



Krebsvorsorge leicht gemacht

Je älter wir werden, desto bewusster nehmen wir die Endlichkeit des Lebens wahr! Neben den Herz-Kreislaufkrankungen (Herzinfarkt, Hirn-schlag etc.) gehören die Krebserkrankungen zu den häufigsten Todesursachen. Was können wir dagegen tun?

Experten sind der Meinung, dass zwei Drittel der Krebsfälle vermeidbar seien bei Beachtung einfacher Regeln der Krebsvorbeugung und Früherkennung. Der «Europäische Kodex gegen Krebs» empfiehlt folgende Regeln:

1. Mit dem Rauchen aufhören

Ein Drittel aller Krebsfälle wird auf das Rauchen zurückgeführt. Zigaretten verursachen nicht nur Lungenkrebs, sondern auch Krebs in Blase, Bauchspeicheldrüse, Nieren, Magen und Gebärmutterhals sowie Begünstigung der Leukämie. Dies gilt teilweise auch fürs Passivrauchen! Das Risiko steigt mit der Anzahl gerauchter Zigaretten und der Rauchdauer. Frauen rauchen mittlerweile mehr als Männer (Emanzipationsgedanke der 80/90er-Jahre!).

2. Achten Sie auf Ihr Gewicht

Übergewicht verringert die Lebenserwartung und begünstigt die Entstehung von Herz-Kreislaufkrankungen

(Herzinfarkt, Hirn-schlag, hoher Blutdruck). Darm- und Brustkrebs kommt gehäuft bei Übergewichtigen vor. Auch Krebserkrankungen der Gebärmutter-schleimhaut, Speiseröhre, Nieren und Gallenblase.

Welches ist das Idealgewicht? Körpergrösse minus Gewicht = Normalgewicht. Abzüglich weiterer 10% = Idealgewicht (Idealgewicht = Gewicht mit der grössten Lebenserwartung).

Je nach Veranlagung und Geschlecht sammelt sich Körperfett eher am Bauch oder an den Hüften an – Bauchumfang Mann ideal weniger als 94 cm, Frauen weniger als 80 cm.

3. Bewegen Sie sich regelmässig

Schützt vor Übergewicht und dessen Folgen (Krebsrisiko). Bewegung soll Spass machen. Bewegen Sie sich regelmässig (vereinbaren Sie Zeitfenster mit sich selbst!). Hometrainer, Rudermaschine etc. können Sie zu jeder Tageszeit, bei jedem Wetter und ohne Unfallgefahr bewegen!

4. Essen Sie mehr Obst und Gemüse, dafür weniger tierisches Fett

Ausgewogene Kost, reich an Obst und Gemüse (vitaminreich, Schutzstoffe, Mineralien, Ballaststoffe), senkt das Krebsrisiko. 5-mal am Tag Obst und

Gemüse essen («Fünf-am-Tag-Regel»). Weniger Fleisch, Wurst und fetthaltige Milchprodukte (Käse).

5. Trinken Sie nur wenig Alkohol

Männer nicht mehr als zwei, Frauen nur ein Glas Wein pro Tag! Gerade die Kombination Alkohol und Nikotin ist besonders krebserregend.

6. Schützen Sie sich vor Sonne

Auf ausreichenden Sonnenschutz achten (Sonnenhut, Creme mit Schutzfaktor 30 oder mehr (Streustrahlung beachten, v. a. bei Kleinkindern/Säuglingen). Sonnenbrände vermeiden, da diese oft Ausgangspunkt für den bösartigen Hautkrebs (Melanom) sind.

7. Vorsicht auch am Arbeitsplatz

Etwa 4–8 % der Krebserkrankungen werden durch schädigende Substanzen/Strahlen bei der Arbeit verursacht.

8. Gehen Sie zur Vorsorgeuntersuchung für Gebärmutterhalskrebs

Vorstufen und Frühformen des Gebärmutterhalskrebses können durch regelmässige Abstriche frühzeitig erkannt und behandelt werden.

9. Brustuntersuchungen (Abtastung, Mammografie, Ultraschall)

Brustkrebs ist die häufigste Krebsart bei Frauen. Die Heilungschancen liegen heutzutage bei 90 % bei Früherkennung (Brust regelmässig selbst

abtasten, ab 40 alle 2 Jahre Mammografie, bei familiärer Belastung jährliche Kontrollen/genetische Untersuchungen).

10. Darmkrebsvorsorge

Ab 40 regelmässige Stuhluntersuchungen auf Blutspuren im Stuhl, ab 50 Darmspiegelung, welche alle 5–8 Jahre wiederholt werden sollte. Darmkrebs kommt familiär gehäuft vor. Bei familiärer Belastung Darmspiegelung bereits ab 40 Jahren!

11. Hepatitisimpfung

Ca. 10% aller Krebserkrankungen in Europa sind auf chronische Infektionen (Viren, Bakterien oder Parasiten) zurückzuführen. Betrifft hauptsächlich Leberkrebs, Gebärmutterhalskrebs, Magenkrebs und einige Krebsarten des Blutes/Lymphsystems.

Vorbeugung durch Hepatitis A/B, Impfung bei Jugendlichen, Gebärmutterhalskrebsimpfung bei Mädchen ab 12 Jahren.

12. PSA Kontrolle

Jährliche PSA Bestimmungen ab dem 50. Lebensjahr zur Früherkennung von Prostatakrebs.

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen, sonnigen Sommer und erholsame Ferientage!

Dr. med. Claudio Lorenzet