KREBSVERBAND
Baden-Württemberg e.V.

Pressemitteilung

Movember: Mit Schnurrbart für mehr Männergesundheit

Stuttgart, 3. November 2026 – Im November heißt es wieder: Schnurrbart wachsen lassen und ein Zeichen für Männergesundheit setzen. Die weltweite Aktion „Movember“ verbindet „Moustache“ (Schnurrbart) und „November“ und macht auf wichtige Gesundheitsthemen aufmerksam. Im Mittelpunkt stehen Prostatakrebs, Hodenkrebs und die psychische Gesundheit von Männern.

Der Krebsverband Baden-Württemberg e. V. ermutigt Männer, sich mit ihrer Gesundheit auseinanderzusetzen, Früherkennungsangebote zu nutzen und Veränderungen am eigenen Körper ernst zu nehmen. Denn wer Beschwerden frühzeitig abklären lässt und offen über Gesundheit spricht, kann wichtige Schritte für die eigene Gesundheit unternehmen.

Prostatakrebs: Früherkennung nutzen

Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern in Deutschland. 2023 erkrankten laut Robert Koch-Institut rund 79.600 Männer neu daran. Das Lebenszeitrisiko liegt bei etwa 14 Prozent – statistisch erkrankt also ungefähr jeder siebte Mann.

Ein wichtiger Bestandteil der Früherkennung ist der PSA-Test. Dabei wird das prostataspezifische Antigen im Blut gemessen. Ein erhöhter Wert kann auf Prostatakrebs hinweisen, aber auch durch eine gutartige Prostatavergrößerung oder Entzündung verursacht werden. Ein unauffälliger Wert schließt Prostatakrebs nicht sicher aus.

Die aktuelle S3-Leitlinie Prostatakarzinom empfiehlt Männern ab 45 Jahren, sich ärztlich über eine risikoadaptierte, PSA-basierte Früherkennung zu informieren. Dabei werden unter anderem Alter, familiäre Vorbelastungen und PSA-Wert berücksichtigt. Je nach persönlichem Risiko und PSA-Wert gelten unterschiedliche Kontrollabstände. Wird ein PSA-Wert von mindestens 3 ng/ml bestätigt, sollte die Ursache weiter abgeklärt werden.

Der PSA-Test ist derzeit keine reguläre Leistung der gesetzlichen Krebsfrüherkennung. Männer sollten sich daher ärztlich über Nutzen, mögliche Nachteile und geeignete Untersuchungen beraten lassen.

Hodenkrebs: Veränderungen ernst nehmen

Hodenkrebs betrifft besonders häufig jüngere Männer und zählt bei Männern zwischen 25 und 45 Jahren zu den häufigsten bösartigen Krebserkrankungen. Die Deutsche Krebshilfe empfiehlt Männern zwischen 15 und 40 Jahren, ihre Hoden regelmäßig, am besten einmal im Monat, selbst abzutasten. So können Veränderungen wie Knoten, Verhärtungen oder Schwellungen auffallen. Auch ein Schweregefühl oder ziehende Schmerzen sollten ernst genommen werden. Bei Auffälligkeiten ist eine zeitnahe urologische Abklärung wichtig.

Eine gesetzliche Früherkennungsuntersuchung auf Hodenkrebs für beschwerdefreie Männer gibt es derzeit nicht. Umso wichtiger ist es, den eigenen Körper zu kennen und Veränderungen ernst zu nehmen.

Pressekontakt:
Nicole Seiffer | Tel: 0711/848-10770 | info@krebsverband-bw.de
Krebsverband Baden-Württemberg | Adalbert-Stifter-Str. 105, 70437Stuttgart
www.krebsverband-bw.de

Diese Früherkennungsangebote sollten Männer kennen

- Ab 35 Jahren: Hautkrebsscreening alle zwei Jahre.
- Ab 45 Jahren: Jährliche gesetzliche Krebsfrüherkennung für Männer einschließlich der Tastuntersuchung der Prostata.
- Ab 50 Jahren: Darmkrebsfrüherkennung mit Stuhltest alle zwei Jahre oder Darmspiegelung. Bei der Darmspiegelung sind im gesetzlichen Programm bis zu zwei Untersuchungen im Abstand von zehn Jahren vorgesehen.

Die Teilnahme an Früherkennungsuntersuchungen ist freiwillig. Bei familiärer Vorbelastung oder Beschwerden kann eine frühere ärztliche Abklärung sinnvoll sein. Wer Veränderungen bemerkt, sollte nicht bis zum nächsten Vorsorgetermin warten.

Männergesundheit betrifft Körper und Psyche

Movember macht auch auf die psychische Gesundheit von Männern und die Suizidprävention aufmerksam. Stress, anhaltende Niedergeschlagenheit und persönliche Krisen verdienen ebenso Aufmerksamkeit wie körperliche Beschwerden. Darüber zu sprechen und Unterstützung anzunehmen, ist ein Zeichen von Stärke.

Der Krebsverband Baden-Württemberg ermutigt Männer, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Auch Unternehmen, Behörden und Gruppen können einen Beitrag leisten, indem sie Männergesundheit und Prävention stärker thematisieren.

Weitere Informationen zur Krebsfrüherkennung und Vorsorge:
www.krebsverband-bw.de/wissen/frueherkennung/

Krebsverband Baden-Württemberg e.V.

Der Krebsverband Baden-Württemberg e. V. informiert rund um das Thema Krebs und führt Präventionsprojekte durch, um das Risiko an Krebs zu erkranken, zu senken. Er setzt sich für eine optimale onkologische Versorgung ein und begleitet Erkrankte mit ihren Angehörigen in dieser herausfordernden Zeit.

Der Verein ist gemeinnützig und arbeitet unabhängig von wirtschaftlichen Interessen. Um auch in Zukunft das Engagement für Menschen mit Krebs fortzuführen, ist der Krebsverband Baden-Württemberg e.V. auf Spenden und Förderungen angewiesen.

Spendenkonto bei der Landesbank Baden-Württemberg IBAN: DE 97 6005 0101 0001 013900

Pressekontakt des Krebsverbandes Baden-Württemberg:

Nicole Seiffer
Tel.: 0711 848-10770
info@krebsverband-bw.de
www.krebsverband-bw.de
Instagram: krebsverband.bw;
Facebook: Krebsverband Baden-Württemberg