

Krebsprävention

10 Tipps zur Vorbeugung von Krebs

Jedes Jahr erkranken in Deutschland ca. 500.000 Menschen neu an Krebs, etwa 230.000 Menschen versterben jährlich an den Folgen ihrer Krebserkrankung. Trotz enormer Fortschritte in der Gesundheitsforschung ist Krebs nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen weiterhin die zweithäufigste Todesursache in Deutschland.

Die gute Nachricht: Mehr als die Hälfte aller Betroffenen können heute dank des medizinischen Fortschritts geheilt werden. Besser noch: Durch konsequente Präventionsmaßnahmen könnten in Deutschland ca. 40 Prozent aller Krebserkrankungen vermieden werden.

Unabhängig von allen Statistiken zählt im Umgang mit der Krankheit aber vor allem das Wissen über Krebsprävention und Früherkennung. Welche Vorsorgemöglichkeiten es gibt und wie eine gesunde Lebensweise dazu beitragen kann, eine Krebserkrankung zu vermeiden, darüber möchte Sie das Comprehensive Cancer Center München des TUM Klinikums Rechts der Isar im Rahmen des ONCOnnect Projekts der Deutschen Krebshilfe informieren.

Ihr Team von ONCOnnect

- 1. Auf das Körpergewicht achten**
 Achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht. Insbesondere bauchbetontes Übergewicht führt zu Entzündungsprozessen im Körper, die die Krebsentstehung begünstigen.
- 2. Gesund ernähren**
 Essen Sie viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Nüsse. Reduzieren Sie zusätzlich Ihren Konsum an rotem und verarbeitetem Fleisch und vermeiden Sie kalorienreiche und hochverarbeitete Nahrungsmittel mit hohem Fett- und Zuckergehalt.
- 3. Ausreichend bewegen**
 Bewegen Sie sich täglich mind. 30 Minuten und planen Sie Bewegungseinheiten, wie Treppensteigen, Fahrradfahren und Sport fest in Ihren Alltag ein.
- 4. Tabakkonsum vermeiden**
 Verzichten Sie auf jeglichen Tabakkonsum. Auch Passivrauchen kann Ihr Krebsrisiko und das Ihrer Mitmenschen deutlich erhöhen. Achten Sie daher auch auf eine rauchfreie Umgebung.
- 5. Hormontherapie vermeiden & Kinder stillen**
 Eine Hormontherapie gegen Wechseljahresbeschwerden kann bei längerer Anwendung möglicherweise das Brustkrebsrisiko erhöhen. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt. Wenn möglich, stillen Sie zudem Ihr Kind. Denn durch das Stillen können Sie ihr Brustkrebsrisiko reduzieren.

- 6. Vor UV-Strahlung schützen**
 Sowohl die natürliche (Sonne) als auch die unnatürliche UV-Strahlung (Solarium) gelten als krebserzeugend. Schützen Sie sich durch Kleidung, Schatten und Sonnencreme und meiden Sie die Mittagssonne von 11 bis 15 Uhr.
- 7. Alkoholkonsum vermeiden**
 Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum auf ein Minimum. Der völlige Verzicht auf Alkohol ist noch besser für die Verringerung Ihres Krebsrisikos. Denn: Alkohol ist in jeder Menge und in jeder Form krebserzeugend.
- 8. Impfschutz für Kinder**
 Eine Impfung gegen Hepatitis B kann das Risiko für Leberkrebs reduzieren. Zusätzlich kann eine Impfung (zwischen dem 9. und 14. Lebensjahr) gegen humane Papillomviren (HPV) das Risiko für Gebärmutterhals-, Rachen-, Penis- und Analkrebs senken.
- 9. Krebserregende Stoffe meiden**
 Vermeiden Sie möglichst den Kontakt und die Inhalation krebserregender Stoffe, wie z. B. Radon, Asbest, Tabakrauch und radioaktive Strahlung. Nehmen Sie auch die Arbeitssicherheitsmaßnahmen an Ihrem Arbeitsplatz wahr.
- 10. Krebsfrüherkennung wahrnehmen**
 Informieren Sie sich bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Krankenkasse über Krebsfrüherkennungs-Angebote. Aktuell werden Früherkennungs-Untersuchungen für Darm-, Brust-, Prostata-, Gebärmutterhals- und Hautkrebs angeboten.