

Vorsorge. Sicherheit. Klarheit.

The *digene* HPV Test



Für alle Frauen ab 30.

© 2009 QIAGEN, all rights reserved. Stand: 02/2009

[www.qiagen.com](http://www.qiagen.com)

Deutschland • Qiagen-Straße 1 • 40724 Hilden • Telefon 02103-29-0



[www.theHPVtest.com](http://www.theHPVtest.com)

[www.theHPVtest.com](http://www.theHPVtest.com)

## Inhalt

	Seite
Vorsorge – warum Sie gehen sollten	3
Sicherheit – was Sie tun können	4
Die wichtigsten gynäkologischen Vorsorgeuntersuchungen	6
Klarheit – der HPV-Test	12
Gebärmutterhalskrebs – die Fakten	14
Warum sich ab 30 etwas ändert	16
HPV – die unbemerkte Infektion	17
Warum die HPV-Impfung nicht reicht	19
Nur keine Angst – so wird der Test durchgeführt	20
HPV – das Testergebnis	21
Vorsorge – und dann?	22

## Vorsorge – warum Sie gehen sollten

Ihre besten Jahre liegen noch vor Ihnen – egal ob Sie 30, 40 oder 50 sind. Frauen in der Mitte des Lebens sind heute attraktiv, selbstbewusst, aktiv und erfolgreich wie nie zuvor. Ihr wichtigstes Kapital dabei: ein gesunder Körper. Wenn Sie ein bisschen auf sich achten, haben Sie gute Chancen, fit zu sein und zu bleiben – in jedem Alter. Eine vernünftige Ernährung mit ausreichend Obst und Gemüse gehört ebenso dazu wie regelmäßiger Sport. Und: Sie sollten Ihre jährlichen Vorsorgetermine beim Frauenarzt wahrnehmen. Das kostet Sie kaum Zeit und gibt Ihnen Sicherheit. Denn so lassen sich Risikofaktoren frühzeitig erkennen und Krankheiten vermeiden. Selbst schwere Erkrankungen können in vielen Fällen geheilt werden, wenn man sie nur rechtzeitig diagnostiziert.





## Sicherheit – was Sie tun können

Unser Körper verändert sich im Laufe unseres Lebens ständig. Nicht nur während des Heranwachsens und in der Pubertät. Vor allem im Erwachsenenalter kommen mit jedem Lebensjahrzehnt neue Herausforderungen auf ihn zu. Mit zunehmendem Alter häufen sich auch bestimmte Risikofaktoren, die unter Umständen zu schweren Krankheiten führen können. Damit diese Anzeichen rechtzeitig erkannt werden, gibt es insbesondere für Frauen ab 30 Jahren und jeden folgenden Altersabschnitt spezielle Vorsorgeuntersuchungen, die sinnvoll sind. Eine davon ist der Test auf humane Papillomviren, der sogenannte HPV-Test. In dieser Broschüre werden Sie noch eine ganze Menge über diesen Test erfahren, denn ihm kommt im Rahmen der Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs eine besondere Bedeutung zu. Warum der Test so wichtig ist? Eine lang andauernde Infektion mit bestimmten Typen des HP-Virus, den Hochrisiko-HPV-Typen, erhöht die Gefahr, an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken. Der HPV-Test weist bereits das Vorhandensein dieser gefährlichen Viren nach, sodass Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt sofort handeln kann. Gehen Sie deshalb bitte unbedingt einmal jährlich zur gynäkologischen Früherkennungsuntersuchung und sprechen Sie Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt auch auf den HPV-Test an! Falls Beschwerden bestehen, sollten Sie natürlich unabhängig davon Ihren Gynäkologen aufsuchen.



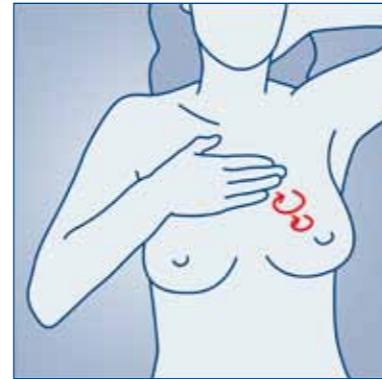
# Die wichtigsten gynäkologischen Vorsorgeuntersuchungen

## Vorsorge – Brustkrebs

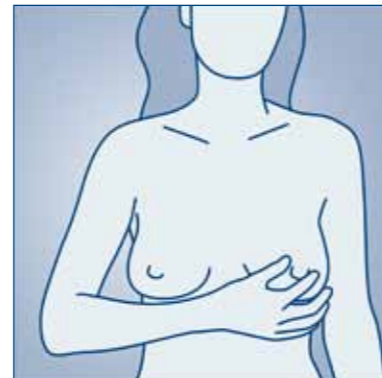
Je früher Brustkrebs erkannt und behandelt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Die Brustkrebsfrüherkennung hat deshalb im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen eine besondere Bedeutung.

### Tastuntersuchung der Brust

Zur jährlichen Früherkennung gehört ab dem 30. Lebensjahr das genaue Abtasten der Brust durch Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt. Dabei bekommen Sie auch eine Anleitung, wie Sie Ihre Brust einmal im Monat selbst untersuchen. Das ist besonders wichtig, denn viele an Brustkrebs erkrankte Frauen haben ihren Tumor selbst entdeckt, indem sie ihre Brust regelmäßig abgetastet haben. Sie benötigen dafür nur wenige Minuten. Kurze Zeit, die Ihr Leben retten kann.



Die Brüste werden mit den drei mittleren Fingern der flachen, geschlossenen Hand abgetastet und zwar in kleinen kreisenden Bewegungen unter sanftem Druck. Tasten Sie die Brust systematisch – Stück für Stück – ab, damit Sie keinen Bereich auslassen.



Nehmen Sie die Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger. Drücken Sie vorsichtig zu und achten Sie darauf, ob sich eine Flüssigkeit herausdrücken lässt.

Am besten untersuchen Sie Ihre Brust direkt nach der Periodenblutung, denn dann ist das Gewebe besonders weich und weniger druckempfindlich. Generell sollten Sie dabei auf alle Veränderungen des Brustgewebes achten, zum Beispiel hinsichtlich Form und Größe. Betrachten Sie Ihre Brust am besten vor einem Spiegel ganz genau. Hat sich etwas verändert – etwa die Größe oder die Lage? Wie sehen die Brustwarzen und der Warzenhof aus, gibt es dort Veränderungen? Achten Sie dabei besonders auf eingezogene oder entzündete Brustwarzen. Aber auch Veränderungen der Hautoberfläche sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen.

Verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf. Achten Sie vor allem darauf, ob Sie Hauteinziehungen oder Veränderungen der Konturen im Bereich der Brustdrüse entdecken. Bewegen Sie nun Ihre Arme und kontrollieren Sie, ob die Brüste der Bewegung auch folgen.

Legen Sie Ihre Hand unter die Brust und heben Sie diese leicht an. Am besten tasten Sie die rechte Brust mit der linken Hand ab und umgekehrt. Tasten Sie jedes Brustviertel vom Brustrand zur Brustwarze hin ab. Streichen Sie sanft die Brust aus und tasten Sie Stück für Stück mit den vorderen Fingerabschnitten der drei mittleren Finger ab. Fühlen Sie derbe Stellen oder Knoten? Drücken Sie anschließend jede Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger. Sollte sich dabei Flüssigkeit absondern, besprechen Sie auch dies unbedingt mit Ihrem Arzt. Wiederholen Sie dieses Ausstreichen und Abtasten auch während Sie auf dem Rücken liegen und vergessen Sie bitte nicht, auch die Achselhöhle mit einzubeziehen.



Streichen Sie die Brust systematisch aus. Am besten beginnen Sie am äußeren Brustrand und streichen dann in geraden Linien bis zur Brustwarze. Achten Sie auf Verhärtungen, Verdickungen oder Knoten und auf Teile unter der Haut, die sich nur schwer verschieben lassen.



Legen Sie sich auf den Rücken. Schieben Sie den rechten Arm unter den Kopf. Untersuchen Sie wieder mit der linken Hand die rechte Brust und umgekehrt. Wiederholen Sie das Abtasten auch in dieser Position. Wichtig: Beziehen Sie auch die Achselhöhlen mit ein.

### **Mammografie**

Die Mammografie ist das Röntgen der Brust in zwei verschiedenen Ebenen. Dadurch lassen sich krankhafte Veränderungen von normalem Brustgewebe bildlich abgrenzen. Ab einem Alter von 50 bis 69 Jahren können Frauen alle zwei Jahre eine routinemäßige Mammografie im Rahmen des gynäkologischen Früherkennungsprogramms kostenlos wahrnehmen. Allerdings empfehlen viele Gynäkologen eine erste Mammografie bereits ab 40 Jahren. Wenn beim Abtasten der Brust eine Auffälligkeit bemerkt worden ist, ein Risiko in der Familie besteht oder aber im Rahmen bestimmter Reihenuntersuchungen zahlt auch die Kasse. Ansonsten müssen die Kosten für die Untersuchung selbst getragen werden. Wichtig: Achten Sie bei der Untersuchung auf die Qualität! Denn nicht jedes Gerät entspricht den modernen Standards. Wenn Sie eine Untersuchung nach neuesten Standards wünschen, dann erkundigen Sie sich vorher, ob die von Ihnen ausgesuchte radiologische Praxis mit modernen Geräten arbeitet. Und auch die Ausbildung und Erfahrung des beurteilenden Radiologen ist sehr wichtig. Experten sagen, dass es mindestens 2000 bis 5000 Mammografien pro Jahr sein sollten. Denn je routinierter ein Radiologe ist, desto eindeutiger kann er die Ergebnisse beurteilen.

### **Ultraschall**

Bei der Sonografie wird mithilfe von Ultraschall untersucht, Röntgenstrahlen kommen nicht zum Einsatz. Vor allem jüngere Frauen sowie Frauen, die eine Hormontherapie machen, haben häufig dichtes Brust- und Drüsengewebe, sodass ein kleiner Krebsherd oder ein gutartiger Knoten durch eine Mammografie nicht so leicht erkannt werden kann. In diesem Fall ist eine zusätzliche Ultraschalluntersuchung oder Sonografie nötig. Eine Ultraschalluntersuchung der Brust können Sie oft direkt bei Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt vornehmen lassen. Der Gynäkologe verfügt in der Regel über ein Ultraschallgerät und kann die Brust mit dem Schallkopf untersuchen. Ist beispielsweise ein Knoten in der Brust tastbar, lässt sich dieser mittels Ultraschall darstellen. Auf dem Ultraschallbild bekommt der Arzt oft erste Hinweise, worum es sich bei dem Knoten handelt, zum Beispiel um eine Zyste oder einen Tumor. Ob eine Geschwulst gut- oder bösartig ist, muss jedoch durch weitere Untersuchungen abgeklärt werden.

## **Vorsorge – Gebärmutterhalskrebs**

Über 6000 Frauen erkranken in Deutschland jährlich an Gebärmutterhalskrebs. Schützen Sie sich, indem Sie zur Früherkennung gehen! Denn frühzeitig erkannt, ist Gebärmutterhalskrebs zu fast 100 Prozent heilbar.

### **Allgemeine gynäkologische Untersuchung**

Bei der allgemeinen gynäkologischen Untersuchung betrachtet der Arzt im Rahmen der gynäkologischen Krebsfrüherkennung zunächst den sichtbaren Bereich der Vagina, also die großen und kleinen Schamlippen. Anschließend begutachtet er den Scheideneingang, die Scheide selbst und den Muttermund. Er sucht nach sichtbaren, verdächtigen Veränderungen. Je nach Bedarf wird anschließend die sogenannte Kolposkopie in die Früherkennungsuntersuchung einbezogen. Zur genaueren Untersuchung nutzt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt dabei eine Art Lupe, das Kolposkop. Durch die bis zu 40-fache Vergrößerung können auch kleinste Veränderungen der Schleimhaut erkannt werden, die mit dem bloßen Auge nicht sichtbar sind.





### **Abstrich – PAP-Test**

Bei dieser völlig schmerzfreien Untersuchung werden mit einem speziellen Stäbchen oder einer kleinen Bürste zwei Abstriche entnommen: einer vom äußeren Gebärmuttermund und einer vom Gebärmutterhals. Anhand dieser Abstriche lassen sich auffällige Zellen aufspüren, die sich unter Umständen zu Krebsvorstufen entwickeln könnten. Zu diesem Zweck werden die Zellproben im Labor unter dem Mikroskop auf Veränderungen untersucht. Mithilfe des Tests können dann eventuell vorhandene auffällige Zellen nachgewiesen werden. Ein abnormer Pap-Befund bedeutet aber nicht, dass Sie an Krebs erkrankt sind. Es könnte aber ein Hinweis darauf sein, dass ein erhöhtes Risiko besteht, Gebärmutterhalskrebs zu entwickeln. Die Ergebnisse dieses sogenannten Pap-Tests werden in verschiedene Gruppen von Pap I bis Pap V eingeteilt. Je nachdem, welches Stadium entdeckt wurde, sind weitere diagnostische und therapeutische Maßnahmen notwendig.



The background of the entire page is a close-up photograph of several red and white pills scattered on a light-colored surface. The pills are out of focus, creating a soft, bokeh effect. The red pills are more prominent in the foreground, while the white pills are more numerous and blurred in the background.

## Klarheit – der HPV-Test

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass sich Frauen besser vor Gebärmutterhalskrebs schützen können, wenn sie zusätzlich zu dem Pap-Abstrich einen speziellen Virentest, den sogenannten HPV-Test, machen lassen. Deshalb wird dieser HPV-Test von vielen Experten für alle Frauen ab 30 Jahren als Vorsorgemaßnahme empfohlen. Humane Papillomviren, kurz HPV, sind Erreger, die Zellen der Haut oder Schleimhaut infizieren. Von den rund 150 bekannten Virustypen werden ungefähr ein Zehntel als Hochrisikotypen bezeichnet. Hochrisiko deshalb, weil bei einer Infektion mit diesen Viren das Risiko besteht, an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken. Dabei sind zahlreiche Menschen mit humanen Papillomviren infiziert, ohne es zu wissen. Das ist meist auch kein Problem, denn in der Regel heilt die Infektion innerhalb von 12 bis 18 Monaten von ganz alleine wieder ab. Dafür sorgt unser Immunsystem. Erst eine lang anhaltende Infektion mit einem der HPV-Hochrisikotypen erhöht das Risiko, an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken. Durch den Pap-Abstrich können nur bereits veränderte Zellen an Gebärmuttermund oder Gebärmutterhals nachgewiesen werden. Manche Vorstufen von Gebärmutterhalskrebs oder auch Krebszellen werden dabei möglicherweise übersehen. Mit einem zusätzlichen HPV-Test ist es möglich, bereits das Vorliegen von Hochrisikoviren zu erkennen, also auch wenn beim Pap-Abstrich eine Zellveränderung noch nicht sichtbar ist. Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt wird bei einer nachgewiesenen HPV-Infektion die Untersuchungszeiträume verkürzen und bei einer lang andauernden Infektion gezielte therapeutische Maßnahmen ergreifen. Deshalb ist nach dem heutigen Stand der Forschung der Pap-Abstrich in Kombination mit dem HPV-Test die wirksamste Methode zur frühzeitigen Erkennung von Anzeichen für Gebärmutterhalskrebs.

Die aktuelle Leitlinie der DGGG (Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe) empfiehlt die Kombination aus HPV-Test und Pap-Abstrich als Standard für Frauen ab 30 Jahren. Dabei ist der *digene* HPV Test zurzeit der einzige Test dieser Art, der den Anforderungen dieser Leitlinie entspricht. Er erkennt jene Viren, die in den allermeisten Fällen für die Entwicklung von Gebärmutterhalskrebs verantwortlich sind. Er ist der am häufigsten verwendete HPV-Test. Gehen Sie also auf Nummer sicher!

## Gebärmutterhalskrebs – die Fakten

Die Hochrisikotypen des humanen Papillomvirus sind die eigentlichen Verursacher von Gebärmutterhalskrebs. Übertragen werden sie durch Sexualkontakte. Wenn das Immunsystem der Frau das Virus nicht abtötet, kann die Infektion im Laufe mehrerer Jahre zur Entstehung von Krebszellen in der Schleimhaut des Gebärmutterhalses führen. Dabei könnte Gebärmutterhalskrebs leicht verhindert werden, wenn die Krankheit oder das Virus, das sie verursacht, früh erkannt wird. Deshalb ist Vorsorge hier besonders wichtig!



Gebärmutterhalskrebs verursacht keine Frühsymptome. Erst wenn der Tumor weit fortgeschritten ist, in die Harnblase einwächst oder sich bis an die Beckenwand erstreckt, können weitere Beschwerden wie unregelmäßige Blutungen, Harnwegsinfekte oder Unterleibsschmerzen dazukommen.

Gerade aufgrund der fehlenden Frühsymptome bei Gebärmutterhalskrebs ist die jährliche Krebsvorsorge ab dem 20. Lebensjahr unverzichtbar. Je nach Schweregrad der Veränderung und Methode der Untersuchung werden dabei jedoch oft nur 50 Prozent aller Krebsvorstufen erkannt. Der Test auf HPV weist dagegen den Auslöser von Gebärmutterhalskrebs zuverlässig nach. So kann das Risiko frühzeitig erkannt und eine Erkrankung vermieden werden.

Wird aufgrund eines auffälligen Pap-Abstrichs und/oder eines positiven HPV-Tests ein Verdacht auf Gebärmutterhalskrebs festgestellt, muss dies durch weitere Untersuchungen bestätigt werden. Je nach Befund und Stadium der Erkrankung kommen verschiedene Therapiemaßnahmen in Betracht. Welche das sind, entscheidet Ihr Arzt im individuellen Fall.



## Warum sich ab 30 etwas ändert

Wenn Sie über 30 sind, sollten Sie Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt in jedem Fall auf den *digene* HPV Test ansprechen. Denn Frauen erkranken meistens im Alter zwischen 30 und 50 Jahren an Gebärmutterhalskrebs. Das liegt auch daran, dass das Immunsystem nicht mehr so stark ist wie bei ganz jungen Frauen. Deren Immunabwehr kann eine HPV-Infektion oft erfolgreich selbst bekämpfen. Ist dies jedoch nicht der Fall und bleibt die HPV-Infektion lange unerkannt, steigt mit zunehmender Infektionsdauer das Erkrankungsrisiko. Die Entwicklung der Krankheit zieht sich im Durchschnitt über einen Zeitraum von 10 bis 15 Jahren. Deshalb empfehlen Experten für Frauen ab 30 Jahren die regelmäßige Vorsorge mit der Kombination aus Pap-Test und *digene* HPV Test.

A large, bold, dark blue number '30' is centered on a light blue background that resembles a document or a book page. The background has some faint, blurred text and lines, suggesting a medical or informational context.

## HPV – die unbemerkte Infektion

Infektionen mit HPV kommen sehr häufig vor. Nach Schätzungen stecken sich 80 Prozent der sexuell aktiven Frauen und Männer im Laufe ihres Lebens einmal mit HPV an. Viele Menschen sind mit HPV infiziert, ohne es zu wissen. Dabei erfolgt die HPV-Übertragung im genitalen Bereich hauptsächlich über ungeschützten Geschlechtsverkehr. Werden die Sexualpartner häufig gewechselt, steigt auch das Risiko einer HPV-Infektion.

Das Virus infiziert ausschließlich die Haut- oder Schleimhautzellen. Meist ist die Infektion jedoch nur vorübergehend und heilt von selbst wieder aus, ist also völlig ungefährlich. Das Krebsrisiko ist nur dann erhöht, wenn man sich mit den sogenannten Hochrisikotypen ansteckt. Kritisch kann es vor allem werden, wenn die Infektion mit Hochrisiko-HP-Viren länger als 12 bis 18 Monate andauert. Gelingt es der Immunabwehr nicht, diese Erreger abzutöten, und verbleiben sie über einen sehr langen Zeitraum im Gewebe, können Krebsvorstufen oder Krebs entstehen.

Eine Infektion mit Hochrisiko-HP-Viren bedeutet aber nicht automatisch, dass Sie Krebs haben oder sich eine Erkrankung entwickelt. Die meisten Infektionen heilen glücklicherweise ohne gesundheitliche Folgen von alleine wieder aus. Der HPV-Test gibt Ihnen hier Klarheit und Ihrer Gynäkologin beziehungsweise Ihrem Gynäkologen die Möglichkeit, den Verlauf einer Infektion genau zu beobachten.

## Häufige Folgen der HPV-Infektion

Sie haben bereits erfahren, dass es viele verschiedene HPV-Typen gibt. Die meisten sind ungefährlich und verursachen oft gar keine oder nur uncharakteristische Symptome. Im Laufe des Lebens kann man sich mehrfach und mit verschiedenen HPV-Typen anstecken. So kann eine Infektion mit sogenannten HPV-Niedrigrisikotypen bei Frauen und Männern zu Genitalwarzen führen, die Feigwarzen genannt werden. Sie sind meist nicht größer als ein Stecknadelkopf. Bei einer Infektion mit diesen HPV-Typen besteht keinerlei Krebsrisiko, sie sind nicht bösartig. Für Feigwarzen gibt es eine Reihe von medikamentösen Therapiemöglichkeiten. Je nach Größe und Lage kann es auch sinnvoll sein, sie operativ zu entfernen. Bei der Behandlung der Feigwarzen ist es wichtig, auch immer den Partner in die Untersuchung mit einzubeziehen, um das Risiko einer erneuten gegenseitigen Ansteckung zu minimieren.

## Kann man sich vor einer Infektion schützen?

Die Infektion mit HPV erfolgt in erster Linie durch Hautkontakt mit betroffenen Körperbereichen. Der wirksamste Schutz vor der Infektion mit genitalen Virustypen wäre deshalb sexuelle Abstinenz. Der Gebrauch von Kondomen kann die Ansteckungsgefahr allerdings deutlich reduzieren. Innerhalb einer monogamen Partnerschaft, in der es keinerlei sexuelle Kontakte mit anderen gibt und in der beide Partner nicht HPV-infiziert sind, gilt es praktisch als ausgeschlossen, dass sich einer der Partner mit HPV ansteckt. Da das Virus aber sehr lange im Körper verbleiben kann, sind zahlreiche Infektionen auf Sexualkontakte in der Jugend zurückzuführen.



## Warum die HPV-Impfung nicht reicht

Seit wenigen Jahren können Mädchen und Frauen gegen HPV geimpft werden. Empfohlen wird die Impfung für Mädchen und junge Frauen im Alter von 12 bis 17 Jahren. Die Impfung wird in drei Schritten über einen Zeitraum von sechs Monaten durchgeführt. Die bisherigen Impfstoffe schützen vor zwei krebserregenden HPV-Typen, die für 70 Prozent aller Gebärmutterhalstumoren verantwortlich sind. Gegen die übrigen krebserregenden HPV-Viren wirkt die Impfung nicht. Sie bietet also keinen Schutz vor allen Hochrisikotypen und damit keinen vollständigen Schutz vor Gebärmutterhalskrebs. Mädchen und Frauen sollten – trotz Impfung – in jedem Fall weiterhin jährlich zur Vorsorge gehen und ab dem 30. Lebensjahr zusätzlich einen HPV-Test durchführen lassen. Eine Impfung kann nämlich keine bestehende Infektion oder bereits vorliegenden Zellveränderungen heilen. Da die Impfung relativ neu ist, gibt es auch noch keine genauen Ergebnisse über die vollständige Dauer des Impfschutzes selbst. In Studien wurde bisher nachgewiesen, dass der Impfstoff über einen Zeitraum von rund fünf Jahren vor der Infektion mit zwei krebserregenden HPV-Typen schützt.



## Nur keine Angst – so wird der Test durchgeführt

Eine Früherkennung des humanen Papillomvirus reduziert das Risiko, an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken, ganz erheblich. Deshalb sollten vor allem Frauen ab 30 Jahren als Ergänzung zum üblichen Pap-Test bei ihrer Frauenärztin oder ihrem Frauenarzt unbedingt den HPV-Test durchführen lassen. Der HPV-Test wird, wie auch der Pap-Test, anhand eines Zellabstrichs durchgeführt, und ist deshalb mit genauso wenig Aufwand verbunden wie die bisherige Vorsorgeuntersuchung. Ihre Gynäkologin oder Ihr Gynäkologe schickt die Zellprobe dann zur Untersuchung auf HPV-Viren in ein medizinisches Labor. Das Ergebnis liegt in der Regel nach circa ein bis zwei Wochen vor.

Die gesetzlichen Kassen zahlen den HPV-Test übrigens immer dann, wenn der Pap-Abstrich ein unklares oder verdächtiges Ergebnis zeigt. Die Kosten werden ebenfalls in der Nachsorge bei Frauen übernommen, die wegen Krebsvorstufen oder Krebs bereits behandelt wurden. Als reine Vorsorgeuntersuchung übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten bisher allerdings noch nicht. Wenn Sie gesetzlich versichert sind, kann Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt Ihnen den Test also nur als Wunschleistung anbieten. Sie müssen die Testkosten dann selbst tragen.

## HPV – das Testergebnis

Sie haben den Test gemacht und warten nun auf das Ergebnis. Damit haben Sie in jedem Fall eine gute Entscheidung für sich und Ihre Gesundheit getroffen. Denn der HPV-Test kann eine Infektion mit Hochrisikoviren nachweisen, noch bevor beim Pap-Abstrich überhaupt Veränderungen der Zellen sichtbar werden. Zudem kann der Pap-Test über die Hälfte der sich krankhaft entwickelnden Zellen nicht identifizieren und ist somit nicht ganz zuverlässig.

Wenn Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt das Ergebnis Ihres HPV-Tests mit Ihnen bespricht, sollten Sie Folgendes wissen: Ein positiver HPV-Test ist noch lange kein Grund zur Beunruhigung. Der Test weist das Vorhandensein beziehungsweise eine Infektion mit Hochrisiko-HP-Viren nach. Das bedeutet jedoch keinesfalls, dass bereits eine Krebsvorstufe oder gar Gebärmutterhalskrebs vorliegt. Es deutet lediglich auf mögliche Risiken hin. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt haben dadurch die Chance, Sie genauer zu überwachen. Dies wiederum gibt Ihnen die Sicherheit, dass Zellveränderungen am Gebärmutterhals frühzeitig erkannt und effektiv behandelt werden können.

Ist das Ergebnis Ihres *digene* HPV Tests dagegen negativ, können Sie relativ sicher sein, dass Ihr persönliches Risiko, Gebärmutterhalskrebs zu entwickeln, für die nächsten drei bis fünf Jahre gering ist.





## Vorsorge – und dann?

Es kann nicht oft genug wiederholt werden, wie gering der Aufwand der Vorsorgeuntersuchungen im Vergleich zu deren Nutzen ist. Machen Sie sich dies immer bewusst! Hierzu vielleicht ein kleiner Tipp: Sollten Sie in der Hektik des Alltags die Terminvereinbarung bei Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt vergessen, lassen Sie sich daran erinnern. Ein kleiner Zettel, den Sie etwa an Ihren Kühlschrank pinnen, wird Ihnen diese kleine, aber wichtige Maßnahme ins Gedächtnis rufen.

Gesundheit heißt Lebensfreude – und da liegt vieles in Ihrer Hand. Neben den regelmäßigen Untersuchungen bei Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt gibt es noch eine Menge mehr, was Sie für sich tun sollten. Machen Sie sich beispielsweise bewusst, wie sehr Ihr Körper und Ihre Seele zusammenhängen.

Versuchen Sie, Stress zu vermeiden, und nehmen Sie sich die Auszeit, die Ihnen zusteht. Es ist nicht verrückt oder verboten, wenn Sie sich einmal einen ganzen Tag oder einen halben Tag für sich selbst Zeit nehmen. Zur Kosmetikerin gehen, sich eine Massage gönnen, Freundinnen treffen oder einfach mal nichts tun – Ihre Seele braucht diese „Spaziergänge“, sonst wird sie auf Dauer krank. Und wenn die Psyche leidet, reagiert früher oder später auch der Körper.

Nehmen Sie sich einmal eine Stunde Zeit und denken Sie darüber nach, was Sie in den letzten Wochen, Monaten oder gar Jahren wirklich für sich getan haben. Wie sieht es aus mit Ihrer inneren Balance, dem Zufriedensein mit sich selbst? Wer mit sich selbst hadert, wer sich selbst schlecht bewertet – oder überbewertet –, der macht sich anfällig für Stress mit all seinen negativen Folgen.

Unseren Körper können wir nicht isoliert betrachten. Viele Faktoren spielen eine Rolle dabei, ob wir uns gesund und fit fühlen. Oft auch solche, von denen man es gar nicht erwartet. Wussten Sie, dass zum Beispiel auch Themen wie Schlafrhythmus oder Kleidung durchaus zur Vorsorge gehören können? Kleiden Sie sich nach Ihren Vorstellungen, gönnen Sie sich ab und zu einmal etwas Schönes, auch wenn es nur eine Kleinigkeit ist. Selbstbewusstsein, Motivation und Durchsetzungsvermögen werden auch dadurch gestärkt, dass man mit seinem Äußeren zufrieden ist. Wir müssen lernen, dass Vorsorge etwas Ganzheitliches ist, dass davon alle Organe, unser gesamter Körper und auch unsere Seele betroffen sind. Denn eines steht fest: Wer gut vorsorgt, sich um Seele und Körper kümmert, der spart sich viel Ärger und schafft die Basis für ein zufriedenes Leben.

