3,2 Mio. Langzeitüberlebende in Deutschland, in ein paar Jahren könnten es mehr als 4 Mio. sein. Leider sind die Möglichkeiten der Annahme von Präventionsprogrammen in unserem Land keine Erfolgsgeschichte. Prävention in Deutschland bleibt ein schwieriges Thema, dem sich die Hessische Krebsgesellschaft e. V. (HKG e. V.) im Jahr 2012 mit der Initiative „du bist kostbar“ angenommen hat (siehe FORUM 3/2015).

Wie alles begann

Im Jahr 2012 wurde die Krebspräventionsinitiative „du bist kostbar“ von der Hessischen Krebsgesellschaft e. V. zunächst mit Unterstützung der Stiftung Leben mit Krebs e. V. und sehr großzügig durch die Deutschen Krebsstiftung e. V., in Kooperation mit der Agentur supersieben entwickelt.

„du bist kostbar“ soll dazu beitragen ein Leben ohne Krebs zu ermöglichen und ein Leben mit Krebs zu verbessern.

Die Botschaften wurden unter www.du-bist-kostbar.de, bei Twitter, Google+ und youtube kommuniziert. Über „du bist kostbar“ e-cards soll das Motto viral Verbreitung finden (Abb. 1 und 2). Das Motto findet in ganz Deutschland gro-

ßen Anklang; das lebensfrohe Logo der Kampagne wurde allen Landeskrebsgesellschaften kostenfrei für Präventionsprogramme zur Verfügung gestellt. Die Initiative hofft auf viele weitere Personen, die sich den Gedanken „du bist kostbar“ zu Herzen nehmen und lernen, ein bewusstes Leben zu führen.

Was wir bisher erreichen konnten

Sie ist die Dachkampagne unterschiedlicher Präventionsprojekte und soll die Initiativen der Selbsthilfe unterstützen.

Folgende Projekte wurden bereits verwirklicht:

- **1000 Mutige Männer – Darmkrebsprävention**
 Projektreichweite:
 2012–2013 – 1507 Mutige Männer in Offenbach
 2013–2014 – 1645 Mutige Männer in Wiesbaden
- **Schatten, Shirt & Sonnencreme – Hautkrebsprävention**
 Projektreichweite:
 200.000 erreichte Sportler in Sportvereinen und Sportveranstaltungen in Hessen
 über 7000 Kinder in mehr als 45 hessischen Schulen und Kommunen

Autor



Prof. Dr. med. C. Jackisch
 Sana Klinikum Offenbach
 GmbH, Offenbach

Lass Dich von Betroffenen inspirieren



Abb. 1 ▲ Videos von Betroffenen und Unterstützer von „du bist kostbar“ (www.du-bist-kostbar.de)

- **Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust** – Brustkrebsfrüherkennung
Projektreichweite:
2012–2014: über 3000 Frauen an rund 200 Veranstaltungen des Landfrauenverbandes Hessen, zusammen mit dem Ärztinnenbund
- **HPV-Prävention an Schulen** – Gebärmutterhalskrebsprävention (Prävention der Entstehung von Dysplasien der Zervix uteri/Prävention des Zervixkarzinoms)
Projektreichweite:
seit Projektstart 2015: 1300 Mädchen
- **Genussvoll essen – Gestärkt gegen Krebs** – Kochen mit Krebspatienten und deren Angehörigen
Projektreichweite:
seit Projektstart 2016: rund 300 Krebspatienten und Angehörige
- **SunPass – Gesunder Sonnenspaß für Kinder** – Hautkrebsprävention
Projektreichweite:
seit Projektstart 2018: 640 Kinder sowie deren Eltern und Erzieher/innen an 9 Einrichtungen in Hessen

„1000 Mutige Männer“



Darmkrebs ist die häufigste Krebserkrankung in Deutschland und trifft Männer und Frauen gleichermaßen. Dabei wäre

er fast immer einfach zu vermeiden, wenn sich nur jeder Mensch rechtzeitig untersuchen ließe. Denn er entsteht in etwa 95 % der Fälle ganz langsam im Verlauf von Jahren aus gutartigen Vorstufen, den sogenannten Polypen, die man schon bei einer einfachen Darmspiegelung entdecken und entfernen kann. Deshalb raten die Fachgremien zur Darmkrebsfrüherkennung.

Aus diesem Gedanken ist das Projekt 1000 Mutige Männer als Maßnahme der Darmkrebs-Vorsorge in Offenbach und in Wiesbaden erfolgreich durchgeführt wurde.

Jeweils über 1000 mutige Männer wurden gefunden, die den Mut hatten und sich einer Darmspektion unterzogen haben.

Das mehrfach preisgekrönte Projekt wurde ursprünglich von der Landes Krebsgesellschaft NRW und der BAR-MER GEK ins Leben gerufen und bereits in vielen deutschen Städten durchgeführt.

„Schatten, Shirt & Sonnencreme“



Aufklärung von Lernenden und Lehrenden in Grundschulen und in Sportvereinen zum Umgang mit Sonnenschutzmaßnahmen ist und bleibt das Anliegen dieses Präventionsprogramms. Wie

man seine Haut vor zu viel Sonne schützen kann, ohne dabei die Sonne nicht zu genießen musste vermittelt werden. Dabei halfen ein kindgerechter Song und bekannte hessische Spitzensportler. Das Ziel des Projektes ist die Prävention von Hautkrebs. Seit 2018 wird die Hautkrebsprävention über das Projekt „SunPass“ nachhaltig vermittelt.

„Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust“



Im Herbst 2012 bis zum Frühjahr 2013 lag der Schwerpunkt auf dem Thema Brustkrebsprävention. An Brustkrebsmodellen konnten ca. 5000 Frauen des LandFrauenverband e. V. zusammen mit Ärztinnen des Ärztinnenbunds das Abtasten als erste Früherkennungsmethode in 200 lokalen Veranstaltungen des LandFrauenverbands erlernen (Abb. 3). An Modellen wurde den Interessierten die Technik der Brustselbstuntersuchung und die Notwendigkeit der Teilnahme am Brustkrebs-Früherkennungsprogramm vermittelt. Zur Vertiefung der Inhalte erhielten die Teilnehmerinnen ein Informationsblatt am Ende der Veranstaltung. Diese Initiative wurde durch eine großzügige Unterstützung der AOK möglich.

HPV-Prävention an Schulen

Die Einführung der HPV Impfung, mit dem Ziel das Auftreten von HPV induzierten Veränderungen bei Jungen und Mädchen zu vermeiden, hatte in Deutschland einen sehr schweren Start. Das HPV Aufklärungs- und Impfprojekt startete 2015 an sechs Pilotschulen im Kreis Bergstraße in Südhessen. Das langfristige Ziel des Projektes ist eine Verdopplung der HPV-Impfrate innerhalb der nächsten 10 Jahre in Deutschland. Das würde allein in der Rhein-Neckar-

Region rund 200 Leben retten, 600 Krebsneuerkrankungen verhindern und mehr als 10.000 Operationen vermeiden.

Die Empfehlungen der Ständigen Impfkommission am Robert-Koch-Institut (STIKO) werden aufklärend vermittelt. Die Kommission empfiehlt seit 2014 die Impfung für alle Mädchen im Alter zwischen 9 und 14 Jahren. Zwischenzeitlich ist die Impfempfehlung für Jungen und Mädchen gleichermaßen ausgesprochen worden.

Das Modellprojekt bei Grundschulern in der 4. Klasse an. Hierbei handelt es sich um ein freiwilliges Angebot der wertfreien Beratung. Die Eltern entscheiden gemeinsam mit ihren Kindern, ob sie die Impfung durchführen lassen möchten. Als Alternative zur Schulimpfung wird im Rahmen von Informationsmaterialien und Elternabenden auf die Möglichkeit der Impfung in Arztpraxen hingewiesen.

Bei Elternabenden zu Beginn des neuen Schuljahres informieren engagierte Fachärzte ausführlich über die Impfung und beantworten alle Fragen zur Wirksamkeit und möglichen Risiken. Über die Informationsabende hinaus wird eine telefonische Impfberatung durch das Gesundheitsamt Kreis Bergstraße angeboten. Interessierte Eltern können ihre Töchter anschließend an einem Impftag in der Schule von einem der beteiligten Ärzte impfen lassen. Vorgesehen sind zwei Impftermine: Die erste Impfdosis wird im November verabreicht, die zweite folgt sechs Monate später im Mai. Sollte das Kind an diesen Terminen nicht gesund und damit nicht impffähig sein, kann die Impfung in einer Arztpraxis nachgeholt werden. Dieses Projekt findet eine sehr gute Unterstützung durch Kinder- und Jugendärzte sowie niedergelassenen Frauenärzte in den jeweiligen Regionen. Seither konnten 1300 Mädchen mit dem Projekt erreicht werden.

Forum 2020 · 35:24–30 <https://doi.org/10.1007/s12312-020-00747-6>
© Springer Medizin Verlag GmbH, ein Teil von Springer Nature 2020

C. Jackisch · C. Berg · H. Bohnenkamp · U. Seifart · H. Serve · C. Maulbecker-Armstrong

Präventionsprogramme der Landeskrebsgesellschaften. Das Projekt „du bist kostbar“ initiiert von der Hessischen Krebsgesellschaft e. V.

Zusammenfassung

Mann oder Frau müssen nicht erst an Krebs erkranken um zu der Erkenntnis zu kommen „du bist kostbar“. Dieses Lebensgefühl sollte schon viel früher in der Jugend und den sich daran anschließenden Lebensphasen bei uns präsent sein. Im Jahr 2012 hat die Landeskrebsgesellschaft Hessen in Zusammenarbeit mit der Stiftung Leben mit Krebs e. V., der Agentur SUPERSIEBEN und einer großzügigen Unterstützung der Deutschen Krebsstiftung e. V. das Projekt „du bist kostbar“ entwickelt

und für Präventionszwecke und Anliegen der Krebspatientinnen und Krebspatienten und deren Familien auf den Weg gebracht. Dieses Projekt möchte den Präventionsgedanken fördern und denen die an Krebs erkrankt sind Lebensmut und Optimismus vermitteln.

Schlüsselwörter

du bist kostbar · Krebsprävention · Awareness · Survivorship

Prevention programs of the state cancer societies. The project “you are precious” initiated by the Hessische Krebsgesellschaft e. V.

Abstract

You don't have to get cancer to realize that “you are precious”. This attitude towards life should be present with us much earlier in youth and the subsequent phases of life. In 2012, the State Cancer Society of Hesse, in cooperation with the Life with Cancer Foundation, the agency SUPERSIEBEN and due to a generous support from the German Cancer Foundation, developed the project “you are precious” ment to optimize the

thoughts about prevention programs and concerns of cancer patients and their families. This project would like to promote the idea of prevention in order to minimize the personal cancer burden and give courage and optimism to those suffering from cancer.

Keywords

you are precious · Cancer prevention · Awareness · Survivorship

„Genussvoll essen – Gestärkt gegen Krebs“



GESTÄRKT GEGEN KREBS

In diesem Projekt wird auf die Veränderungen des Essverhaltens durch Krebserkrankungen und deren Therapie eingegangen. Für die veränderte Geschmackswahrnehmung im Alltag der Betroffenen und Angehörigen werden neue Strategien erarbeitet, um die Freude am Essen zu steigern und somit einer ungewollten

Mangelernährung entgegenzuwirken. In diesem Projekt werden Kochworkshops für Krebspatienten und Angehörige während und nach Therapie, welche speziell auf die Bedürfnisse der jeweiligen Zielgruppe zugeschnitten sind, angeboten.

Aus Sicht der Patienten ist eine ausgewogene bedarfsgerechte Ernährung essentiell für ihre Lebensqualität. Doch die veränderte Situation nach einer Krebsdiagnose wirft meist Fragen bezüglich einer nun angemessenen Ernährung für Krebspatient und dessen Angehörige auf. Diesem Informationsbedürfnis soll im Projekt „Genussvoll essen – Gestärkt gegen Krebs“ – Rechnung getragen werden. Im Rahmen der Initiative „du bist kostbar“ der Hessischen Krebsgesellschaft soll eine flächendeckende Beratung mit handlungsorientierten Elementen und



Abb. 2 ◀ Postkarten „du bist kostbar“



Abb. 3 ▲ Vertreterinnen der LandFrauen Hessen beim Aktionstag „Brustkrebsfrüherkennung“

Schulungen für bedarfsgerechte Ernährung für Menschen während und nach einer Krebserkrankung erfolgen. Es handelt sich um ein Projekt zur Stärkung zur Selbsthilfe der Teilnehmer.

Seit Projektbeginn im September 2016 konnten in Hessen bisher 300 Patienten und Angehörige am Projekt „Genussvoll essen – Gestärkt gegen Krebs“ teilnehmen. Uns ist hier vor allem die Nachhaltigkeit der Projekte über das Jahr 2020 hinaus wichtig. Weitere Förderung haben diese Projekte durch den Sparkassen-Giroverband Hessen-Thüringen und die Else Kröner-Fresenius-Stiftung erhalten. Diese anhaltenden Partnerschaften machen diese wichtige Projektarbeit möglich.

SunPass – Gesunder Sonnenspaß für Kinder



Die Anzahl von Menschen, die in Deutschland an Hautkrebs erkranken, steigt jährlich um 7 bis 10%. Im Jahr 2015 waren in Deutschland ca. 293.000 Menschen neu betroffen. Der größte Risikofaktor für Hautkrebs ist die unsichtbare Strahlung der Sonne, die UV-Strahlung. Die Zahlen zeigen, dass sich unser Umgang mit der Sonne ändern muss. Dabei geht es nicht darum, die Sonne komplett zu meiden, sondern vielmehr einige Regeln zu beachten, die das Risiko zu erkranken deutlich senken.

Um dem Trend der Hautkrebsneuerkrankungen entgegenzuwirken, muss mit der Prävention schon früh begonnen werden – idealerweise im Kindesalter.

Ziel der Kampagne ist es also, das Bewusstsein für einen guten Sonnenschutz im Kindesalter zu etablieren, um späteren nachhaltigen Hautschädigungen oder gar Hautkrebs Erkrankungen vorzubeugen.

Kinderhaut ist besonders schutzbedürftig. Sie verfügt noch nicht über natürliche Mechanismen, sich vor UV-Strahlung zu schützen. Deshalb soll mit dem Projekt „SunPass – Gesunder Sonnenspaß für Kinder“ Sonnenschutz bereits im Kindergarten etabliert werden.

Das Projekt richtet sich vor allem an die Erzieher/innen und Eltern, aber auch die Kinder werden spielerisch einbezogen. Ziel des Projektes ist es, Sonnen-

schutz in den Alltag der Mädchen und Jungen einzubauen und damit Sonnenbränden und zu starken UV-Belastungen und letztendlich Hautkrebs Erkrankungen vorzubeugen.

„SunPass“ beginnt jeweils im Frühjahr mit einer Besichtigung der Kita. Bei diesem Termin lernt die Mitarbeiterin der Krebsgesellschaft den Innen- und Außenbereich der Einrichtung kennen.

Bei einer Schulung im Sommer werden die Erzieher/innen und Eltern über die Auswirkungen der Sonne auf die Haut und geeignete Schutzmaßnahmen informiert. Auch die Kinder werden im Rahmen des Projektes an einen angemessenen Umgang mit der Sonne herangeführt. Im Spätsommer endet das Projekt mit einer feierlichen Auszeichnung der Einrichtung als „Sonnenschutzkindergarten“, wenn aktiv die Maßnahmen zum Sonnenschutz umgesetzt wurden.

Seit 2018 setzt die Hessische Krebsgesellschaft das Projekt um und hat bisher ca. 640 Kinder sowie deren Eltern und Erzieher/innen an 9 Einrichtungen erreicht. Dieses Projekt wird auch in 2020 weiterhin verfolgt und großzügig vom Sparkassen Giroverband Hessen-Thüringen unterstützt.

„du bist kostbar“ muss weiterleben

Die hier aufgezeigten Projekte bilden nur ein Teil der zahlreichen Projekte der Landeskrebsgesellschaft ab und sollen verdeutlichen, das Gesunde Leben auch vor einer Krebserkrankung bedeutungsvoll ist damit „du kostbar“ bleibst. Gesundheit ist das einzige Gut was wir nicht kaufen können und auch nicht beliebig vermehren können daher ist jede noch so kleine Anstrengung es wert sich gemeinsam Gedanken zu machen und denen zu helfen die hier noch Beratungsbedarf haben, ob klein oder GROSS, ob jung oder alt.

Mehr Information erhalten Sie unter: www.du-bist-kostbar.de.

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. med. C. Jackisch

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Sana Klinikum Offenbach GmbH
 Starckenburgring 66, 63069 Offenbach,
 Deutschland
christian.jackisch@sana.de

Prof. Dr. med. C. Jackisch ist Vorsitzender der Hessischen Krebsgesellschaft e. V., Frankfurt a. M.

Einhaltung ethischer Richtlinien

Interessenkonflikt. C. Jackisch, C. Berg, H. Bohnenkamp, U. Seifart, H. Serve und C. Maulbecker-Armstrong geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Für diesen Beitrag wurden von den Autoren keine Studien an Menschen oder Tieren durchgeführt. Für die aufgeführten Studien gelten die jeweils dort angegebenen ethischen Richtlinien.

Fakten: Sonne belastet etwa jeden siebten Beschäftigten

Etwa jeder siebte Beschäftigte in Vollzeit (14 Prozent) verbringt mehr als die Hälfte seiner Arbeitszeit im Freien. Jedoch erhält nur rund jeder dritte Betroffene (39 Prozent) eine regelmäßige Unterweisung über Gefährdungen durch die Sonnenstrahlung. Diese und andere Ergebnisse der BIBB/BAuA-Erwerbstätigenbefragung 2018 enthält das im Juli 2019 von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) veröffentlichte Faktenblatt „Arbeiten im Freien – Beschäftigte vor UV-Strahlung schützen“.

Rund 290.000 Menschen erkranken jährlich in Deutschland neu an Hautkrebs. Die UV-Anteile der Sonnenstrahlung lösen dabei häufig aktinische Keratosen und das Plattenepithelkarzinom aus. Diese Formen des weißen Hautkrebses sind seit 2015 als Berufskrankheit anerkannt. Bei der BIBB/BAuA-Erwerbstätigenbefragung 2018 gab etwa jeder siebte in Vollzeit arbeitende Befragte (14 Prozent) an, mehr als die Hälfte der Arbeitszeit im Freien zu verbringen. Sie arbeiten zumeist im Baugewerbe (91 Prozent), dem Gartenbau und der Floristik (85 Prozent) oder der Land- und Forstwirtschaft (81 Prozent). Jedoch liegt der Anteil auch in Berufen wie beispielsweise Fahrern oder Gebäudetechnikern bei rund 40 Prozent. Bei den Betroffenen handelt es sich überwiegend um Männer (87 Prozent).

Die Beschäftigten sehen sich im Freien nicht nur der UV-Strahlung der Sonne ausgesetzt. Rund zwei von drei Betroffenen (69 Prozent) arbeiten auch häufig unter Hitze, Kälte, Feuchtigkeit und Zugluft. Auch befinden sich Dreck und Schmutz sowie Rauch, Staub und Gase häufiger in ihrer Arbeitsumgebung. Insgesamt berichten die viel im Freien Arbeitenden häufiger über Reizungen der Haut (16 Prozent) als andere Beschäftigte (11 Prozent). Von den Erwerbstätigen, die überwiegend im Freien arbeiten, erhält nur jeder etwa Dritte (39 Prozent) eine regelmäßige Unterweisung über die Gefährdungen durch Sonnenstrahlung. Dabei finden in größeren Betrieben, in der Bauwirtschaft sowie in Betrieben, die eine Mitarbeitervertretung haben oder Maßnahmen der Gesundheitsförderung durchführen, deutlich häufiger Unterweisungen statt.

Die Ergebnisse zeigen, dass es verschiedene Berufe gibt, in denen Beschäftigte durch die Arbeit im Freien ein erhöhtes Hautkrebsrisiko tragen.

Rund 60 Prozent der Betroffenen erhalten keine regelmäßige Unterweisung. Letztlich lassen sich die Risiken durch die UV-Anteile der Sonnenstrahlung durch angepasste Schutzmaßnahmen und angepasstes Verhalten verringern. Neben der Aufklärung der Beschäftigten durch den Arbeitgeber gehören dazu Maßnahmen wie beispielsweise eine ausreichende Verschattung der Arbeitsplätze oder das Tragen angemessener Kleidung zum Sonnenschutz.

baua: Fakten „Arbeiten im Freien – Beschäftigte vor UV-Strahlung schützen“ gibt es als PDF im Internetangebot der BAuA unter <http://www.baua.de/dok/8819866>.