

Erfolgreiche Wege, um das Krebsrisiko zu senken

WELTKREBSTAG

Etwa jeder zweite Deutsche erkrankt im Laufe seines Lebens an Krebs. Das sind rund 510.000 Krebsneuerkrankungen pro Jahr. Experten rechnen mit einem Anstieg auf 600.000 bis 2030. Laut Robert Koch-Institut leben in Deutschland rund 1,7 Millionen Menschen mit einer Krebserkrankung, die in den letzten fünf Jahren diagnostiziert wurde. Zum Weltkrebstags am 4. Februar informieren Experten des CCC München, der Bayerischen Krebsgesellschaft und der Felix Burda Stiftung über erfolgreiche Wege, um das Krebsrisiko zu senken.

Durch Krebsprävention und Früherkennung lässt sich die Sterblichkeit deutlich reduzieren. Voraussetzung dafür ist die Akzeptanz der Vorsorgeprogramme in der Bevölkerung. Es nehmen aber nur etwa 67 Prozent der Frauen (ab 20 Jahre) und rund 40 Prozent der Männer (ab 35 Jahre) daran teil. Deshalb raten wir: Nehmen Sie Krebsvorsorge ernst und fördern Sie Ihre Gesundheit durch einen gesunden Lebensstil“, betont Prof. Dr. med. Hana Algül, Direktor des CCC München der TU München.

Gesunder Lebensstil kann Krebserkrankungen verhindern

„Durch einen gesunden Lebensstil könnten 40 Prozent aller Krebserkrankungen verhindert werden. Körperliche Inaktivität, Übergewicht, ungesunde Ernährung, Genussmittel und Schutz vor UV-Strahlung sind beeinflussbare Risikofaktoren für Krebs (siehe [Europäischer Krebskodex - Regeln gegen Krebs](#)). Diese gilt es in der Primärprävention zu reduzieren, damit Krebs gar nicht erst entsteht. Die Sekundär- und Tertiär-Prävention zielt darauf ab, ein Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern und krankheits- oder therapiebedingte Nebenwirkungen und Spätfolgen zu mildern. Das gilt in der Krebs-Nachsorge, aber auch für krebskranke Kinder und Jugendliche, bei denen der Lebensstil nicht Ursache für den Krebs ist“, berichtet Prof. Dr. med. Renate Oberhoffer-Fritz, Dekanin und Ordinaria am Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie, Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften an der TU München.

Gesunde Ernährung fördert die Gesundheit

„Man darf die krebspräventive Wirkung der Ernährung sowie einzelner Nahrungsmittel aber nicht isoliert betrachten. Erst im Zusammenspiel mit Bewegung und einem gesunden Lebensstil kommt sie zum Tragen. Jemand, der sich gut ernährt, aber raucht und keinen Sport treibt, hat dennoch ein erhöhtes Krebsrisiko“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Dr. rer. biol. hum Nicole Erickson, Koordinatorin für Gesundheitskompetenz und E-Health am LMU Klinikum München.

Sport senkt Krebsrisiko

„Die Wirkung des Sports für die Krebsprävention lässt sich am Beispiel Darmkrebs erklären: Wir wissen heute, dass die Muskulatur bestimmte Botenstoffe über das Blut in unterschiedliche Organsysteme aussendet. Wird die Muskulatur belastet, werden z. B. im Darm bestimmte Muskelhormone freigesetzt. Gelangen sie in die Darmschleimhaut, hemmen sie die Entwicklung von Darmpolypen“, weiß Prof. Dr. med. Martin Halle, Ärztlicher Direktor und Ordinarius Lehrstuhl und Poliklinik für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin, Klinikum rechts der Isar TU München.

Sport beeinflusst indirekt auch Mechanismen des Zuckerstoffwechsels und des Insulinspiegels und er stimuliert das Immunsystem. Durch Bewegung erhöht sich die Zahl der natürlichen Killerzellen, die Krebszellen abtöten können. „Um die Immunkompetenz zu fördern, sollten wir täglich mindestens 10 Minuten höher intensiv trainieren und richtig ins Schwitzen kommen, um die Muskulatur zu aktivieren“, erläutert Prof. Halle.

Effektive Prävention gynäkologischer Krebserkrankungen

Die Prävention und Früherkennung von gynäkologischen Krebserkrankungen ist sehr wichtig, denn etwa die Hälfte aller Krebserkrankungen bei Frauen stammt aus der Gynäkologie. So ist Brustkrebs mit rund 70.000 Neuerkrankungen pro Jahr die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. „Die Sterblichkeit an Brustkrebs sinkt seit den 90er Jahren kontinuierlich, da bei der Mammographie viele Tumore bereits in einem Frühstadium entdeckt werden. Aber auch die frühe Etablierung von zertifizierten Krebszentren trägt zur verbesserten onkologischen Versorgung der Frauen bei“, erklärt Prof. Dr. med. Sven Mahner, Direktor der Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am LMU Klinikum München.

Mit Einführung des PAP-Abstrichs 1971 konnte die Zahl der jährlichen Neuerkrankungen an Gebärmutterhalskrebs, dem häufigsten bösartigen Tumor bei jungen Frauen, von 16.000 auf 4.300 Fälle gesenkt werden.

Frühe Vorsorge, um Darmkrebs zu verhindern

Die Darmkrebsprävention ist mit dem immunologischen Stuhltest und der Darmspiegelung (Koloskopie) eine effektive Vorsorgemaßnahme. „Bei der Entstehung von Darmkrebs kennen wir gutartige Vorstufen, sogenannte Darmpolypen. Diese können bei einer Darmspiegelung entfernt werden. Damit wird verhindert, dass sie später zu Krebs entarten können,“ sagt Dr. Berndt Birkner, Facharzt für Gastroenterologie, Internist und Kurator der Felix Burda Stiftung und Vizepräsident des Netzwerks gegen Darmkrebs e.V. Um möglichst viele Darmkrebskrankungen zu verhindern oder in einem frühen und somit heilbaren Stadium erkennen zu können, müssten allerdings wesentlich mehr Versicherte die von den Krankenkassen angebotenen Vorsorge- und Früherkennungsmaßnahmen in Anspruch nehmen als es jetzt noch der Fall ist. Die Teilnahme an einem immunologischen Stuhltest ist ein erster wichtiger Schritt zum Verhindern von Darmkrebs. Wenn dieser positiv ist und damit Blut im Stuhl gefunden wird, sollte die Ursache hierfür unbedingt durch eine Darmspiegelung beim Magen-Darm-Arzt abgeklärt werden. Für Risikogruppen wie z.B. Angehörige von Darmkrebspatienten – die familiäre Risikogruppe – ist die Teilnahme an der Darmkrebsfrüherkennung noch bedeutsamer, da diese Risikogruppe gegenüber der Durchschnittsbevölkerung ein 4-8-fach erhöhtes Risiko hat, an Darmkrebs zu erkranken.

Studie zu Fatigue bei Krebspatienten

Eine Studie evaluiert die Fatigue-Sprechstunde der Bayerischen Krebsgesellschaft. Sie ist auf drei Jahre angelegt und analysiert das Angebot der Fatigue-Sprechstunde in 10 Psychosozialen Krebsberatungsstellen sowie den Bedarf für Patienten. Betroffene leiden oft an tumorbedingter Fatigue, die sich u.a. durch große Müdigkeit und Erschöpfung, Schlafstörungen, Leistungsabfall oder Depressionen äußern kann. „Rund 30 Prozent aller Krebspatienten entwickeln eine tumorbedingte Fatigue, die das Leben der Betroffenen sehr belastet“, weiß Dipl.-Psychologe Markus Bessler, Geschäftsführer der Bayerischen Krebsgesellschaft. Die Studie ist durch das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert und wird wissenschaftlich durch das Zentrum für Klinische Studien am Universitätsklinikum Regensburg begleitet.