

[Startseite](#) › [Leben](#) › [Gesundheit](#)

„40 % aller Krebserkrankungen könnten verhindert werden“: Ärztin erklärt, wie Sie Ihr Krebsrisiko enorm senken

Erstellt: 12.01.2023, 15:07 Uhr

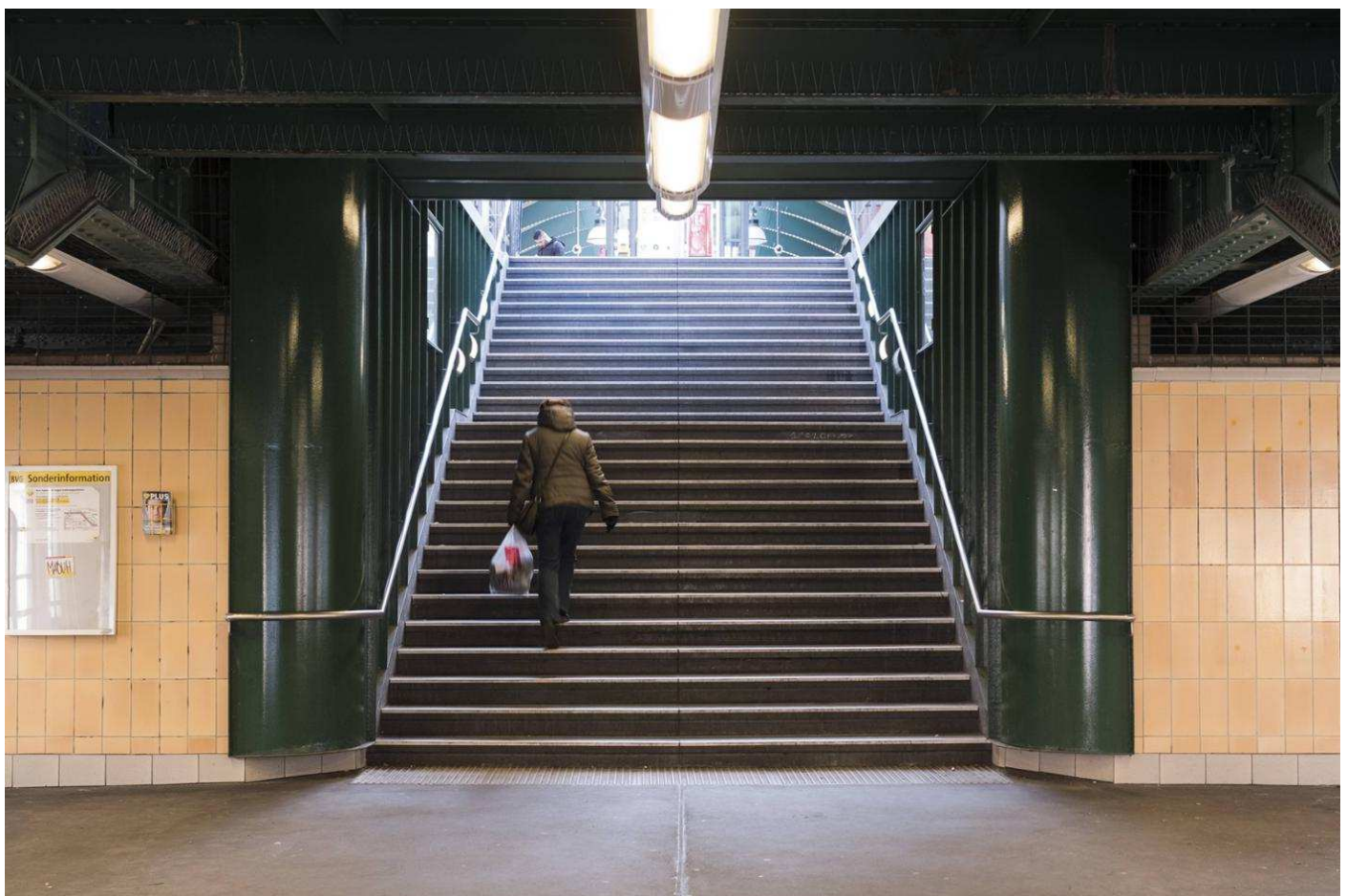
Von: [Juliane Gutmann](#)

Kommentare

Etwa jeder zweite Deutsche erkrankt im Laufe seines Lebens an Krebs, wie das Klinikum Rechts der Isar in München informiert. Dabei könne man in vielen Fällen vorbeugen.

Brustkrebs, Darmkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs: In jedem Teil des Körpers können sich Krebsgeschwüre bilden. Wenn es sich um bösartige Tumore handelt, können diese oftmals operativ entfernt werden. In einigen Fällen wird auch eine Chemotherapie, [Immuntherapie](#) oder eine andere Krebsbehandlung nötig. Welche sinnvoll und zielführend ist, entscheiden die behandelnden Ärzte. Generell gilt: **Je später eine Krebserkrankung erkannt wird, desto höher das Risiko der Metastasierung** und desto schlechter die Heilungschancen. Daher ist die Krebsfrüherkennung die wichtigste Maßnahme, um tödliche Krebserkrankungen zu verhindern. Lassen Sie den regelmäßigen Check-up beim Facharzt zur Routine werden. Frühzeitig erkannt, lassen sich die meisten Tumore nämlich gut behandeln.

[Mehr zum Thema Krebsfrüherkennung und welche Untersuchungen die Krankenkassen übernehmen, erfahren Sie auf den Seiten der Deutschen Krebshilfe](#)



Sie steigen lieber Treppen, als den Aufzug zu nehmen? Gut so, Bewegung senkt das Krebsrisiko. © snapshot-photography/ T.Seeliger

Krebs ist die zweithäufigste Todesursache in Deutschland, wie das Statistische Bundesamt informiert. Jährlich erkranken 510.000 Menschen neu, so das Klinikum Rechts der Isar. „Durch Krebsprävention und Früherkennung lässt sich die Sterblichkeit deutlich reduzieren. Voraussetzung dafür ist eine hohe Akzeptanz der Vorsorgeprogramme in der Bevölkerung. Es nehmen aber nur etwa 67 Prozent der Frauen (ab 20 Jahre) und rund 40 Prozent der Männer (ab 35 Jahre) daran teil. Deshalb raten wir: **Nehmen Sie Krebsvorsorge ernst und fördern Sie Ihre Gesundheit durch einen [gesunden Lebensstil](#)**“, so Professor Hana Algül, Direktor des Comprehensive Cancer Center CCC München und Professor für Tumormetabolismus an der Technischen Universität München.

Krebs vorbeugen: Welche Maßnahmen Sie in Ihren Alltag integrieren sollten

Würde das Zusammenspiel von **Prävention und Früherkennung** optimiert, könnten 50 bis 70 Prozent der Krebstodesfälle in Europa vermieden werden, wie aus einer [Pressemitteilung des Klinikums Rechts der Isar München](#) hervorgeht.

Sie wollen keine Neuigkeiten in Sachen Gesundheit verpassen?

[Hier können Sie den Merkur-Gesundheits-Newsletter abonnieren](#)

„Durch einen gesunden Lebensstil könnten 40 Prozent aller Krebserkrankungen verhindert werden. **Körperliche Inaktivität, Übergewicht, ungesunde Ernährung, Genussmittel und Schutz vor UV-Strahlung** sind beeinflussbare Risikofaktoren für Krebs. Diese gilt es in der Primärprävention zu reduzieren, damit Krebs gar nicht erst entsteht“, gibt Professorin Renate Oberhoffer-Fritz, Dekanin und Ordinaria am Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie, Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften an der TU München zu Bedenken.

Sie brauchen Inspiration, wenn es um ausgewogene Ernährung geht? Im Artikel „[Mittelmeerdät: Weshalb Sie sofort auf mediterrane Ernährung umsteigen sollten](#)“ erfahren Sie, welche Lebensmittel krebsvorbeugende Wirkung entfalten können. Sie möchten außerdem mehr Sport treiben? Vorsicht, wenn Sie eine Corona-Infektion hinter sich haben. [Wie lange Sie sich nach der Virusinfektion schonen sollten, lesen Sie hier.](#)

Kommentare

[Kontakt](#)

[Impressum](#)

[Datenschutz](#)

[FAQ](#)

[AGB](#)
