

Fast jede zweite Krebserkrankung in Deutschland ist vermeidbar!



Der Begriff „Krebs“ bezeichnet eine ganze Reihe von bösartigen Tumorerkrankungen, die sehr verschiedene Symptome und Verläufe haben können.



Rund 510.000 Krebserkrankungen werden jährlich in Deutschland neu diagnostiziert. Ein weiterer Anstieg der Anzahl der Neuerkrankungen ist aufgrund der alternden Bevölkerung sowie der weiterhin hohen Verbreitung der zugrundeliegenden Risikofaktoren zu erwarten.

12*

Der Europäische Kodex zur Krebsbekämpfung umfasst zwölf Empfehlungen, die die meisten Menschen ohne besondere Kenntnisse oder Ratschläge umsetzen können, um die Entstehung von Krebserkrankungen zu verhindern (siehe Rückseite).

30+

Über 30 unterschiedliche Krebsarten treten bei Männern und Frauen auf. Dazu gehören vor allem Krebs von Brust, Lunge, Magen, Darm, Prostata, Bauchspeicheldrüse, Haut, Rachen

und Mundhöhle, Gebärmutterkörper und Gebärmutterhals, Harnblase, Niere, Speiseröhre, Eierstöcken und Leber sowie Leukämien und Non-Hodgkin-Lymphome.



Mindestens 37% aller Krebsneuerkrankungen in Deutschland sind vermeidbar oder zumindest durch beeinflussbare Risikofaktoren erklärbar.

Krebserkrankungen mit **sehr hohem Präventionspotenzial**

≥ 75 % der Fälle sind potenziell vermeidbar

Jährlich ca. **103.500** potenziell vermeidbare Fälle

Krebserkrankungen mit **hohem Präventionspotenzial**

74 bis 25 % der Fälle sind potenziell vermeidbar

Jährlich ca. **75.400** potenziell vermeidbare Fälle

Krebserkrankungen mit **Präventionspotenzial**

< 25 % der Fälle sind potenziell vermeidbar

Jährlich ca. **4.500** potenziell vermeidbare Fälle

Gebärmutterhalskrebs



100 % ≙ ca. 4.350 Fälle

Lungenkrebs



90 % ≙ ca. 51.150 Fälle

Rachen, Mundhöhle



90 % ≙ ca. 12.750 Fälle

Krebs der Speiseröhre



90 % ≙ ca. 6.500 Fälle

Hautkrebs



75 % ≙ ca. 17.200 Fälle

Magenkrebs



75 % ≙ ca. 11.600 Fälle

Darmkrebs



55 % ≙ ca. 32.400 Fälle

Harnblasenkrebs



40 % ≙ ca. 6.800 Fälle

Nierenkrebs



40 % ≙ ca. 5.600 Fälle

Leberkrebs



40 % ≙ ca. 3.500 Fälle

Krebs der Bauchspeicheldrüse



35 % ≙ ca. 6.550 Fälle

Krebs des Gebärmutterkörpers



35 % ≙ ca. 3.700 Fälle

Brustkrebs



25 % ≙ ca. 16.800 Fälle

Eierstockkrebs



20 % ≙ ca. 1.400 Fälle

Leukämien



15 % ≙ ca. 2.100 Fälle

Non-Hodgkin-Lymphome



5 % ≙ ca. 1.000 Fälle

Prostatakrebs



0 % | Früherkennung möglich

Legende:

- Potenziell vermeidbare Fälle durch primäre Präventionsmaßnahmen
- Nicht potenziell vermeidbare Fälle durch primäre Präventionsmaßnahmen
- Zusätzliches Präventionspotenzial durch Screening

Anmerkungen: Die geschätzten Anteile potenziell vermeidbarer Krebsfälle basieren auf europaweiten Daten. Basierend auf diesen Schätzungen wurden die Absolutzahlen für Deutschland ausgerechnet. Die Schätzungen der Anteile potenziell vermeidbarer Fälle berücksichtigen nur die Vermeidung von Risikofaktoren, nicht aber Vorsorgemaßnahmen (sekundäre Prävention). Eine Berücksichtigung sekundärer Prävention würde zu einem höheren Anteil potenziell vermeidbarer Fälle als in der Abbildung führen. Beispielsweise würde die Berücksichtigung von Screening bei Darmkrebs deutlich mehr als 55% vermeidbarer Krebsfälle ergeben.

Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung: 12 Möglichkeiten, um ihr Krebsrisiko zu senken



1. Vermeidung des Rauchens

- Rauchen Sie nicht. Verzichten Sie auf jeglichen Tabakkonsum.
- Sorgen Sie für ein rauchfreies Zuhause. Unterstützen Sie rauchfreie Arbeitsplätze.



2. Gesunde Ernährung

- Essen Sie häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse.
- Schränken Sie Ihre Ernährung mit kalorienreichen Nahrungsmitteln ein (hoher Fett- oder Zuckergehalt) und vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke.
- Vermeiden Sie industriell verarbeitetes Fleisch; essen Sie weniger rotes Fleisch und salzreiche Lebensmittel.



3. Gesundes Körpergewicht

Legen Sie Wert auf ein gesundes Körpergewicht.



4. Physische Aktivität

Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung im Alltag. Verbringen Sie weniger Zeit im Sitzen.



5. Impfungen

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder gegen Hepatitis B (Säuglinge/Kleinkinder) und Humane Papillomviren (HPV) (Mädchen & Jungen) geimpft werden.



6. Reduktion des Alkoholkonsums

- Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum.
- Der völlige Verzicht auf Alkohol reduziert Ihr Krebsrisiko noch wirksamer.



7. Vermeidung von Sonnen- / UV-Exposition

- Vermeiden Sie zu viel Sonnenstrahlung, insbesondere bei Kindern.
- Achten Sie auf ausreichenden Sonnenschutz.
- Gehen Sie nicht ins Solarium.



8. Screening

Nehmen Sie an bestehenden Krebsfrüherkennungs- und Screening-Programmen teil:

- Darmkrebs (Männer und Frauen)
- Brustkrebs und Gebärmutterhalskrebs (Frauen)
- In Deutschland zusätzlich möglich: Prostatakrebs (Männer), Hautkrebs (Frauen und Männer)



9. Vermeidung von Strahlung (z. B. Radon)

Finden Sie heraus, ob Sie in Ihrem Zuhause einer erhöhten Strahlenbelastung durch natürlich vorkommendes Radon ausgesetzt sind. Falls ja, ergreifen Sie Maßnahmen zur Senkung dieser hohen Radonwerte.



10. Schutz am Arbeitsplatz vor krebserzeugenden Stoffen

Schützen Sie sich am Arbeitsplatz vor krebserzeugenden Stoffen, indem Sie die Sicherheitsvorschriften befolgen.



11. Stillen (Frauen)

Stillen senkt das Krebsrisiko bei Müttern. Falls möglich, stillen Sie Ihr Kind.



12. Verzicht auf Hormonersatztherapie (Frauen)

Hormonersatztherapien erhöhen das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen. Nehmen Sie Hormonersatztherapien möglichst wenig in Anspruch.