

Krebs vorbeugen: Was kann ich tun?

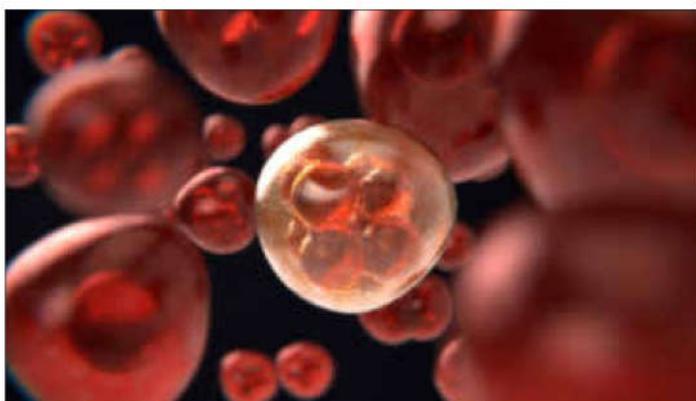
Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Kann man Krebs vorbeugen? Lässt sich das Krebsrisiko senken, wenn man gesund lebt?

Am 4. Februar ist Weltkrebstag. An diesem Tag soll über die verschiedenen Möglichkeiten der Krebsprävention aufgeklärt, sowie die verschiedenen Möglichkeiten der Krebsprävention in das Bewusstsein der Menschen gerückt und gezielt darüber informiert werden. (Deutsche Krebshilfe)

Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes waren 2019 Krebserkrankungen mit 231.300 Toten die zweit häufigste Todesursache nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Deutschland. (Destatis, 2019)

Auf unser Saarland lassen sich diese Zahlen ebenfalls übertragen, auch hier stellt Krebs die zweit häufigste Todesursache dar.



Zunächst einmal zur Klärung: Was ist Krebs?

Hat man sich zum Beispiel geschnitten, so teilen sich gesunde Zellen, um die Schnittwunde mit neuer Haut zu schließen. Teilen sich die Zellen über ein normales Maß hinaus, so kann dies gefährlich werden. Es entstehen Geschwülste aus Gewebe, sogenannte Neoplasien - besser bekannt als Tumore. „Krebszellen entstehen, wenn sich bestimmte Abschnitte der Erbsubstanz (Gene) verändern, diese Veränderungen nicht mehr repariert und die Erbinformationen dadurch „verfälscht“ werden. Je älter der Mensch wird, desto unzuverlässiger arbeitet das Reparatursystem der Gene. Dies spiegelt sich in den Neuerkrankungszahlen wider: Das mittlere Erkrankungsalter liegt für Männer und Frauen bei 69 Jahren. Es gibt jedoch auch Krebsarten, die insbesondere jüngere Erwachsene betreffen“, so die Deutsche Krebshilfe.

Einen Tumor zu haben, heißt aber noch nicht, dass man an Krebs leidet. Manche Tumorarten werden von Medizinern als gutartige Tumore bezeichnet. Sie wachsen nur langsam und dringen nicht in das umliegende gesunde Gewebe ein. Wenn gutartige Tumore an riskanten Stellen wie dem Gehirn sitzen, können sie aber dennoch zu lebensbedrohlichen Komplikationen führen. (IKK)

Als Krebs werden bösartige Tumore bezeichnet. Diese wachsen unkontrolliert in benachbarte Gewebe oder Organe hinein und zerstören die Zellstrukturen. Die bösartigen Tumore können sich über die Blutbahn und das Lymphsystem im ganzen Körper ausbreiten und Tochterneoplasien bilden. Diese werden als Metastasen bezeichnet. Mediziner sprechen dann davon, dass der Krebs „streut“. (IKK)

Welche Krebsarten gibt es?

Krebsgeschwüre werden von Medizinern nicht nur nach ihrer Lokalisation, sondern auch nach der Art der entarteten Zellen unterschieden:

- **Karzinome** bestehen aus Zellen des sogenannten Epithels, also der Organoberflächen. Sie verursachen den Großteil der Krebserkrankungen.
- **Sarkome** bilden sich vor allem aus Binde- oder Stützgewebe, also Muskeln, Fettzellen oder auch Knochen.
- **Blastome** entstehen während der Entwicklung von Organen oder Gewebe und treten daher zumeist bei Kindern auf.

Bei manchen Krebsarten wie Blutkrebs (Leukämie) gibt es gar keine typischen Tumore, da sich die entarteten Zellen im Blut befinden. (IKK)

Risikofaktoren und krebssenkende Maßnahmen

Es gibt verschiedene **Risikofaktoren**, die für die Entstehung von Krebs verantwortlich sein können.

- Rauchen und Tabakkonsum
- zu wenig Bewegung
- Übergewicht
- eine unausgewogene, ballaststoffarme Ernährung
- zu hoher Fleischkonsum (vor allem rotes und verarbeitetes Fleisch)



- Kontakt mit Umweltgiften und krebserregenden Stoffen (z.B. Pestizide)
- Strahlung (z.B. Röntgenstrahlung oder UV-Strahlung)
- Hormonersatztherapien (IKK)

Wer das Risiko, an Krebs zu erkranken, senken will, kann einige Dinge beachten. Jedoch garantiert auch ein gesunder Lebensstil keinen hundertprozentigen Schutz vor Krebs. Eine Teilnahme an den empfohlenen jährlichen Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung ist die beste Waffe im Kampf gegen den Krebs. Bei frühzeitiger Erkennung können fast alle Krebserkrankungen gut behandelt werden.

Welche präventiven Maßnahmen und Möglichkeiten kann ich ergreifen, um das persönliche Krebsrisiko zu verringern?

Viel bewegen

Täglich mindestens 30 Minuten Bewegung in den Alltag integrieren. Kleinere Veränderungen im Alltag sind gut: Öfter mal Fahrrad fahren, zu Fuß gehen oder die Treppe anstelle des Fahrstuhls nehmen. Sitzende Tätigkeiten durch kleine Gänge unterbrechen.

Warum?

Menschen, die körperlich aktiv sind, erkranken nachweislich seltener an Tumoren des Dickdarms, der Brust und der Gebärmutter-schleimhaut. Bei weiteren Krebsarten wird ein Zusammenhang vermutet. (Deutsche Krebshilfe)

Rauchfrei

Nicht rauchen und keinerlei Art von Tabak verwenden (Kau- oder Schnupftabak). In einer rauchfreien Umgebung leben und arbeiten.

Warum?

In Deutschland sterben jährlich immer noch rund 120.000 Menschen an den Folgen des Rauchens.

Rauchen ist der wichtigste vermeidbare Krebsrisikofaktor. Das Rauchen verursacht rund 90 Prozent aller Lungenkrebs-Fälle. Auch die Betroffenen von Rachen- oder Kehlkopfkrebs sind überwiegend Raucherinnen und Raucher. (Deutsche Krebshilfe)

Ein gesundes Körpergewicht halten

Bei Übergewicht abnehmen und nicht weiter zunehmen.

Warum?

Bei der Entstehung von Krebs spielt das Körpergewicht eine wichtige Rolle. Studien zeigen, dass starkes Übergewicht das Risiko für 13 Krebsarten erhöht, darunter des Darms, der Nieren, der Speiseröhre, der Bauchspeicheldrüse und der Gallenblase. Übergewichtige Frauen leiden zudem häufiger an Brust-, Gebärmutter-schleimhaut- und Eierstockkrebs. (Deutsche Krebshilfe)

Gesund ernähren

Häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst verzehren. Kalorienreiche Lebensmittel, die viel Zucker und Fett enthalten, eher meiden. Die Mahlzeiten sollten frisch und möglichst aus regional-saisonalen Produkten zubereitet werden. Verarbeitete Fleischwaren sollten gemieden und der Anteil an rotem Fleisch wie Rind, Schwein oder Lamm sollte geringgehalten werden. Zudem sollte darauf geachtet werden, dass der Anteil an salzhaltigen Speisen in der täglichen Ernährung geringgehalten wird.

Warum?

In der Nahrung sind unzählige verschiedene Stoffe enthalten. Viele von ihnen bremsen das Wachstum von Krebszellen, andere fördern es. Ballaststoffreiche Lebensmittel senken das Darmkrebsrisiko, dies konnte wissenschaftlich gut belegt werden. Andererseits kann der häufige Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch das Darmkrebsrisiko erhöhen. (Deutsche Krebshilfe)

Alkoholkonsum begrenzen

Grundsätzlich nur wenig Alkohol trinken - und nicht täglich, öfter alkoholfreie Getränke wählen. Der völlige Verzicht auf Alkohol ist noch besser zur Verringerung Ihres Krebsrisikos.

Warum?

Alkohol ist an der Entstehung von über 200 Krankheiten beteiligt. Er steigert das Risiko für Mund-, Rachen-, Kehlkopf-, Speiseröhren-, Brust-, Darm- und Leberkrebs. Alkohol schadet der Gesundheit in jeder Menge. (Deutsche Krebshilfe)

UV-Schutz

Schützen Sie Ihre Kinder und sich selbst vor der Sonne. Bei einem Aufenthalt in der Sonne sich selbst und Kinder durch Schatten, Kleidung und Sonnencreme schützen. Außerdem sollte eine Sonnenbrille mit UV-Schutz und eine Kopfbedeckung getragen werden. Insbesondere im Sommer die Mittagssonne meiden und nicht ins Solarium gehen.

Warum?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stuft die natürliche und künstliche UV-Strahlung aus Sonne und Solarien als eindeutig krebserzeugend ein. Sie ist der größte Risikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs. (Deutsche Krebshilfe)

Fortsetzung auf Seite 8

Krebserregende Stoffe meiden

Schützen Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz vor krebserregenden Stoffen. Wenn Sie an Ihrem Arbeitsplatz in Kontakt mit krebserregenden Stoffen kommen, befolgen Sie unbedingt die geltenden Sicherheitsvorschriften, wie beispielsweise das Tragen von Schutzausrüstung. Wenn Sie in einer Region Deutschlands leben, in der die natürliche Radonkonzentration in der Bodenluft hoch ist, schützen Sie sich durch häufiges Lüften und gegebenenfalls bauliche Maßnahmen. (Deutsche Krebsgesellschaft, 2020)

Krebsfrüherkennungsuntersuchung

Regelmäßig zur Krebsfrüherkennungsuntersuchung gehen. Durch bestimmte Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen können manche Krebsarten in einem Stadium erkannt werden, in dem eine heilende Therapie noch möglich ist. Wie zum Beispiel bei der Darmkrebsvorsorge, lassen sich sogar schon Krebsvorstufen erkennen und entfernen, sodass kein Krebs entstehen kann. Bei den meisten Krebsarten gilt: Je früher die Therapie beginnt, desto höher sind die Überlebenschancen. (Deutsche Krebsgesellschaft, 2020)

Fazit: Jede dritte Krebserkrankung wäre vermeidbar

Nicht nur regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, auch eine gesunde Lebensweise könnte das Risiko einer Krebserkrankung reduzieren. „Nicht rauchen, kein Übergewicht, wenig Alkohol, ein guter Schutz vor UV-Strahlung und vor allem Bewegung kennzeichnen einen gesunden Lebensstil.“ Laut Weltgesundheitsorganisation könnten 30 bis 50 Prozent aller Krebserkrankungen vermieden werden, wenn auf die bekannten Auslöser wie Rauchen, hohen Alkoholkonsum und unausgewogene Ernährung verzichtet würde. (Barmer, 2020)



Fotos: pixabay.com

Literaturverzeichnis:

Barmer (2020). *Krebsfrüherkennung: Nur zwölf Prozent der Männer in Sachsen dabei*. Zugriff am 28.01.2021. Verfügbar unter <https://www.barmer.de/presse/krebs-frueherkennung-vorsorge-247482>

IKK. *Krebs: Informationen und Angebote für Betroffene*. Zugriff am 27.01.2021. Verfügbar unter <https://www.ikk-classic.de/pk/leistungen/behandlungen/krankheit/krebs>

Deutsche Krebshilfe. *Der 4. Februar ist Weltkrebstag*. Zugriff am 27.01.2021. Verfügbar unter <https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/weltkrebstag-2021>

Deutsche Krebshilfe. *Was ist Krebs?*. Zugriff am 27.01.2021. Verfügbar unter <https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/was-ist-krebs/>

Deutsche Krebshilfe. *Krebs vorbeugen*. Zugriff am 27.01.2021. Verfügbar unter <https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/krebs-vorbeugen/>

Deutsche Krebsgesellschaft (2020). *12 einfache Regeln schützen vor Krebs*. Zugriff am 27.01.2021. Verfügbar unter <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/vorsorge-und-frueherkennung/id-12-einfache-regeln-schuetzen-vor-krebs.html>

Statistisches Bundesamt (2019). *Ergebnisse der Todesursachenstatistik für Deutschland ausführliche 4-stellige ICD-Klassifikation*. Zugriff am 29.01.2021.

Verfügbar unter https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/_inhalt.html

Weitere Infos: www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Gesundheitsprechstunde im Bürgerdienstleistungszentrum

Die Gemeinde Losheim am See bietet im Rahmen des Pilotprojektes „Losheim lebt gesund“ **jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr eine telefonische Gesundheitsprechstunde** an. Unsere Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement), nimmt Ihre Anrufe in diesem Zeitraum gerne unter Tel. 06872/609-101 entgegen.

