



Weltkrebstag

™ Jenny Krause, Anna Degener, B.A. Lisa Gräbe, Dipl. Med. Olaf Haberecht

Weltkrebstag:

Am 04.02.2024 fand der 24. Weltkrebstag statt. Dieser stand dieses Jahr unter dem Thema: „Versorgungslücken schließen“. Damit wollte die Internationale Vereinigung gegen Krebs (UICC) auf die Bedeutung von der Prävention von Krebs und der vorhandenen Früherkennung aufmerksam machen. (Deutsche Krebshilfe, o.J.)

Alle Erkrankungsformen von Krebs haben das Wachstum bösartiger Körperzellen gemeinsam. Krebszellen verbreiten sich unkontrolliert und wachsen in den meisten Fällen zerstörend in umliegendes Gewebe ein. Diese Zellen können außerdem über Blut- und Lymphbahnen transportiert werden und im weiteren Verlauf in Organe gelangen, in welchen folglich Metastasen gebildet werden. Faktoren wie Tabakkonsum, Alkoholmissbrauch, unausgewogene Ernährung sowie Bewegungsmangel sind Risikofaktoren für eine Krebserkrankung. Außerdem können kreberzeugende Stoffe im Kontext der Arbeit und in der Umwelt, einschließlich Strahlenbelastungen, das Risiko einer Krebserkrankung erhöhen.

Weiterhin wirken Infektionen, insbesondere von bestimmten Virusarten, begünstigend. Neben diesen Faktoren können auch erbliche Veranlagungen das Krebsrisiko erhöhen. (Bundesministerium für Gesundheit, 2023)

Laut der Deutschen Krebshilfe leben deutschlandweit 4 Mio. Menschen mit einer Krebserkrankung, 500.000 Menschen erkranken in Deutschland jedes Jahr neu an Krebs (Deutsche Krebshilfe, 2024). Krebs zählt außerdem zu den zweithäufigsten Todesursachen. So starben 239.948 Menschen in Deutschland im Jahr 2022 an den Folgen von Krebserkrankungen. (Statistisches Bundesamt, 2024)

Häufigste Krebserkrankungen in Deutschland:

Prostatakrebs zählt zu den häufigsten Krebsarten bei Männern, gefolgt von Lungen- und Darmkrebs. Die häufigsten Krebsarten bei Frauen hingegen sind der Brustkrebs, gefolgt von Darm- und Lungenkrebs. (Bundesministerium für Gesundheit, 2023)

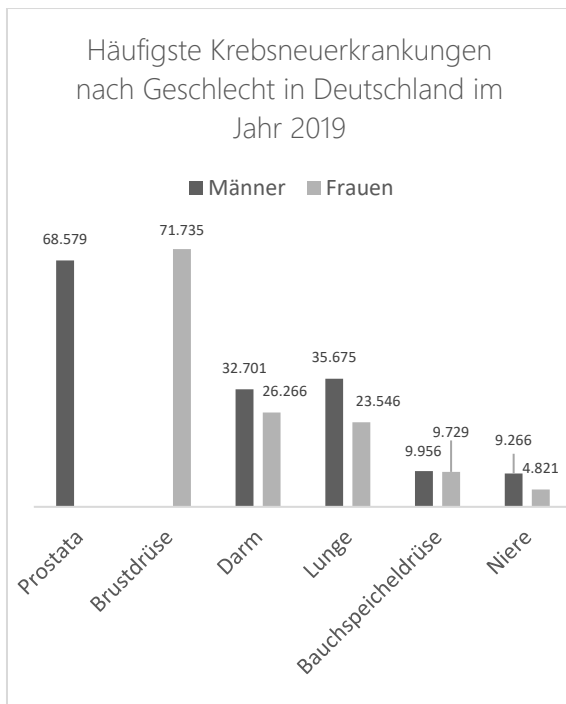


Abbildung 1: Krebsneuerkrankungen (vgl. Statistisches Bundesamt, 2022)

Krebs vorbeugen:

Durch eine gesunde Lebensweise können 40% aller Krebsfälle vermieden werden. Das Risiko an bestimmten Krebsarten, wie Haut-, Lungen-, Darm- und Brustkrebs zu erkranken kann mithilfe eines gesunden Lebensstils gesenkt werden.

Viel Bewegung stellt einen Bestandteil des gesunden Lebensstils dar. Durch ausreichende Bewegung (diese liegt nach der Empfehlung der WHO bei 150min pro Woche (deutsches Ärzteblatt, 2020)) kann das Risiko an Tumoren des Dickdarms, der Brust und der Gebärmutter-schleimhaut zu erkranken gesenkt werden.

Einen weiteren wichtigen Bestandteil stellt das Körpergewicht dar, denn starkes Übergewicht erhöht das Risiko für 13 Krebsarten (darunter Darm-, Nieren- oder Speiseröhrenkrebs).

Eine gesunde Ernährung kann zusätzlich das Wachstum von Krebszellen verhindern. Es ist

wissenschaftlich belegt, dass ballaststoffreiche Lebensmittel das Darmkrebsrisiko verringern können. (Deutsche Krebshilfe, o.J.) Von rotem Fleisch hingegen sollte man Abstand nehmen, denn dieses kann das Darmkrebsrisiko erhöhen.

Der Konsum von Alkohol sollte ebenfalls vermieden werden. Allgemein ist Alkohol ein Risikofaktor für über 200 Krankheiten. Außerdem fördert der Konsum von Alkohol das Risiko vieler Krebsarten, wie Mund-, Rachen- und Kehlkopfkrebs.

Einer der wichtigsten vermeidbaren Risikofaktoren für Krebs stellt das Rauchen dar, denn rund 90% aller Lungenkrebsfälle sind auf das Rauchen zurückzuführen. Es wird daher empfohlen komplett auf Tabakkonsum zu verzichten und auf eine rauchfreie Umgebung zu achten. (ebenda)

UV-Strahlen gelten ebenso als krebserregend. Daher ist es wichtig auf ausreichend Schutz vor Strahlungen durch Schatten, Kleidung und Sonnencreme zu achten. Außerdem wird empfohlen im Sommer eine Sonnenbrille mit UV-Schutz sowie eine Kopfbedeckung zu tragen und vor allem die Mittagssonne zu meiden. Dadurch kann das Risiko für Hautkrebs gesenkt werden.

Ergänzend dazu ist es wichtig krebserregende Stoffe zu meiden, beispielsweise im Kontext des Arbeitsplatzes. Es wird daher empfohlen sich an die geltenden Sicherheitsvorschriften zu halten, wie beispielsweise das Tragen von Schutzzanzügen. Zudem ist es wichtig, sich über geltende Arbeitsschutzmaßnahmen zu informieren und diese zu befolgen. Um das

Brustkrebsrisiko bei Frauen bzw. Müttern zu senken, sollten Mütter ihre Kind stillen und eine Hormontherapie in den Wechseljahren vermeiden.

Einen weiteren wichtigen Faktor, um Krebs entgegenzuwirken stellen Impfungen dar. Das Risiko an Leberkrebs zu erkranken kann durch eine Hepatitis-B-Impfung gesenkt werden. Die Impfung gegen humane Papillomviren bei Jungen und Mädchen kann das Risiko für Gebärmutterhalskrebs und Penis-, Rachen- und Analkrebs senken. (Deutsche Krebshilfe, o.J.)



Abbildung 2: Maßnahmen zur Krebsvorbeugung (vgl. Deutsche Krebshilfe, o.J.)

Krebsvorsorgeuntersuchungen:

Ein gesunder Lebensstil allein, kann nicht garantieren, dass Menschen nicht an Krebs erkranken. Um Krebserkrankungen in einem möglichst frühen Stadium zu erkennen, existieren Krebsfrüherkennungen, denn je eher eine Erkrankung erkannt wird, desto höher sind die Heilungschancen dieser.

Viele Früherkennungen werden von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen, im Folgenden werden diese aufgelistet. (Deutsche Krebshilfe, o.J.)

Krebsfrüherkennung		
Organe	Zielgruppe und Methode	Häufigkeit
Gebärmutterhals	Frauen: • Von 20-34 Jahren PAP-Test • Ab 33 Jahren Co-Test aus PAP- und HPV-Test	• Jährlich • Alle drei Jahre
Brust	Frauen: • Ab 30 Jahren Tastuntersuchungen • Von 50-69 Jahren Mammographie	• Jährlich • Alle zwei Jahre
Haut	• Ab 35 Jahren Screening bei zertifizierten Ärzten	• Alle zwei Jahre
Darm	• Von 50-54 Jahren immunologischer Test auf verborgenes Blut im Stuhl • Ab 55 Jahren immunologischer Test auf verborgenes Blut im Stuhl, solange keine Darmspiegelung erfolgt ist	• Jährlich • Alle zwei Jahre
	Ab 55 Jahren bei Frauen: • Insgesamt zwei Darmspiegelungen im Abstand von 10 Jahren • Erfolgt die erste Darmspiegelung mit 65 Jahren oder älter, Anspruch auf eine Untersuchung	• 2 Mal innerhalb von 10 Jahren
	Ab 50 Jahren bei Männern: • Insgesamt zwei Darmspiegelungen im Abstand von 10 Jahren • Erfolgt die erste Darmspiegelung mit 65 Jahren oder älter, Anspruch auf eine Untersuchung	• 2 Mal innerhalb von 10 Jahren
Prostata	Männer: • Ab 45 Jahren Tastuntersuchungen	• Jährlich

Abbildung 3: Maßnahmen Krebsfrüherkennung (vgl. deutsche Krebshilfe, o.J.)

Literaturverzeichnis:

- Bundesministerium für Gesundheit. (2023). *Krebs*. Abgerufen von <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/krebs>
- Deutsches Ärzteblatt. (2020). *WHO gibt neue Aktivitätsempfehlungen heraus – „für die Gesundheit zählt jede Bewegung“*. Abgerufen von <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/118657/WHO-gibt-neue-Aktivitaetsempfehlungen-heraus-fuer-die-Gesundheit-zaehlt-jede-Bewegung>
- Deutsche Krebshilfe. (o.J.). *Der 4. Februar ist Weltkrebstag*. Abgerufen von <https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/weltkrebstag/#:~:text=Der%204.%20Februar%20ist%20Weltkrebstag,dazu%20lautete%20%E2%80%9Eversorgungsl%C3%BCcken%20schlie%C3%9Fen%E2%80%9C>.
- Deutsche Krebshilfe. (o.J.). *Krebs vorbeugen*. Abgerufen von <https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/krebs-vorbeugen/>
- Deutsche Krebshilfe. (o.J.). *Krebsvorsorge und Krebsfrüherkennung*. Abgerufen von <https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/krebsvorsorge-und-krebsfrueherkennung/>
- Statistisches Bundesamt. (2022). *Häufigste Krebsneuerkrankungen bei Frauen in Deutschland nach Lokalisation im Jahr 2019*. Abgerufen von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/157522/umfrage/krebserkrankungen-bei-frauen-nach-krebsarten/>
- Statistisches Bundesamt. (2022). *Häufigste Krebsneuerkrankungen bei Männern in Deutschland nach Lokalisation im Jahr 2019*. Abgerufen von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/157528/umfrage/krebserkrankungen-bei-maennern-nach-krebsarten/>
- Statistisches Bundesamt. (2024). *Anzahl der Todesfälle nach den häufigsten Todesursachen in Deutschland in den Jahren 2020 bis 2022*. Abgerufen von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/158441/umfrage/anzahl-der-todesfaelle-nach-todesursachen/>