

9 Maßnahmen, mit denen Sie Krebs vorbeugen

Vor kaum einer Krankheit fürchten wir uns mehr. Da ist es beruhigend zu wissen, wie wir unser persönliches Risiko senken können

Das der Verzicht aufs Rauchen das Risiko für Lungenkrebs senkt, ist bekannt. Was aber viele nicht wissen: Insgesamt 20 Krebsformen nennt eine Studie der amerikanischen Krebsgesellschaft als Folge des Tabakkonsums. **20 Prozent aller Krebsfälle** sind auf das Laster zurückzuführen. Und: Aufhören lohnt immer – auch für Langzeitraucher: Fünf Jahre später ist das Risiko für Lungenkrebs bereits um 60 Prozent gesunken! Es gibt aber noch mehr Maßnahmen, mit denen wir unser Krebsrisiko senken können. Wir stellen Ihnen neun wichtige vor:

1. BEQUEMES SCHUHWERK TRAGEN

Wer ständig sehr hohe Absatzschuhe trägt, begünstigt damit die Entstehung von Entzündungen in den Füßen. Und diese scheinbar harmlose Körperreaktion kann das Risiko für Krebs und andere Krankheiten erhöhen. Besser sind **Absätze von 5 cm oder weniger**.

2. BOHNEN GENIEßEN

Ob grüne, weiße oder rote: Frauen, die **mindestens zweimal pro Woche Bohnen essen**, erkranken seltener an Brustkrebs. Das fanden US-Wissenschaftler heraus. Hintergrund: Die Hülsenfrüchte kurbeln körpereigene Entgiftungsprozesse an und unterdrücken die Produktion von Substanzen, die das Wachstum von Geschwüren in der Brust begünstigen.



3. KOHLRABIS SNACKEN STATT CHIPS

Die Senföle des Kohlrabis bremsen das Wachstum bösartiger Zellen im Darm. Um das Krebsrisiko zu senken, reichen **täglich 80 g der Rübe**, etwas weniger als ein halber, mittelgroßer Kohlrabi.



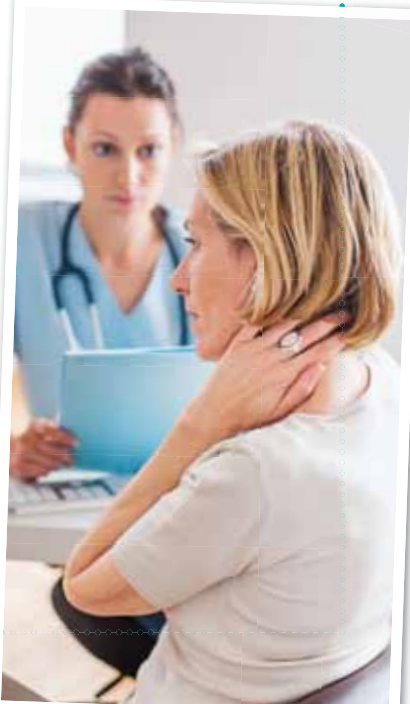
4. VITAMINE EINNEHMEN

Wer ausreichend mit Vitamin D versorgt ist, senkt sein Risiko für **Brust-, Darm- und Hautkrebs um bis zu 77 Prozent**. Normalerweise wird es durch Sonnenstrahlung in unserer Haut aktiviert – aber nur im Sommer. Daher sollten wir jetzt unseren Bedarf mit Präparaten aus der Apotheke decken.



5. SCHMERZEN ERNST NEHMEN

Schmerzen sind ein Zeichen des Körpers, dass etwas nicht in Ordnung ist. Dieses Warnsignal sollten wir nicht ignorieren. US-Experten erklären: Frauen, die über einen **aufgeblähten Bauch, Unterleibsschmerzen und starken Harndrang** klagen, sollten ihren Arzt aufsuchen. Diese Symptome können auf einen Tumor an den Eierstöcken hinweisen – vor allem wenn sie schwer und anhaltend sind. Wird die Therapie früh gestartet, lässt sich der Krebs gut behandeln. Leider ignorieren viele Frauen die Beschwerden, was die Erfolgsaussichten reduziert.



6. ÖFTER MAL KURZ AUFSTEHEN

Eine US-Studie zeigt, dass das Risiko, an Krebs zu erkranken, pro zwei Stunden regelmäßiger Sitzzeit um bis zu zehn Prozent steigt. Sitzt man also täglich acht Stunden am Stück, **erhöht sich das Risiko um 40 Prozent**. Daher empfehlen Forscher, alle halbe Stunde bis Stunde kurz aufzustehen und ein paar Minuten durch das Zimmer zu gehen.

7. UMWELTFREUNDLICHE PUTZMITTEL NUTZEN

Einige Forscher befürchten, dass der bedenkenlose Einsatz von **aggressiven synthetischen Putzmitteln das Krebsrisiko** erhöhen kann. Wer diese Gefahr minimieren möchte, sollte auf diese Reinigungsmittel verzichten und dafür lieber zu simplem Essigreiniger greifen.



Wer sein Übergewicht reduziert, kann das Krebs-Risiko deutlich senken



8. GEWICHT ABBAUEN

Ausgeprägtes Übergewicht (ein Taillenumfang über 88 cm bei Frauen, über 102 cm bei Männern) kann das Risiko für eine Krebserkrankung erhöhen. Grund ist das sog. innere Bauchfett. Es produziert **Hormone und entzündliche Stoffe**, die wie ein Krebsmotor wirken. Eine Langzeitstudie zeigt, dass Übergewicht vor allem bei Darm-, Nieren-, Speiseröhren- und Gebärmutter-Krebs eine Rolle spielt. Die gute Nachricht aber ist: Wer abnimmt, senkt sein Risiko wieder.

9. VORSORGETERMINE NICHT VERPASSEN

In den meisten Fällen lässt Krebs sich effektiv behandeln, wenn er früh entdeckt wird und noch nicht gestreut hat. Das Problem: Oft machen sich die Tumoren erst in späteren Stadien bemerkbar. Eine erfolgreiche Therapie ist dann deutlich schwieriger. Daher raten Experten, die von den **Krankenkassen bezahlten Vorsorge-Untersuchungen wahrzunehmen**, z. B. ab 35 alle 2 Jahre zum Hautkrebs-Screening, zwischen 50 und 69 alle 2 Jahre zur Mammographie und ab 55 die Darmspiegelung.



PROF. DR. BERND KLEINE-GUNK
Präsident der Dt. Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging-Medizin

Den Krebs aushungern

Sie empfehlen eine **Doppelstrategie zur Krebsvorbeugung**. Wie sieht die aus?

Das sagt der Experte

Am Anfang einer Krebserkrankung steht immer eine **DNS-Schädigung**. Daher ist der beste Krebschutz, diese zu verhindern oder schnell und effektiv zu beheben. Eine entscheidende Rolle dabei spielen sog. **Sirtuine**. Das sind Enzyme im Körper, die auf die **DNS-Reparatur spezialisiert** sind. Über bestimmte pflanzliche Nahrungsmittel lassen sie sich aktivieren.

Welche sind diese sogenannten „Sirt-Foods“?

Beispielsweise **Brokkoli, Chili, Kohl, Beeren oder Knoblauch**. Diese sollten möglichst oft auf dem Speiseplan stehen. Auch **Kurkuma (Gelbwurz)** zählt dazu, Bestandteil vieler Curry-Mischungen.

Und was ist der zweite Teil der „Doppelstrategie“?

Dieser beruht auf dem Prinzip des **Aushungerns**. Krebszellen ernähren sich fast ausschließlich von **Zucker**. Und genau dies macht sie auch verwundbar: Wenn Zucker die einzige Energiequelle ist, wird dessen Entzug für die Krebszelle zu einem existenziellen Problem. Entscheidend ist also, die **Zuckerzufuhr deutlich einzuschränken**.