



## WIE KANN ICH MICH VOR Krebs schützen?

Ist Sonne wirklich so gefährlich? Macht Nichtrauchen tatsächlich den Unterschied? Es hat sich viel getan in der Krebsforschung. Wir haben Fachärzte gefragt, welche Schutzmaßnahmen jetzt sinnvoll sind und welche nicht

**Text: Sabine Knapp. Illustrationen: Céleste Wallaert**

**M**it dem Thema Krebs müssen sich früher oder später die meisten von uns auseinandersetzen. Fast jeder kennt Menschen, die daran erkranken. Und weil die Angst groß ist, selbst einmal betroffen zu sein, stellt man sich automatisch die Frage: Kann ich etwas tun, um verschont zu bleiben? Nach aktuellem Stand der Wissenschaft gibt es über 300 verschiedene Krebsarten. Alle entstehen aus dem gleichen Grund: Normale Zellen verändern sich aufgrund äußerer Einflüsse oder einer genetischen Veranlagung, und werden zu Krebszellen. Das passiert permanent in jedem von uns. Normalerweise besitzen wir aber ein körpereigenes Reparatursystem, unsere Immunabwehr, die diese Zellen

direkt ausschaltet. Funktioniert es allerdings nicht richtig, können sich die Tumorzellen teilen, Krebs entsteht. Besonders häufig geschieht das im Alter, das Risiko für Tumorerkrankungen steigt mit den Jahren. Aber man kann vorsorgen: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht davon aus, dass rund 40 Prozent aller Krebserkrankungen vermeidbar wären, würden sich die Menschen an die wissenschaftlichen Empfehlungen halten, indem sie etwa krebserregende Stoffe meiden oder mithilfe eines gesunden Lebensstils ein kräftiges Abwehrsystem aufbauen. Wie das im Alltag gelingen kann, erklären auf den folgenden Seiten die Münchner Onkologin Dr. Daniela Grenacher-Horn und der Internist und Präventionsmediziner Prof. Christoph Bamberger.



## Das können Sie tun

### Das Gewicht im Blick haben

Übergewicht ist die zweithäufigste Krebsursache, vor allem für Darm- und Brusttumoren. „Fettgewebe erhöht den Östrogenspiegel und so das Brustkrebsrisiko. Und es produziert Adipokine, Substanzen, die chronische Entzündungen hervorrufen – ebenfalls ein Entstehungsfaktor“, so Präventionsmediziner Christoph Bamberger. Kritisch: ein Body-Mass-Index ab 25.

### Regelmäßig körperlich aktiv sein



**Moderater Sport senkt laut Studien das Risiko für Brust- und Dickdarmkrebs. Und vermutlich kann er auch noch weiteren Tumorarten vorbeugen. „Körperliche Aktivität unterstützt Tumorsuppressorgene, die das Wachstum von Krebszellen hemmen“, sagt Onkologin Daniela Grenacher-Horn. „Mindestens dreimal pro Woche je 45 bis 60 Minuten Ausdauertraining sind ideal. Vor allem, wenn man leicht ins Schwitzen gerät.“ Gut sind Walken, Joggen oder Radfahren.**

### Sparsamer Sonne tanken

„Mit jedem Sonnenbad und erst recht mit jedem Sonnenbrand steigt das Hautkrebsrisiko an“, warnt Präventionsmediziner Bamberger. UV-Licht, auch künstliches, schädigt das Erbgut der Hautzellen. „Nur Vermeidung scheint hilfreich. Der präventive Effekt von Sonnencreme ist bisher nicht klar belegt.“ Für die durch UV-Licht angeregte Synthese von Vitamin D (sorgt u. a. für die Knochengesundheit) genügt es bereits, im Frühjahr und Sommer zehn bis 15 Minuten am Tag draußen zu sein.



### Nicht rauchen

Würde niemand rauchen, wären letztes Jahr nach Angaben des Deutschen Krebsforschungszentrums ca. 7000 Menschen an Lungenkrebs erkrankt – so waren es aber 53000. Rauchen (im blauen Dunst stecken über 90 krebs-erregende Substanzen) ist die häufigste Einzelursache der Krebssterblichkeit. „Auch die Tumorgefahr für Kehlkopf, Rachen und Bauchspeicheldrüse steigt“, so Prof. Bamberger. Die gute Nachricht: Aufhören lohnt sich immer, weil das Risiko danach stetig sinkt!

### Viel Gemüse und weniger Fleisch essen

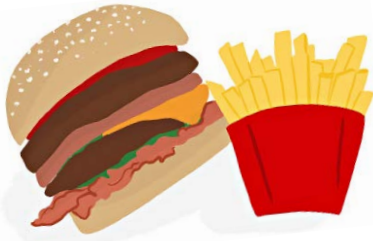
Laut der WHO sind 30 Prozent aller Krebsfälle auf schlechte Ernährung zurückzuführen: „Es gibt Lebensmittel mit einer schützenden Wirkung, wie ballaststoffreiches Getreide sowie Obst und Gemüse, und solche, die vermutlich das Risiko steigern wie rotes Fleisch“, so Onkologin Grenacher-Horn. Deshalb: Möglichst viele fleisch- und wurstfreie Tage einlegen, die Mahlzeiten sollten vor allem aus frischem Gemüse, Vollkornprodukten und Obst bestehen.

### Impfen und vorsorgen

Hepatitis-B-Viren und humane Papillomviren können Leber- bzw. Gebärmutterhalskrebs verursachen. Gegen sie werden seit einigen Jahren Impfstoffe eingesetzt, die das Risiko reduzieren. Wichtig zudem: regelmäßige Check-ups wie Mammografie. So lässt sich etwa durch Darmspiegelungen die Sterberate um 70 Prozent senken.



## Das können Sie tun



### Wenig grillen und frittieren

Bei langem Braten und Grillen von Fleisch entstehen heterozyklische Amine, die als krebserregend gelten. Besser: Fleisch kurz scharf anbraten, dann die Hitze reduzieren. Sobald kartoffel- und getreidehaltige Lebensmittel auf mehr als 120 Grad erhitzt werden, bildet sich Acrylamid (steht im Verdacht, krebserregend zu sein). In Pommes frites, Keksen, Chips und Toastbrot steckt besonders viel davon – seltener essen!

### Auf Weichmacher achten

**Sie stehen in der Kritik: Weichmacher wie Bisphenol A und Phthalate, die in vielen Kunststoffen stecken. Weil die Substanzen wie schwache Östrogene wirken, werden sie mit Brustkrebs in Verbindung gebracht. „Das gilt bislang im Tiermodell, beim Menschen ist das Risiko noch nicht belegt“, sagt Prof. Bamberger. Um sicherzugehen: Lebensmittel möglichst unverpackt kaufen.**

### Die „Fünf am Tag“-Regel beherzigen

**Sulforaphan in Brokkoli, Lycopin in Tomaten, Anthozyane in Blaubeeren – viele bereits erforschte sekundäre Pflanzenstoffe können vor Krebs schützen. „Weil es aber nicht das eine Lebensmittel gibt, das für jeden Menschen Schutz vor jeder Krebsart bietet, ist es nicht sinnvoll, bestimmte Sorten ausschließlich und im Exzess zu essen“, sagt Präventionsmediziner Bamberger. Ideal ist ein bunter Mix aus drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag.**

### Aluminium meiden

Aluminiumsalze gelten als effektive Schweiß-Stopper in Deodorants. Trotz widersprüchlicher Studien zum Brustkrebsrisiko hat der Handel reagiert und bietet Alternativen ohne die Substanz an. Weil wir auch über andere Wege (z. B. Verpackungen) täglich Aluminiumverbindungen aufnehmen, ist nach Angaben des Bundesinstituts für Risikobewertung die Gesamtmenge von Aluminium häufig überschritten. Tipp: saures Obst, mariniertes Fleisch oder Schinken nie in Alufolie einwickeln. Denn Säuren und Salz lösen Aluminium aus der Verpackung.

### Wenig Alkohol trinken

Auch wenn es oft heißt, ein Gläschen Rotwein täglich sei gesund für das Herz: Im Hinblick auf die Krebsvorbeugung ist es besser, mit Alkohol vorsichtig zu sein: „Mit der Menge und Dauer des Alkoholkonsums steigt eindeutig das Risiko für Tumoren in Rachen, Speiseröhre, Leber, Darm und der Brust“, sagt Onkologin Dr. Grenacher-Horn. „Eine harmlose Menge an Alkohol gibt es nicht.“ Aus diesem Grund sollte man laut der Expertin auf keinen Fall täglich trinken und am besten auch nur geringste Mengen.

### Sich vor Feinstaub schützen

Die Belastung der Luft ist ein Faktor, der Lungenkrebs verursachen kann. Gegen hohe Konzentration draußen können allenfalls Fahrverbote helfen. Was viele nicht wissen: Häufig ist die Feinstaubkonzentration in Innenräumen noch höher als in der Außenluft. So entsteht Feinstaub etwa beim Braten mit Öl oder Staubsaugen. „Dagegen hilft regelmäßiges Durchlüften“, so Prof. Bamberger. Auch Raumluftfilter (gibt's ab 100 Euro), wie sie auch für Pollenallergiker empfohlen werden, können die Feinstaubmenge zu Hause erheblich senken.

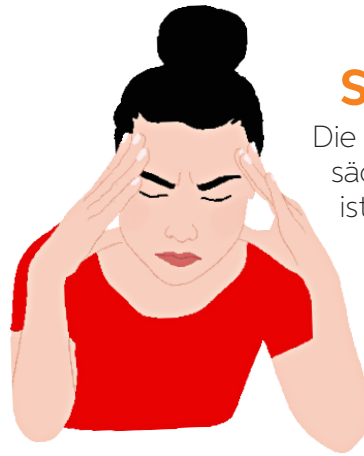




## Das können Sie tun

### Nicht ständig mobil telefonieren

Das ist eine reine Vorsichtsmaßnahme: „Alle großen Studien weisen darauf hin, dass das Risiko für Hirntumoren durch die Handystrahlung nicht steigt“, sagt Präventionsmediziner Bamberger. In Tierexperimenten traten allerdings unter noch höherer und längerer Bestrahlung Tumoren häufiger auf. Das Bundesamt für Strahlenschutz rät deshalb, um auf Nummer sicher zu gehen, beim Telefonieren ein Headset zu nutzen. Die elektromagnetischen Wellen des Handys können sonst die entsprechenden Körperregionen, z.B. das Hirn hinterm Ohr, erwärmen und eventuell negativ beeinflussen.



### Stress abbauen

Die Frage, inwiefern Stress tatsächlich Krebs auslösen kann, ist wissenschaftlich noch ungeklärt. „Das liegt vor allem daran, dass er bei fast allen Menschen mit einer ungesunden Lebensweise einhergeht“, sagt Präventionsmediziner Prof. Christoph Bamberger.

„Es wird mehr geraucht und Alkohol getrunken, ungesund gegessen, sich weniger bewegt. Insofern kann Stress auf jeden Fall ein indirekter Risikofaktor für Krebs sein.“



# STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT\*



Das pflanzliche Anti-Infektivum\* mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie

- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer

\*bei akuter Bronchitis

# Umckaloabo®

Ungesprochen, aber ausgesprochen gut®

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargonium-sidoides-Wurzeln-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ISO-Arzneimittel - Etlfiget

U/01/11/19/05

## Das können Sie lassen

### Auf Süßstoff verzichten

Acht verschiedene Süßstoffe sind in der EU zugelassen und über alle kursieren Gerüchte. „Lediglich der Süßstoff Cyclamat kann bei Ratten Blasenkrebs verursachen, wenn sie außergewöhnlich hohe Dosen erhalten. Diese werden selbst bei exzessiven Süßstoffnutzern nicht annähernd erreicht“, so Prof. Bamberger. Für die anderen Lebensmittelzusatzstoffe ist kein Krebsrisiko belegt.

### Keinen BH tragen

Der Mythos hält sich seit Jahrzehnten: Blutergüsse, Quetschungen der Brustdrüse oder das Einengen durch BHs (egal, ob mit oder ohne Bügel) sollen die Entstehung von Tumoren fördern. „Für diese Annahmen gibt es keinerlei Belege“, sagt Prof. Christoph Bamberger. Der Irrglaube stamme, so der Arzt, aus einer Zeit, in der das Wissen über die Krebsentstehung deutlich geringer war.

### Vitaminpräparate nehmen

Nahrungsergänzungsmittel versprechen, den Körper fit zu machen und mit sämtlichen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu versorgen. „Dazu gibt es viele Studienergebnisse, die gezeigt haben, dass es für die Krebsprävention nichts bringt“, sagt Dr. Grenacher-Horn. Im Gegenteil: Einige Untersuchungen belegen, dass hohe Dosen einzelner Substanzen, z. B. von Vitamin E und Beta-carotin, sogar krebsfördernd sein können.

### Sich zu viele Sorgen machen

Krebs schürt Ängste, keine Frage. Doch Fakt ist: Tumoren werden immer besser behandelbar. So geht laut dem Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg die Sterblichkeit seit Jahren kontinuierlich zurück, während die Lebenserwartung Betroffener steigt. Während vor 1980 noch mehr als zwei Drittel aller Krebspatienten starben, können heute mehr als die Hälfte auf dauerhafte Heilung hoffen. Wichtig ist, dass man die Erkrankung früh erkennt – weshalb die Vorsorge einfach unerlässlich ist.



DER SCHUH ZUM  
WOHLFÜHLEN

MODELL  
ELPASO



- AUSGEZEICHNETE PASSFORM
- SUPERBEQUEM-FUSSBETT
- OPTIMALE AUFTRITTSDAMPFUNG
- GEEIGNET FÜR INDIVIDUELLE EINLAGEN

FinnComfort Postfach  
97433 Haßfurt/Main

Katalog/Händler:  
[www.finncomfort.de](http://www.finncomfort.de)

