

Für 2019: Gute Vorsätze gegen Krebs

Mehr Zeit mit der Familie verbringen, mehr lesen, das Smartphone auch mal ausschalten, die kleinen Dinge im Leben genießen - ganz Unterschiedliches nehmen sich die Menschen vor, sobald der Jahreswechsel naht. Für alle, die 2019 etwas für ihre Gesundheit tun möchten: Der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums empfiehlt drei Möglichkeiten, um sich vor Krebs zu schützen. Denn jeder kann selbst dazu beitragen, sein persönliches Risiko für die Erkrankung zu verringern.

Vorbeugen

Endlich mit dem Rauchen aufhören, gesünder essen, abnehmen oder mehr Sport treiben, das sind beliebte Vorsätze nach einer durchgefeierten Silvesternacht. Dass man damit nicht nur die Figur in Topform bringen, sondern auch das Risiko verringern kann, an Krebs oder anderen bedrohlichen Volkskrankheiten zu erkranken, macht sich nicht jeder bewusst. 30 bis 50 Prozent aller Krebserkrankungen könnten weltweit vermieden werden, wenn jeder einen gesunden Lebensstil führen und die wissenschaftlich belegten Maßnahmen zur Vorbeugung umsetzen würde. Dies gilt vor allem für häufige Krebsarten, wie Lungen-, Darm- und Hautkrebs, wahrscheinlich auch für Brustkrebs. „Die typischen Risikofaktoren zu vermeiden, lohnt sich auf jeden Fall, auch wenn sich leider nicht jede Krebserkrankung verhindern lässt, selbst dann nicht, wenn man alle Empfehlungen beherzigt“, so Dr. Susanne Weg-Remers, Leiterin des Krebsinformationsdienstes. Der Dienst informiert seit über 30 Jahren über Krebs, kostenlos per Telefon unter 0800-420 30 40, täglich von 08:00 Uhr bis 20:00 Uhr und unter der E-Mail-Adresse krebsinformationsdienst@dkfz.de.

Impfen gegen Krebs

Eltern können mit der Impfung, die vor der Infektion mit krebsauslösenden humanen Papillomviren (HPV) schützt, einen wichtigen Grundstein für die Krebsprävention ihrer Kinder legen. Weg-Remers: „Die Impfung schützt vor mehreren Krebsarten und ihren Vorstufen, zum Beispiel vor Gebärmutterhalskrebs und anderen Tumoren im Genitalbereich. Sie gilt als gut verträglich und sicher.“ Auch die für Säuglinge und Kleinkinder empfohlene Impfung gegen Hepatitis B kann vor Krebs schützen, der sich auf dem Boden einer chronischen Infektion der Leber entwickeln kann.

Früh erkennen

Einen weiteren Ansatz, sich zu schützen, bietet die gesetzliche Krebsfrüherkennung. Denn je eher eine Krebserkrankung erkannt wird, desto größer sind meistens die Heilungschancen. Männer und Frauen gleichermaßen haben die Möglichkeit Früherkennungsuntersuchungen auf Hautkrebs und Darmkrebs in Anspruch zu nehmen. Für Frauen gibt es außerdem Angebote zur Früherkennung von Brustkrebs und Gebärmutterhalskrebs, für Männer zur frühzeitigen Diagnose von Prostatakrebs. Die Teilnahme ist freiwillig, die Kosten übernehmen die Krankenkassen. Wer das Angebot wahrnehmen möchte, sollte sich vorher informieren: Welche Vorteile bietet mir die Untersuchung? Was ist zu bedenken? Antworten auf diese und weitere Fragen zum Thema Krebsfrüherkennung bietet auch der Krebsinformationsdienst.

Zum Nachlesen

Die Informationsblätter des Krebsinformationsdienstes zu den Themen „Vorbeugen“, „Impfen“ und „Früherkennung“ fassen alles Wissenswerte in knapper und verständlicher Form zusammen. Die Broschüre „Was kann ich tun? Gegen Krebs!“ liefert weitere Tipps und Hinweise zum Schutz vor

Krebs. Alle Materialien können auf der Website unter www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/iblatt/index.php heruntergeladen, ausgedruckt oder bestellt werden.

Ein Bild zur Pressemitteilung steht zum Download zur Verfügung unter: www.dkfz.de/de/presse/pressemitteilungen/2018/bilder/frueherkennung-uebersicht-Stand-Dezember-2018.jpg

Nutzungshinweis für Downloadmaterial zu Pressemitteilungen

Die Nutzung ist kostenlos. Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) gestattet die einmalige Verwendung in Zusammenhang mit der Berichterstattung über das Thema der Pressemitteilung bzw. über das DKFZ allgemein. Bitte geben Sie als Bildnachweis an: „Quelle: Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum“. Eine Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist nur nach vorheriger Rücksprache mit der DKFZ-Pressestelle (Tel. 06221 42 2854, E-Mail: presse@dkfz.de) gestattet. Eine Nutzung zu kommerziellen Zwecken ist untersagt.