

# Aktive Krebsprävention: Was kann ich tun?

## Finger weg vom Rauchen

1



**Risiko:** Das Rauchen ist für ein Drittel aller Krebsfälle verantwortlich. Lungenkrebs, Mundkrebs, Kehlkopfkrebs, Speiseröhrenkrebs, Gebärmutterhalskrebs, Nierenkrebs und Blasenkrebs um nur einige zu nennen. Schuld daran sind hochgradig krebserregende Substanzen, die im Tabakrauch enthalten sind: Teer, Urethan, Vinylchlorid und Benzopyren etc. Nicht nur wie viel Sie rauchen sondern besonders wie lange Sie schon rauchen, hat einen Einfluss auf Ihr Krebsrisiko.

**Empfehlung:** Die beste Krebsvorsorge ist: Nicht Rauchen oder mit dem Rauchen aufhören. Eine Empfehlung an alle Raucher, die beim 1. Versuch, mit dem Rauchen aufzuhören, scheitern: „Hören Sie nicht auf, aufzuhören!“ Je öfter Sie scheitern, desto größer sind die Erfolgchancen beim nächsten Mal. Denken Sie daran: Nach 5 Jahren totalem Rauchstopp haben Sie Ihr Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, halbiert.

## Alkohol meiden

2



**Risiko:** Alkohol ist krebserregend, selbst in kleinen Mengen. Das Risiko, an Krebs zu erkranken, steigt mit der Menge des konsumierten Alkohols, unabhängig der

Art des Getränks (Bier, Wein, Spirituosen). Alkohol, insbesondere in Verbindung mit Rauchen, erhöht das Risiko zahlreicher Krebsarten (Zungenkrebs, Halskrebs, Speiseröhrenkrebs, Rachenkrebs, Milzkrebs, Magenkrebs, Leberkrebs und sogar Brustkrebs).

**Empfehlung:** „Je weniger desto besser“, so die Botschaft der WHO. Bei einem oder zwei Gläsern am Tag ist das Risiko statistisch gesehen gering, aber nicht gleich null.

## Sich gesund ernähren

3



**Risiko:** Die Ernährung spielt eine maßgebliche Rolle in der Krebsprävention. Kein Nahrungsmittel ist streng genommen krebserregend, aber der übermäßige Verzehr einiger Nahrungsmittel kann die Entstehung von Krebs fördern:

- Speisesalz verursacht Schäden an der Magenschleimhaut.
- Wurstwaren, rotes Fleisch und besonders gegrilltes Fleisch erhöhen das Darmkrebsrisiko.
- Einige Fette sind verantwortlich für Lungenkrebs, Dickdarmkrebs, Enddarmkrebs, Brustkrebs und Prostatakarzinome.
- Alle industriell hergestellten Nahrungsmittel, mit Zucker angereichert oder arm an Ballaststoffen, Fertigprodukte oder solche, die gehärtete oder gesättigte Fette enthalten, stehen im Verdacht, das Krebsrisiko zu erhöhen.
- Zu viele Kalorien, insbesondere in Form von Fett, scheinen die Entstehung von Brustkrebs, Darmkrebs, Prostatakrebs und Endometriumkarzinomen zu beeinflussen.

**Empfehlung:** Achten Sie auf eine gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Getreideprodukten. Hingegen sollen Wurstwaren, rotes Fleisch, Salz und Zucker in geringen Maßen verzehrt werden. Trans-Fettsäuren, die in industriell hergestellten Backwaren, wie Brioches, Keksen, Teigböden, sowie in Margarine enthalten sind, soll man meiden.

## Sich bewegen

4



**Risiko:** Bewegungsmangel gepaart mit falscher Ernährung sind oft Gründe für Übergewicht. Übergewichtige Menschen sind eine Bevölkerungsgruppe mit hohem Krebsrisiko (Brustkrebs, Gebärmutterkrebs, Nierenkrebs, Blasenkrebs, Darmkrebs, Speiseröhrenkrebs oder Rektumkarzinom, etc...). Studien zeigen, dass überschüssiges Fett, vor allem wenn es um die Taille gespeichert ist, den Körper anregt, sogenannte Wachstumshormone zu produzieren. In hoher Konzentration sind diese mit einem erheblichen Krebsrisiko verbunden.

**Empfehlung:** Regelmäßige körperliche Aktivität reduziert das Risiko von Übergewicht und Fettleibigkeit. Je regelmäßiger die Übung, desto höher der Vorteil. Ziel: 30 Minuten pro Tag. Absolutes Minimum: 1 Stunde Fußmarsch pro Woche.

## Sich vor der Sonne schützen

**Risiko:** Von längerer Sonnenbestrahlung wird dringend abgeraten: UVB-Strahlen verursachen Mutationen in den Genen der Zellen und UVA verändern Zellmembranen und Zellkerne. Regelmäßige Sonnenbestrahlung fördert die Verwandlung der Zellen zu Krebszellen.

Besonders Kinder (Sonnenbestrahlung während der Kindheit ist die Hauptursache für Melanome im Erwachsenenalter) und Personen mit heller Haut sind gefährdet.



5

**Empfehlung:** Wenn Sie sich unbedingt sonnen wollen, vergessen Sie nicht, sich regelmäßig einzucremen und sonnen Sie sich nicht zwischen 12 und 16 Uhr. Schützen Sie sich mit Kleidung, Hut und Sonnenbrille. Kinder sollten der Sonne nicht ausgesetzt werden, dies gilt insbesondere für Kleinkinder unter 3 Jahren.

## Keine künstliche UV-Strahlung



6

**Risiko:** Künstliche UV-Strahlen bereiten die Haut nicht auf die Sonne vor! Sie verursachen Melanome! UV-Strahlungen (natürliche und künstliche) sind nachweislich krebserregend.

**Empfehlung:** Weg von UV-Kabinen! Fangen Sie nie mit Solarienbesuchen an oder hören Sie damit auf - Ihrer Gesundheit zuliebe!

## Sich von krebserregenden Stoffen fernhalten

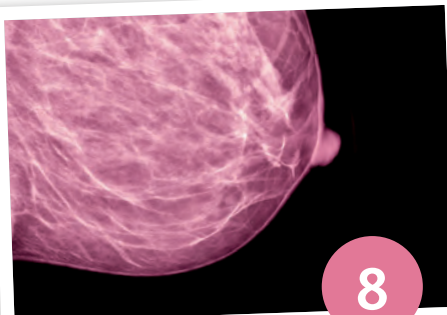


7

**Risiko:** Einige Substanzen, chemischer, physikalischer oder biologischer Art, sind nachweislich krebserregend: Asbest, Steinkohle, Holzstaub, Benzol, Glykoether, einige Klebstoffe und viele andere Substanzen belasten unsere Umwelt. Verbunden mit anderen Risikofaktoren wird die Gefahr dieser Substanzen erhöht, wie beispielsweise die Kombination von Radon und Tabak, die das Lungenkrebs-Risiko verdreifacht.

**Empfehlung:** Der Zusammenhang zwischen Umwelteinflüssen und dem Auftreten von Krebs ist schwierig zu beurteilen und zu untersuchen. Dass es einen Zusammenhang gibt, wird nicht mehr bezweifelt. Meiden Sie deshalb den Kontakt mit krebserregenden Substanzen. Im Falle von Kontroversen bei bestimmten Risikofaktoren, wie z.B. Mobiltelefonen, soll man das Vorsorgeprinzip gelten lassen.

## Früherkennungsuntersuchungen durchführen



8

**Risiko:** Mundhöhlenkrebs, Hautkrebs, Brustkrebs, Gebärmutterhalskrebs und Darmkrebs beispielsweise gehören zu den Krebsarten, deren Anzahl der Todesfälle durch Früherkennung erheblich reduziert werden könnte.

**Empfehlung:** Je früher ein Tumor erkannt und behandelt wird, desto besser sind die Heilungs- und Überlebenschancen.

- :: Nutzen Sie die bestehenden Früherkennungsuntersuchungen.
- :: Nehmen Sie am nationalen „Programme Mammographie“ teil.
- :: Lassen Sie eine Darmspiegelung ab 50 Jahren durchführen, um so Darmkrebs vorzubeugen.
- :: Ein Abstrich, durch einen Gynäkologen vorgenommen, kann Gebärmutterhalskrebs früh erkennen.

:: Gehen Sie einmal im Jahr zum Hautarzt, um dem Hautkrebs vorzubeugen.

## Hormontherapie kritisch betrachten



9

**Risiko:** Eine Hormonersatztherapie in den Wechseljahren (HET) mit Östrogen und Gestagen erhöht das Brustkrebsrisiko. Eine epidemiologische Studie bei mehr als 100.000 freiwilligen Frauen über das Risiko von HET zeigt, dass die Behandlung mit Östrogen und synthetischen Gestagenen das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, um 40 % steigert.

**Empfehlung:** Besprechen Sie Sinn und Notwendigkeit einer Hormonersatztherapie mit ihrem Frauenarzt. Heutzutage gilt eine Kombination aus Östrogen (Pflaster oder Gel) und natürlichem Progesteron als ideale Hormontherapie.

## Sich vor Infektionen schützen.



10

**Risiko:** Bakterien und Viren, wie Helicobacter pylori, Human Papillomavirus (HPV), Hepatitis-B- und C-Virus sowie HIV sind für 8 % der Krebserkrankungen verantwortlich.

**Empfehlung:** Impfungen, falls vorhanden, und Kondome gelten als beste Vorbeugungsmaßnahmen, das Auftreten von Infektionen und den damit verbundenen Krebs zu verhindern.