

# 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 Krebsneuerkrankungen** werden jährlich in Deutschland diagnostiziert. Ein weiterer Anstieg der Anzahl der Neuerkrankungen ist aufgrund der alternden Bevölkerung sowie der weiterhin hohen Verbreitung der zugrundeliegenden Risikofaktoren zu erwarten.

**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 Prozent** 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

### Gebärmutterhalskrebs

100 % = ca. 4 350 Fälle

### Lungenkrebs

90 % = ca. 51 150 Fälle

### Rachen-/Mundhöhlenkrebs

90 % = ca. 12 750 Fälle

### Speiseröhrenkrebs

90 % = ca. 6 500 Fälle

### Hautkrebs

75 % = ca. 17 200 Fälle

### Magenkrebs

75 % = ca. 11 600 Fälle

## Krebserkrankungen mit hohem Präventionspotenzial

74 bis 25 % der Fälle sind potenziell vermeidbar

Jährlich ca. 75 400 potenziell vermeidbare 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

### Bauchspeicheldrüsenkrebs

35 % = ca. 6 550 Fälle

### Gebärmutterkörperkrebs

35 % = ca. 3 700 Fälle

### Brustkrebs

25 % = ca. 16 800 Fälle

## Krebserkrankungen mit niedrigem Präventionspotenzial

< 25 % der Fälle sind potenziell vermeidbar

Jährlich ca. 4 500 potenziell vermeidbare 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

**Anmerkung:** 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 (primäre Präventionsmaßnahmen), 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 Prozent vermeidbarer Krebsfälle ergeben.

# 14 Empfehlungen zur Senkung Ihres Krebsrisikos

Der **Europäische Kodex zur Krebsbekämpfung** umfasst vierzehn Empfehlungen, die die meisten Menschen ohne besondere Kenntnisse oder Ratschläge umsetzen können, um die Entstehung von Krebserkrankungen zu verhindern.



## 1 Verzicht auf Rauchen

Rauchen Sie nicht. Verzichten Sie auf jeglichen Konsum von Tabakprodukten oder E-Zigaretten. Wenn Sie rauchen, sollten Sie damit aufhören.



## 2 Vermeidung von Passivrauchen

Vermeiden Sie Tabakrauch in Ihren Wohnräumen und in Ihrem Fahrzeug.



## 3 Gesundes Körpergewicht

Ergreifen Sie Maßnahmen, um Übergewicht und Adipositas zu vermeiden oder zu reduzieren:

- Essen Sie möglichst wenig Lebensmittel mit hohem Kalorien-, Zucker-, Fett- und Salzgehalt.
- Konsumieren Sie möglichst wenig Getränke mit hohem Zuckergehalt. Trinken Sie hauptsächlich Wasser und ungesüßte Getränke.
- Essen Sie möglichst wenig hochverarbeitete Lebensmittel.



## 4 Regelmäßige Bewegung

Bewegen Sie sich regelmäßig im Alltag. Verbringen Sie möglichst wenig Zeit im Sitzen.



## 5 Gesunde Ernährung

Setzen Sie vor allem Vollkornprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst auf Ihren täglichen Speiseplan. Essen Sie möglichst wenig rotes Fleisch und vermeiden Sie verarbeitetes Fleisch.



## 6 Verzicht auf Alkohol

Verzichten Sie auf alkoholische Getränke.



## 7 Stillen

Stillen Sie Ihr Baby so lange wie möglich.



## 8 Vermeidung von zu viel Sonneneinstrahlung

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



## 9 Schutz vor Risikofaktoren für Krebs am Arbeitsplatz

Informieren Sie sich über Krebsrisikofaktoren bei der Arbeit und verlangen Sie von Ihrem Arbeitgeber, dass er Sie davor schützt. Befolgen Sie stets die Gesundheits- und Arbeitsschutzanweisungen an Ihrem Arbeitsplatz.



## 10 Reduzierung der Belastung durch Radongas in Innenräumen

Informieren Sie sich mithilfe einer lokalen Radonkarte über die Radonkonzentration in Ihrer Region. Lassen Sie die Werte in Ihrem Zuhause von Fachpersonen messen und gegebenenfalls senken.



## 11 Reduzierung der Belastung durch Luftverschmutzung

Reduzieren Sie aktiv die Belastung durch Luftverschmutzung:

- Nutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel, gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad, anstatt das Auto zu nehmen.
- Suchen Sie sich verkehrsarme Strecken, wenn sie zu Fuß gehen, mit dem Rad fahren oder draußen Sport treiben.
- Halten Sie Ihr Zuhause rauchfrei, indem Sie keine Brennstoffe wie Kohle oder Holz verheizen.
- Fördern Sie Maßnahmen für eine bessere Luftqualität.



## 12 Vermeidung von krebsauslösenden Infektionen

- Lassen Sie Mädchen und Jungen gegen das Hepatitis-B-Virus und das humane Papillomavirus (HPV) impfen.
- Nehmen Sie an Tests auf und Behandlungen gegen Hepatitis-B- und -C-Viren, das humane Immunschwächenvirus (HIV) und Helicobacter pylori teil.



## 13 Verzicht auf eine lange Hormonersatztherapie

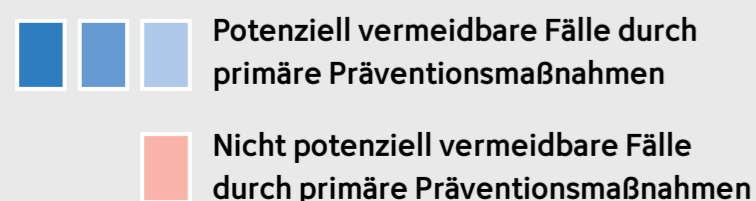
Wenn Sie sich nach einer ausführlichen Beratung durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt für eine Hormonersatztherapie (gegen Wechseljahrsbeschwerden) entscheiden, sollten Sie die Anwendung auf einen möglichst kurzen Zeitraum beschränken.



## 14 Inanspruchnahme von Krebsvorsorgeprogrammen

Nehmen Sie an bestehenden Krebsvorsorgeprogrammen für folgende Krebsarten teil:

- Darmkrebs
- Brustkrebs
- Gebärmutterhalskrebs
- Lungenkrebs



**Quellen:** Forman D, Bauld L, Bonanni B, Brenner H, Brown K, et al. (2018) Time for a European initiative for research to prevent cancer: a manifesto for Cancer Prevention Europe (CPE). J Cancer Policy 17: 15–23 | Guring-Schönfeld I & Kraywinkel K (2021) Krebsregistrierung heute: zwischen Epidemiologie, Qualitätssicherung und Forschung. Epid Bull 4: 3–9 | Gredner T, Behrens G, Stock C, Brenner H & Mons U (2018) Cancers due to infection and selected environmental factors. Estimation of the attributable cancer burden in Germany. Dtsch Arztebl Int 115: 586–593 | International Agency for Research on Cancer (2026) Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung. Fünfte Auflage, <https://cancer-code-europe.iarc.who.int/de/startseite/> (aufgerufen am 16. April 2026)

**Impressum:** Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ), Stabsstelle Krebsprävention, Heidelberg, 2026

