

Symptome, die eine Warnung darstellen

Nicht alle Krebserkrankungen können erkannt werden. Auf „Warnsignale“ unseres Körpers zu achten, ist ein guter Reflex. So kann verhindert werden, dass später vielleicht größere oder schwerwiegendere Probleme auftreten. Hier sind einige Warnsignale, die Ihre Aufmerksamkeit erfordern:

- **Heiserkeit, chronischer Husten**, vor allem bei Rauchern und ehemaligen Rauchern.
- **Schluckbeschwerden**, vor allem bei Rauchern und/oder Personen, die Alkohol trinken.
- **Anhaltende Veränderungen des Stuhlgangs**: Verstopfung, Durchfall oder beides.
- **Probleme beim Wasserlassen**, insbesondere bei Männern.
- **Gewichtsverlust, Müdigkeit, wiederholte Fieberschübe**, ohne klare Ursache.
- **Ungewöhnlicher Blutverlust** (bei Frauen außerhalb der Menstruation oder nach den Wechseljahren), Blut im Urin, im Stuhl, hochhusten von Blut, grundlose „blaue Flecken“ am Körper.
- **Beulen oder Schwellungen**, irgendwo am Körper (unter der Haut, an den Brüsten, den Hoden...).
- **Veränderungen der Brust (bei Frauen)**: Einziehen der Haut, Ausfluss aus der Brustwarze, Rötung, Schwellung...
- Auftreten oder Veränderung **einer Markierung auf der Haut**.
- **Wunde, die nicht heilt** im Mund oder auf der Haut.



Eine Veränderung, die länger als zwei Wochen dauert, erfordert, dass Sie Ihren Arzt aufsuchen. Aber keine Panik!
Eine Veränderung kann auch andere Ursachen haben und muss nicht zwangsläufig mit Krebs verbunden sein!

An wen kann man sich wenden?

- **Ihr Allgemeinmediziner sollte Ihr erster Ansprechpartner bleiben**, wenn Sie Sorgen oder eine Frage haben.
- Ein wichtiger Partner: **Stiftung gegen Krebs**
 - info@stiftunggegenkrebs.be
 - **0476 990 819**
 - ostbelgienlive.be/krebs: „Stiftung gegen Krebs“
 - cancer.be
 - **CancerInfo: 0800 15 801**
- Für die Wallonie: **das CCRef** (Centre de Coordination et de Référence)
Für Vorsorgeuntersuchungen auf Brustkrebs, Dickdarmkrebs und Gebärmutterhalskrebs.
ccref.org/particulier
- Für Brüssel: **BruPrev**
Für Vorsorgeuntersuchungen auf Brustkrebs, Dickdarmkrebs und Gebärmutterhalskrebs. bruprev.be
- **Tabacstop: 0800 111 00** (kostenloser Anruf)
- **Fares**: Liste der zugelassenen Tabakologen
repertoire.fares.be
- Rauchentwöhnung in der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens: ostbelgienlive.be/rauchentwoehnung
- Arbeitsgemeinschaft für Sucht und Lebensbewältigung: asl-eupen.be
- Unterstützung und Begleitung in der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens:
 - lichtblicke.be
 - **Patienten Rat und Treff**:
patientenrat.be/kampagnen/gemeinsam-stark-weltkrebstag

Die CKK ist auch für Sie da:

- Kontaktieren Sie unsere Kundenberater oder unseren Sozialdienst: ckk-mc.be/kontakt
- Unter ckk-mc.be/krebs finden Sie weitere Informationen zu den vorgesehenen Erstattungen.
- Entdecken Sie unsere Vorteile (Erstattung Blutabnahme usw.) auf ckk-mc.be/2025.

Sie möchten Mitglied der CKK werden?

Besuchen Sie
ckk-mc.be/mitglied-werden



CKK. Mitten im Leben.

Ich schütze mich vor Krebs

Ich weiß, was zu tun ist!

Verantwortlicher Herausgeber: Alexandre Verhamme, Chaussée de Haecht 579/40, 1031 Brüssel, März 2025. Foto: AdobeStock



Alle Akteure unserer Gesundheit

Einige Tipps zur Vorbeugung von Krebs

In Belgien könnten etwa 40 % der Krebserkrankungen vermieden werden. Eine Änderung der Lebensgewohnheiten senkt das Risiko, an bestimmten Krebsarten zu erkranken. Es ist nie zu spät, die eigene Gesundheit in die Hand zu nehmen und einige dieser Faktoren zu beeinflussen.

Hier sind einige Tipps gegen Krebs:

- Nicht rauchen, für Sie und Ihr Umfeld (Tabak allein ist für ein Viertel aller Krebserkrankungen verantwortlich).
- Achten Sie auf Ihr Gewicht
- Aktiv und in Bewegung bleiben
- Eine gesunde Ernährung bevorzugen
- Beschränken Sie Ihren Alkoholkonsum
- Kostenlose Vorsorgeuntersuchungen nutzen
- Schützen Sie sich vor UV-Strahlen
- Untersuchen Sie Ihren Körper auf ungewöhnliche Veränderungen
- Vermeiden Sie den Kontakt mit gefährlichen Substanzen

Die Vorsorgeuntersuchungen

Praktische Infos

Das Ziel der Vorsorgeuntersuchungen ist es, Anzeichen für eine mögliche Krebserkrankung zu erkennen, noch bevor Symptome auftreten.

Es gibt nicht Vorsorgeuntersuchungen für alle Krebsarten. Die belgischen Gesundheitsbehörden haben jedoch Vorsorgeprogramme für bestimmte Krebsarten eingeführt.



In jedem Fall und unabhängig von Ihrem Alter: Suchen Sie Ihren Arzt auf, wenn Sie eine Körperanomalie feststellen oder wenn Sie sich wegen bestimmter ungewöhnlicher Zeichen Sorgen machen.

Brustkrebs



- **Zwischen 50 und 69 Jahren**
- **Kostenlos, alle zwei Jahre**



Vereinbaren Sie einen Termin in einer zugelassenen Einrichtung, um eine Mammographie durchzuführen. Die Liste dieser Einrichtungen finden Sie mit dem Einladungsschreiben, auf der CCRef-Website: ccref.org/particulier/pdf/sein/liste_unites.pdf, oder auf der BruPrev-Website: bruprev.be/fr/le-depistage-du-cancer-du-sein/le-mammotest/c-est-ou.

Infos und Ansprechpartner für die Deutschsprachige Gemeinschaft Belgiens finden Sie auf ostbelgienlive.be/krebs.

Die Mammographie ist alle zwei Jahre für alle Frauen zwischen 50 und 69 Jahren, die in der Wallonie oder Brüssel wohnen, kostenlos, wenn sie eine Verordnung von ihrem Arzt erhalten oder im Besitz des Einladungsschreibens sind, das auf der Website des CCRef (ccref.org/mammotest) und von BruPrev (bruprev.be) verschickt oder angefordert wurde.

Dickdarmkrebs



- **Zwischen 50 und 74 Jahren**
- **Kostenlos, alle zwei Jahre**



Bestellen Sie ein kostenloses Untersuchungssset:

- **in der Wallonie:** auf der Website des CCRef depistageintestin.be
 - **in Brüssel:** mit Ihrem Personalausweis in einer Apotheke
- Infos und Ansprechpartner für die Deutschsprachige Gemeinschaft Belgiens finden Sie auf ostbelgienlive.be/krebs.

Sie erhalten einen Umschlag mit einem Test, der bei Ihnen zu Hause durchgeführt werden soll. Außerdem erhalten Sie einen vorausbezahlten Umschlag, mit dem Sie den Test, den Sie zu Hause durchgeführt haben, versenden können. Das Ergebnis wird an Ihren Arzt weitergeleitet, den Sie kontaktieren können, um dies mit ihm zu besprechen. Das Testergebnis ist 10 Tage nach dem Versand des Tests auch in den wallonischen und Brüsseler Gesundheitsnetzen über Masanté.be verfügbar. Sie erhalten automatisch 2 Jahre nach einem „negativen“ Ergebnis ein neues Testset.

Lungenkrebs



- **Zwischen 55 und 74 Jahren**
- **Von der Krankenkasse erstattet**

Gelten Sie als „Hochrisikopatient“? Da Tabak eine der Hauptursachen für Lungenkrebs ist, **gelten Sie als Hochrisikopatient, wenn Sie zwischen 55 und 74 Jahre alt sind und 30 Packungsjahre (eine Packung pro Tag über 30 Jahre) verzeichnen.**

Eine Computertomografie ist ausschließlich Personen mit hohem Risiko vorbehalten.



Der wichtigste Tipp bleibt, mit dem Rauchen aufzuhören.

Sich von einem Tabakologen helfen zu lassen, erhöht die Erfolgschancen. Kostenbeteiligung der Krankenkasse: 8 Sitzungen zur Unterstützung der Raucherentwöhnung (von 170 € bis 240 € bei einem zugelassenen Tabakologen).

Hautkrebs



- **In jedem Alter**
- **Von der Krankenkasse erstattet**

Kennen Sie Ihren Hauttyp? Einige Hauttypen sind stärker gefährdet als andere.

Machen Sie den Test auf cancer.be/quel-est-votre-type-de-peau. Suchen Sie Ihren Hausarzt auf. Er wird beurteilen, ob ein Termin bei einem Dermatologen erforderlich ist. Ziel ist es, eine Untersuchung der pigmentierten Hautflecken durchzuführen, um ein mögliches Melanom zu entdecken.



Wenn eine verdächtige Schädigung entdeckt wird, ist eine Probe für eine mikroskopische Untersuchung erforderlich.

Gebärmutterhalskrebs



- **Zwischen 25 und 64 Jahren**
- **Kostenlos alle 3 Jahre vor dem 30. Lebensjahr und alle 5 Jahre ab dem 30. Lebensjahr (nur die Beratung muss von der Patientin bezahlt werden)**

Vereinbaren Sie einen Termin für einen Abstrich bei Ihrem Gynäkologen. So können präkanzeröse Läsionen erkannt werden, bevor sie sich zu Krebs entwickeln. Um wirksam zu sein, sollte sie vor dem 30. Lebensjahr alle drei Jahre und ab dem 30. Lebensjahr alle fünf Jahre durchgeführt werden.



Die Impfung gegen das Papillomavirus (HPV) wird dringend empfohlen.

In der Französischen Gemeinschaft (Fédération Wallonie-Bruxelles) ist die Impfung für Jugendliche (Mädchen und Jungen) im Alter von 13 bis 18 Jahren mit 2 Dosen im Abstand von 6 Monaten kostenlos. Ein Vorsorgeuntersuchung alle drei Jahre bleibt auch dann unerlässlich, wenn man eine HPV-Impfung erhalten hat oder in den Wechseljahren ist.

Infos und Ansprechpartner für die Deutschsprachige Gemeinschaft Belgiens finden Sie auf ostbelgienlive.be/impfungen.