



Den

INSIDER

OKTOBER 2004 - N°19

Krebsrisiken:
Gerüchte und
Wahrheiten

FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER

ALLES GERÜCHTE?

Krebs macht Angst. Doch viele Vorstellungen, die wir über Krebs haben, sind falsch.

“Wer Krebs hat, muss sterben.”

Das stimmt so nicht:

Heute wird die Hälfte der Krebskranken wieder gesund. Bei Kindern werden sogar 3 von 4 wieder gesund.

“Deos können Krebs verursachen.”

Unsinn!
Viele Menschen haben Angst vor Dingen, die gar keinen Krebs verursachen. Das ist schade, denn das macht unnötig Angst.

“Rauchen ist die Ursache für 1 von 3 Krebskrankheiten.”

Stimmt!

Vieles, was bekanntermaßen Krebs auslösen kann, wird leider von vielen Menschen nicht ernst genug genommen. Das ist ziemlich dumm, denn wüssten die Menschen besser bescheid, könnten viele Krebskrankheiten vermieden werden.

Dieses Heft verrät dir welche Gerüchte über Krebs wahr sind und welche nicht.

GERÜCHT:
“ES
BEKOMMEN
IMMER MEHR
MENSCHEN
KREBS.”

Richtig und falsch!

- Entscheidend ist: Je **älter** man wird, desto größer ist das Risiko, Krebs zu bekommen. Da die Menschen immer älter werden, gibt es demnach auch immer mehr Menschen, die Krebs bekommen.



4

- Durch bessere **medizinische Geräte und Untersuchungen** ist es heute möglich Krebs zu entdecken, bevor überhaupt ein Symptom aufgetreten ist. Damit steigt die Anzahl der entdeckten Neuerkrankungen, aber es sterben weniger daran. Denn je früher Krebs entdeckt wird, desto besser sind die Chancen auf Heilung. So kann heute die Hälfte aller Krebserkrankungen geheilt werden. Bei Kindern beträgt die Heilungsrate sogar 75%.



- Einzelne Krebserkrankungen werden durch das **Rauchen** leider häufiger. So hat vor allem die Häufigkeit von Lungenkrebs stark zugenommen, seitdem mehr Frauen und Jugendliche rauchen.

5

GERÜCHT:
"RAUCHEN
VERURSACHT
NUR LUNGEN-
KREBS."



Falsch!

Richtig ist: Rauchen ist die Ursache für 90% der Lungenkrebskrankungen.

Aber Rauchen verursacht auch:

- Krebs im Mund- und Rachenbereich
- Magenkrebs
- Blasenkrebs
- Nierenkrebs

Insgesamt ist Rauchen für 1 von 3 Krebserkrankungen verantwortlich.

GERÜCHT:
"2 BIS 3
ZIGARETTEN
AM TAG SIND
UNGEFÄHR-
LICH."

Falsch!

Sobald regelmäßig geraucht wird, besteht ein höheres Krebsrisiko als bei einem Nichtraucher.

GERÜCHT:
"DIE
SCHADSTOFF-
BELASTUNG
DER UMWELT
VERURSACHT
KREBS."

Richtig und falsch!

Die normale Schadstoffbelastung der Luft, der wir jeden Tag ausgesetzt sind, verursacht keinen Krebs.

Ausnahme: Tabakrauch!

Denn Tabakrauch gehört zur Schadstoffbelastung. Und Tabakrauch in der Raumluft kann durchaus Krebs verursachen. So zum Beispiel der Tabakrauch in Cafés und Restaurants oder gar zuhause.

Wer sich lange Zeit in stark verqualmten Räumen aufhält, kann im Laufe eines Tages eine Schadstoffdosis einatmen, die 1-2 Zigaretten entspricht.

Kein Wunder also, dass Menschen, die nie geraucht haben, Lungenkrebs bekommen können. Sie müssen sich nur regelmäßig in verqualmten Räumen aufhalten.

GERÜCHT:
“VITAMIN-
PRÄPARATE
SCHÜTZEN
VOR KREBS.”

Falsch!

Dieses Gerücht wird gerne von Firmen benutzt, die Vitaminpräparate herstellen. Sie machen damit Werbung für ihre Produkte.

Eine krebsvorbeugende Wirkung von Vitaminpräparaten konnte jedoch nicht bewiesen werden.

Wichtig: Vitaminpräparate nur auf ärztlichen Rat einnehmen! Sie können schädliche Nebenwirkungen haben.

GERÜCHT:
“OBST UND
GEMÜSE
SCHÜTZEN
VOR KREBS.”

Richtig!

Verantwortlich für die krebsvorbeugende Wirkung: Die natürliche Kombination der Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse, wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

5 Portionen Obst und Gemüse am Tag können Krebskrankheiten vorbeugen.

Da diese Kombination noch nicht vollständig bekannt ist und nicht künstlich nachgestellt werden kann, hilft es nichts, Vitaminpräparate zu schlucken.

GERÜCHT:
**“HAUTKREBS
 KANN MAN
 FRÜHZEITIG
 ERKENNEN,
 WENN MAN
 SEINE
 MUTTERMALE
 ÜBERWACHT.”**








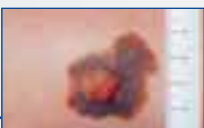
Richtig!

Hautkrebs ist heilbar, wenn er früh erkannt wird.

Das wichtigste Hilfsmittel sind die Augen und die ABCD-Regel mit deren Hilfe man Hautkrebs von harmlosen Leberflecken und Muttermalen unterscheiden kann.

Sobald sich ein Pigmentmal verändert, blutet oder juckt, sollte man einen Hautarzt aufsuchen. Wenn nötig wird das auffällige Pigmentmal durch einen kleinen chirurgischen Eingriff entfernt.

Verdächtige Merkmale sind:

	A		Asymmetrie: unregelmäßige Form
	B		Begrenzung: an den Rändern scheint das Pigmentmal auszulaufen
	C		Colour (= Farbe): mehrere Farbtöne, schwarz-braune Stellen
	D		Durchmesser: größerer Durchmesser als 6 mm

GERÜCHT:
**“SOLARIEN
 SCHÜTZEN
 DIE HAUT
 VOR SONNEN-
 BRAND UND
 HAUTKREBS.”**

Falsch!

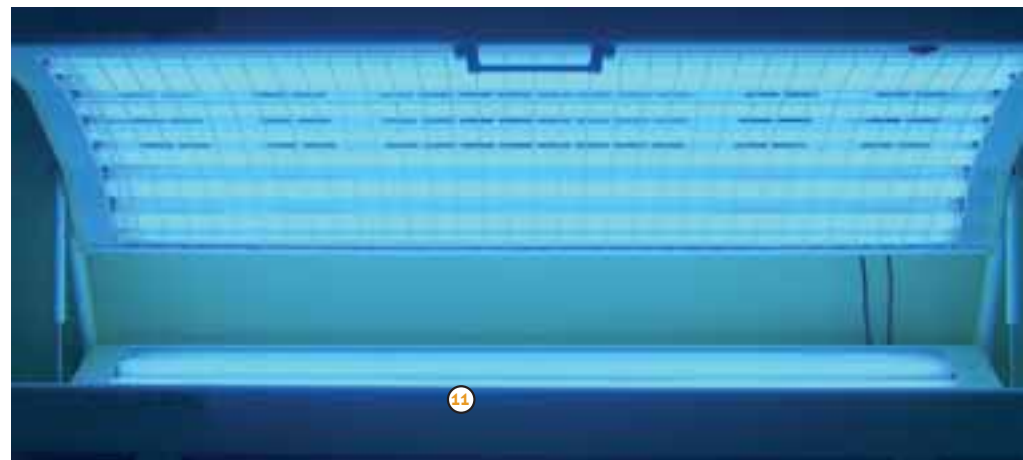
Im Solarium bewirken UVA-Strahlen, dass die Haut braun wird. Der Anteil an UVB-Strahlen, den Hauptverursachern von Sonnenbrand und Hautkrebs, ist unter der “elektrischen Sonne” geringer als bei der natürlichen Sonneneinstrahlung.

Aber Vorsicht: UVA-Strahlen fördern die vorzeitige **Hautalterung** und stehen im Verdacht, die Entstehung von **Hautkrebs** zu begünstigen.

Bei der natürlichen Sonneneinstrahlung bewirkt die UVB-Strahlung, dass die Haut braun wird. Soll die Bräunung, wie im Solarium, durch die wenig bräunenden UVA-Strahlen erzielt werden, muss diese Strahlung dann in hoher Dosierung zum Einsatz kommen um einen bräunenden Effekt zu haben.

Und vor einem „natürlichen“ Sonnenbrand schützt das Vorbräunen im Solarium nicht, denn durch die UVA-Strahlung wird der natürliche Eigenschutz der Haut vor Sonnenbrand nicht aktiviert.

Wer also seine Haut keiner Gefahr aussetzen möchte, geht am besten nicht ins Solarium.



GERÜCHT: "HANDYS KÖNNEN KREBS AUSLÖSEN."

Nein, aber...

Bisher existiert kein wissenschaftlicher Nachweis für einen solchen Zusammenhang.

Aus Gründen der Vorsorge sollen hochfrequente elektromagnetische Felder, denen Menschen ausgesetzt sind, möglichst gering gehalten werden. Das ist sinnvoll, weil es noch offene Fragen über die gesundheitlichen Wirkungen der Felder gibt.

Auch Handys strahlen diese Felder aus, und das direkt am Kopf. Diese Felder, die beim Telefonieren mit Handys auftreten, sind im Allgemeinen sehr viel stärker als die Felder, denen man z.B. durch benachbarte Mobilfunkbasisstationen ausgesetzt ist.



Wichtige Tipps für Handybenutzer:

- In Situationen, in denen genauso gut mit einem **Festnetztelefon** wie mit einem Handy telefoniert werden kann, sollte das Festnetztelefon genutzt werden.
- Telefonate per Handy sollten **kurz gehalten** werden, denn je kürzer das Gespräch umso geringer ist die Strahlenbelastung.
- **Abstand halten.** Die Intensität der Felder nimmt mit der Entfernung von der Antenne schnell ab.
Deshalb
 - das Handy nicht in der Hosentasche transportieren, sondern möglichst **weit vom Körper** entfernt;
 - die **SMS-Möglichkeiten** bevorzugen, da du dann das Handy nicht zum Kopf führen muss;
 - nachts nicht neben das Kopfkissen legen und am besten ganz **ausschalten**;
 - **Head-Sets** nutzen, denn der Abstand zwischen Kopf und Antenne wird stark vergrößert.

- **Möglichst nicht bei schlechtem Empfang, z.B. aus Autos ohne Außenantenne, telefonieren.** Die Leistung mit der das Handy sendet, richtet sich nach der Güte der Verbindung zur nächsten Basisstation. Die Autokarosserie z.B. verschlechtert die Verbindung und das Handy sendet deshalb mit einer höheren Leistung. Also, Handys aus in Auto, Zug und Bus!

Ganz besonders gelten diese Empfehlungen für Kinder und Jugendliche, da diese sich noch in der Entwicklung befinden und deshalb gesundheitlich empfindlicher reagieren könnten.

(Quelle: Bundesamt für Strahlenschutz www.bfs.de)

GERÜCHT:
"STRESS UND
DEPRESSIONEN
KÖNNEN KREBS
AUSLÖSEN."



Falsch!

**Stress und
Depressionen
verursachen keine
Krebskrankheiten.**

Menschen, die besonders viel Stress ausgesetzt waren, wie zum Beispiel Kriegsgefangene, Bombenopfer oder Eltern von krebskranken Kindern, erkranken nicht häufiger an Krebs als andere Menschen.

Aber: Krebskranke haben häufig Depressionen. Ursache dafür können jedoch die Krankheit und die damit verbundenen Ängste sein. Es ist nicht so, dass diese Menschen von Natur aus depressiver sind als andere.

GERÜCHT:
"KREBS IST
ANSTECKEND."



Falsch!

Krebs entsteht durch Veränderung von Körperzellen, die außer Kontrolle geraten, ihre Aufgabe nicht mehr erfüllen und sich

unkontrolliert vermehren. Diese Zellen können nicht von einem Menschen auf einen anderen übertragen werden. Sie bleiben im Körper des Kranken.

DEM KREBS KEINE CHANCE GEBEN

- ✓ Ich rauche nicht.
- ✓ Ich vermeide Übergewicht.
- ✓ Ich treibe regelmäßig Sport.
- ✓ Ich esse täglich fünf Portionen Obst und Gemüse.
- ✓ Ich esse nicht zu fett.
- ✓ Ich trinke wenig oder keinen Alkohol.
- ✓ Ich schütze mich vor der Sonne und vermeide jeden Sonnenbrand.
- ✓ Ich lasse mich gegen Hepatitis B impfen.

Mehr Infos in unserer Broschüre:
"KREBSRISIKEN: RICHTIG ODER FALSCH?"

Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer
Tel: 45 30 33-1 – www.cancer.lu

ad rem

Luxembourg-1
Port payé
P/S. 277

Den INSIDER

c/o Fondation Luxembourgeoise
Contre le Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
Tel.: 45 30 33-1
email: flcc@pt.lu