

Vorbeugung: Was kann ich tun? Gegen Krebs! Die neue Broschüre vom Krebsinformationsdienst

Weltweit könnten 30 bis 50 Prozent aller Krebserkrankungen vermieden werden. Voraussetzung wäre unter anderem, dass jeder auf die bekannten Auslöser wie Rauchen, hohen Alkoholkonsum und unausgewogene Ernährung verzichtet. Das sagt die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Für Deutschland schätzen Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ), dass sich 2018 mindestens 37 Prozent aller Krebsneuerkrankungen auf beeinflussbare Krebsrisikofaktoren zurückführen lassen. Die Broschüre „Was kann *ich* tun? Gegen Krebs!“ gibt aktuelle und wissenschaftlich belegte Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil und zeigt Möglichkeiten zur Vorbeugung auf. Grundlage der Broschüre sind der Europäische Kodex zur Krebsbekämpfung und die Empfehlungen von Fachgesellschaften.

Sehr oft entsteht eine Krebserkrankung zufällig, aufgrund von Fehlern im Erbmateriale. „Dagegen sind wir machtlos“, so Dr. Susanne Weg-Remers, Leiterin des Krebsinformationsdienstes des Deutschen Krebsforschungszentrums. „Dennoch können wir unser Krebsrisiko verringern, indem wir versuchen, einige der heute bekannten Risikofaktoren zu vermeiden.“ Vor allem gegen häufigere Krebsarten wie Lungenkrebs, Darmkrebs, Hautkrebs und wahrscheinlich auch Brustkrebs lässt sich in gewissem Umfang etwas tun. Ein gesunder Lebensstil, Impfungen gegen Hepatitis B und Humane Papillomviren (HPV) sowie die Meidung krebserregender Schadstoffe – all das kann dazu beitragen, sich vor Krebs zu schützen. „Die Broschüre weist auf konkrete Stellschrauben hin, die jedem zur Verfügung stehen. Daran zu drehen lohnt sich, um das eigene Risiko für Krebs, aber auch für andere Erkrankungen zu verringern“, so Dr. Kerstin Wittenberg. Sie arbeitet beim Krebsinformationsdienst im Wissensmanagement und ist Autorin der Broschüre. Als Ansprechpartner für alle Fragen zum Thema Krebs bietet der Krebsinformationsdienst verständliche und wissenschaftlich fundierte Informationen kostenlos an – telefonisch unter 0800-420 30 40 und per E-Mail unter krebsinformationsdienst@dkfz.de.

Im Fokus: Lebensstil und Krebsvorbeugung

Angelehnt an die Europäischen Empfehlungen zur Krebsbekämpfung werden in der Broschüre Lebensstilfaktoren wie Ernährung, körperliche Aktivität, UV-Strahlung, schädliche Stoffe sowie Impfungen und ihr Einfluss auf das Krebsrisiko beleuchtet. Es geht aber nicht nur um Vermeidung, Verzicht oder gar Enthaltbarkeit. Jeder einzelne kann auch aktiv etwas für die eigene Gesundheit tun. Dazu liefert die Broschüre qualitätsgeprüfte und verständliche Empfehlungen für den Alltag. Das Kapitel Früherkennung regt dazu an, sich vor der individuellen Entscheidung ein umfassendes Bild zu machen: Was bietet das gesetzliche Krebsfrüherkennungsprogramm? Welche Vor- und Nachteile sollte jeder berücksichtigen?

„Krebserregend“ - oft ein Geschäft mit der Angst

Ist Krebs ansteckend? Schützt Superfood vor Krebs? Kann Stress Krebs verursachen? Zahlreiche Spekulationen, vage Behauptungen und Verschwörungstheorien ranken sich um die Entstehung von Krebs. Viele halten sich hartnäckig und verunsichern die Menschen. Vor diesem Hintergrund entstand das Kapitel „Krebsmythen“. Die Leserinnen und Leser erfahren, was dran ist an diesen Theorien und woran sie gute, also gesicherte Gesundheitsinformationen erkennen. Quellen und weiterführende Informationen runden das Angebot ab.

Einfach bestellen

Die neue Broschüre „Was kann *ich* tun? Gegen Krebs!“ kann kostenlos über das Sekretariat des Krebsinformationsdienstes bestellt werden:

Krebsinformationsdienst

Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)
Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg
Telefon: 06221/422890
E-Mail: sekretariat-kid@dkfz.de

Unter <https://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/iblatt/krebsvorbeugung.pdf> ist sie als PDF-Dokument auf den Internetseiten des Krebsinformationsdienstes abrufbar oder kann mithilfe des Online-Bestellformulars unter <https://www.krebsinformationsdienst.de/bestellformular.php> bestellt werden.

Alle Informationsmaterialien des Krebsinformationsdienstes sind unter <https://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/iblatt/index.php> zu finden.

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.

Der Krebsinformationsdienst (KID) des Deutschen Krebsforschungszentrums beantwortet alle Fragen rund um das Thema Krebs - am Telefon (0800-420 30 40), per E-Mail (krebsinformationsdienst@dkfz.de) sowie in persönlichen Sprechstunden in Heidelberg und Dresden. Das geschulte Ärzteteam geht mit fundierten fachlichen Informationen auf individuelle Fragen ein. Die Internetseite www.krebsinformationsdienst.de liefert aktuelles Wissen, nützliche Tipps und Adressen. Mit eigener Telefonnummer (0800-430 40 50) und E-Mail-Adresse (kid.med@dkfz.de) ist der KID auch Anlaufstelle für medizinische Fachkreise. Der Krebsinformationsdienst ist ein kostenfreies Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums. Er kann daher unabhängig informieren, frei von Interessenkonflikten und ohne Werbung.

Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) ist mit mehr als 3.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die größte biomedizinische Forschungseinrichtung in Deutschland. Über 1.000 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler erforschen im DKFZ, wie Krebs entsteht, erfassen Krebsrisikofaktoren und suchen nach neuen Strategien, die verhindern, dass Menschen an Krebs erkranken. Sie entwickeln neue Methoden, mit denen Tumoren präziser diagnostiziert und Krebspatienten erfolgreicher behandelt werden können. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Krebsinformationsdienstes (KID) klären Betroffene, interessierte Bürger und Fachkreise über die Volkskrankheit Krebs auf. Gemeinsam mit dem Universitätsklinikum Heidelberg hat das DKFZ das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg eingerichtet, in dem vielversprechende Ansätze aus der Krebsforschung in die Klinik übertragen werden. Im Deutschen Konsortium für Translationale Krebsforschung (DKTK), einem der sechs Deutschen Zentren für Gesundheitsforschung, unterhält das DKFZ Translationszentren an sieben universitären Partnerstandorten. Die Verbindung von exzellenter Hochschulmedizin mit der hochkarätigen Forschung eines Helmholtz-Zentrums ist ein wichtiger Beitrag, um die Chancen von Krebspatienten zu verbessern. Das DKFZ wird zu 90 Prozent vom Bundesministerium für Bildung und Forschung

und zu 10 Prozent vom Land Baden-Württemberg finanziert und ist Mitglied in der Helmholtz-Gemeinschaft Deutscher Forschungszentren.