

7. April 2023: Weltgesundheitstag

Wie lässt sich das persönliche Krebsrisiko senken? Zwölf Empfehlungen helfen dabei.

Frankfurt am Main, 5. April 2023: In Hessen erkranken jährlich rund 37.000 Menschen neu an Krebs.¹ Ein Grund dafür ist die steigende Lebenserwartung in der Bevölkerung. Wir werden immer älter und somit insgesamt anfälliger für Krebs. Ein weiterer Faktor für steigende Zahlen, der oft übersehen wird, ist unser Lebensstil. Dabei können wir selbst etwas dafür tun, um dem entgegenzuwirken. Nichtrauchen, die Umstellung unserer Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten und Sonnenschutz sind hierfür nur einige Beispiele. Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) geht davon aus, dass rund 40% aller Krebsneuerkrankungen durch eine gesunde Lebensweise vermieden werden könnten.² Daher ist es uns ein besonderes Anliegen, Bürger:innen in Hessen über das vorhandene Potenzial aufzuklären.

Jede(r) kann sein persönliches Risiko, zu erkranken, senken.

Zwölf Empfehlungen des Europäischen Kodexes zur Krebsbekämpfung helfen dabei³:

1. **Nichtrauchen:** Rauchen ist ungesund. Das ist eindeutig belegt. Nicht nur Lungenkrebs, sondern auch eine ganze Reihe anderer Krebsarten können durch Rauchen ausgelöst werden.
2. **Rauchfreie Umgebung:** Auch Passivrauchen ist gesundheitsschädlich und kann Krebs auslösen. Rauch aus Innenräumen verbannen.
3. **Gesundes Körpergewicht:** Wer sich ausgewogen ernährt und sich ausreichend bewegt, hält den Energiehaushalt im Gleichgewicht. Übergewicht gilt als Risikofaktor für Krebs.
4. **Mehr Bewegung:** Menschen, die sich viel bewegen, senken ihr Risiko, zumindest an einigen der häufigsten Krebsarten, zu erkranken.
5. **Ausgewogene Ernährung:** Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse sind top. Kalorienreiche Nahrungsmittel mit hohem Fett- oder Zuckergehalt eher ein Flop. Ebenfalls empfehlenswert: weniger rotes Fleisch, Wurstwaren und Salz.
6. **Wenig oder besser kein Alkohol:** Alkohol ist gesellschaftlich anerkannt und wirkt harmlos, dabei kann Alkohol krank und abhängig machen. Und er kann auch die Krebsentstehung beeinflussen.
7. **Sonnenschutz:** Gesunde Bräune gibt es nicht. Die Bräunung ist eine Schutzreaktion der Haut. Ultraviolette (UV)-Strahlung ist eindeutig krebserzeugend. Das gilt sowohl für die ultravioletten Anteile der Sonnenstrahlung als auch für das in Solarien abgestrahlte UV-Licht. Daher, Solarien und starke Sonne meiden, Haut mit Kleidung und Sonnencreme schützen.
8. **Schutz vor krebserregenden Stoffen am Arbeitsplatz:** Achten Sie auf Sicherheitshinweise an Ihrem Arbeitsplatz und halten Sie sich an die jeweiligen Vorschriften.
9. **Radon-Belastung Zuhause:** Radon kommt überall in der Umwelt vor. Es bildet sich im Erdboden und lässt sich messen. Erstmaßnahmen bei zu hohen Werten: Regelmäßig lüften und undichte Stellen in Keller und Erdgeschoss abdichten.
Mehr Infos: <https://www.bfs.de>

10. **Babys stillen:** Stillen kann vor Brustkrebs schützen. Wenn möglich, sollten Sie Ihr Kind stillen.
11. **Impfungen gegen Krebs:** Für Neugeborene wird die Impfung gegen Hepatitis B empfohlen, da das Hepatitis-B-Virus Leberkrebs verursachen kann. Mädchen und Jungen sollten zudem gegen das Humane Papillomavirus (HPV) geimpft werden, das Gebärmutterhalskrebs und verschiedene andere Krebsarten auslösen kann.
12. **Angebote zur Krebsfrüherkennung nutzen:** In Deutschland gibt es eine Reihe von Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen, die gesetzlich Krankenversicherte in Anspruch nehmen können, zum Beispiel die Vorsorge-Darmspiegelung (Koloskopie), das Hautkrebs-Screening, das Mammographie-Screening oder die gynäkologischen Früherkennungsuntersuchungen.

Quellen:

¹ <https://hessisches-krebsregister.de/datenauswertung/krebs-in-hessen/>: Übersicht zu Neuerkrankungsfällen in Hessen; Diagnosejahr 2019 (Abgerufen am 4.4.23)

² <https://www.dkfz.de/de/presse/pressemitteilungen/2018/dkfz-pm-18-48-Vermeidbare-Risikofaktoren-verursachen-37-Prozent-aller-Krebsfaelle.php> (Abgerufen am 4.4.23)

³ Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung: <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/de/> (Abgerufen am 4.4.23)

Über die Hessische Krebsgesellschaft e.V.

Die Hessische Krebsgesellschaft e.V. (HKG), mit Geschäftssitz in Frankfurt am Main, wurde 1952 gegründet. Sie ist ein gemeinnütziger Verein onkologisch tätiger Ärztinnen und Ärzte, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, Förderer aus dem öffentlich-rechtlichen und privatrechtlichen Bereich sowie Betroffener und Interessierter. Ziel der Hessischen Krebsgesellschaft ist es, alle mit dem Thema Krebs befassten Organisationen, Krebskranke und deren Angehörige in Hessen zu unterstützen und zu vernetzen und zur Verbesserung der Versorgung beizutragen.

Die Hessische Krebsgesellschaft e.V. ist Ansprechpartnerin für Institutionen, Betroffene und interessierte Einzelpersonen.

An 13 Orten werden kostenfrei Informationen, psychosoziale Beratung u. a. angeboten. Es werden auch Präventionsprojekte durchgeführt und darüber aufgeklärt, wie Krebserkrankungen vermieden werden können.

Mit unserer „du bist kostbar“ Kampagne soll ein Leben ohne Krebs ermöglicht werden sowie ein Beitrag geleistet werden, ein Leben mit Krebs zu verbessern.

Die Hessische Krebsgesellschaft ist auf Spenden angewiesen. Spendenkonto:

Deutsche Apotheker und Ärztebank eG | IBAN: DE55 3006 0601 0002 8549 45 | BIC: DAAEDE-DDXXX

Kontakt:

Christina Berg | Projektkoordinatorin

Hessische Krebsgesellschaft e.V. | Schwarzburgstr. 10 | 60318 Frankfurt am Main

Telefon: 069 - 13 38 36 70 | E-Mail: berg@hessische-krebsgesellschaft.de