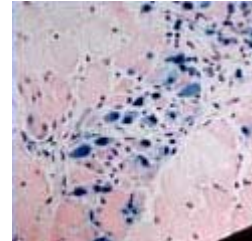


27. November 2007 – 20:00

Krebs – neue Wege im Kampf gegen die Volkskrankheit

Krebs ist neben einer Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems die häufigste Todesursache in Deutschland. Jährlich erkranken etwa 420.000 Menschen neu an einem Tumor. Früher erkannt, könnten die meisten Krebsarten geheilt werden. Thema des Expertenrats ist, wie man Krebs vorbeugen, erkennen und behandeln kann.



Krebs entsteht, wenn sich Gene verändern und nicht mehr repariert werden. Dadurch werden die Erbinformationen der Zellen verfälscht. Krebszellen stimulieren sich selbst zur Teilung, ohne dabei auf wachstumshemmende Signale der umliegenden Zellen zu reagieren. Sie können sich unendlich oft teilen und dringen auch in benachbartes Gewebe ein. Krebszellen können sich dadurch im ganzen Körper ausbreiten und so auch an entfernten Stellen Tochtergeschwülste bilden. Diese Metastasen machen Krebs so gefährlich und unberechenbar.

Zu den Faktoren, die Krebs auslösen können, gehören beispielsweise UV-Strahlen, Tabakrauch und Chemikalien. Aber auch chronische Infektionen, ein erhöhter Alkoholkonsum oder eine ungesunde Lebensweise mit wenig Obst, Gemüse und mangelnder Bewegung können Auslöser der Erkrankung sein. Daneben spielen auch erbliche Faktoren eine Rolle – bei rund fünf bis zehn Prozent der Erkrankungen ist Krebs auf eine vererbte Disposition zurückzuführen. Das können jedoch keine pauschalen Urteile sein, da Krebs auch durch die unmittelbare Lebensführung und die vorherrschenden Umweltfaktoren beeinflusst wird.

Die am häufigsten auftretende Krebserkrankung ist bei Männern Prostatakrebs und bei Frauen Brustkrebs. Sowohl bei Männern als auch bei Frauen folgen diesen Krebsarten Darm- und Lungenkrebs. Die Zunahme der Krebserkrankungen in den letzten Jahren ist unter anderem dadurch zu erklären, dass die Menschen immer älter werden. Da Krebs besonders im höheren Alter auftritt, wird diese Zahl der Erkrankungen auch weiterhin ansteigen. Experten prognostizieren in den nächsten 20 Jahren ein Zuwachs um bis zu 50 Prozent.

Ein großes Problem ist, dass es keinen generellen Schutz gegen Krebserkrankungen gibt. Grundsätzlich gilt, je früher der Tumor entdeckt wird, desto größer ist die Heilungschance. Die gesetzlichen Krankenkassen bieten diesbezüglich Früherkennungsuntersuchungen an. Frauen wird empfohlen, diese Früherkennung bereits ab dem 20. Lebensjahr in Anspruch zu nehmen, bei Männern liegt die Empfehlung bei einem Alter von 45 Jahren. So kann beispielsweise die Untersuchung zur Brustkrebsfrüherkennung von gesetzlich versicherten Frauen ab 30 Jahren kostenlos in Anspruch genommen werden. Auch eine Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs ist für gesetzlich versicherte Frauen im Alter von zwölf bis 17 Jahren kostenlos erhältlich. Trotzdem werden diese Leistungen nur von rund der Hälfte der Frauen in Deutschland in Anspruch genommen. Bei den Männern ist es sogar nur jeder sechste, der sich vorbeugend auf Krebs untersuchen lässt. Dabei lässt die Früherkennung einer Krebser-

krankung zumeist große Heilungschancen erwarten. Dies gilt insbesondere für Erkrankungen der Brust, des Darms, der Haut, des Gebärmutterhalses und der Prostata.

Generell kann gesagt werden, dass einfache Maßnahmen wie Verzicht auf Tabakkonsum, regelmäßige Bewegung und das Vermeiden von Übergewicht vorbeugend wirken können. Ebenso werden begrenzter Alkoholkonsum, Vorsichtsmaßnahmen beim Sonnenbad und der tägliche Konsum von fünf Portionen Obst als Schutzmaßnahme vor Krebs allgemein anerkannt. Nahrungsmittelergänzungen gegen Krebs oder Vitaminpräparate sind dagegen nicht zu empfehlen. Besonderes Augenmerk muss auch auf die Zubereitung und Lagerung der Nahrungsmittel gelegt werden. Für die Entstehung von Krebs sind beispielsweise Schimmelfall und der Konsum von gepökelten, geräucherten und stark gesalzene Nahrungsmittel mitverantwortlich. Positiv wirken demgegenüber der Verzehr von viel Obst und Gemüse und der weitgehende Verzicht auf tierische Fette.

Wirksamer Schutz entsteht also durch die Kombination einer gesunden, vorausschauenden und achtsamen Lebensführung und der Inanspruchnahme der ärztlichen Früherkennungsuntersuchungen. Trotzdem ist Krebs eine ernstzunehmende Erkrankung, die auch nach Abklingen weiterhin regelmäßiger Kontrolle bedarf.

Onlineberatung:

- [Frauensebsthilfe nach Krebs](#)
- [Eigene Wege zur Gesundheit](#)

Bücher zum Thema:

- [Krebszellen mögen keine Himbeeren. Nahrungsmittel gegen Krebs](#)
- [Heilungschancen bei Krebs. Wegweiser im Krankheitsfall](#)
- [110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs](#)

Artikel zum Thema:

- [Krebs – wen trifft es?](#)
- [Krebs und Berufstätigkeit – Wie lässt sich das vereinen?](#)
- [Gesunde Waffe gegen Krebs: Vitamin C](#)

Links zum Thema:

- [Deutsche Krebshilfe e.V.](#)
- [Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg](#)
- [Deutsche Krebsgesellschaft e.V.](#)
- [Krebswegweiser des Universitätsklinikum Freiburg](#)