



© Chainarong Prasertthai / iStock / Getty Images Plus

# Weltkrebstag

In Deutschland werden jährlich etwa 500 000 Menschen mit der Diagnose Krebs konfrontiert. Dies stellt einen tiefen Einschnitt im Leben von Betroffenen und ihren Angehörigen dar. Vor allem an die **Prävention** soll dieser Tag erinnern.

**A**m 4. Februar ist Weltkrebstag – ein Aktionstag, der an eine häufige Todesursache erinnern soll. Trotz der medizinischen Fortschritte gilt Krebs laut Angaben der Krebshilfe.de als zweithäufigste Todesursache in Deutschland. Die Prävention, die Behandlung sowie die Erforschung von Krebserkrankungen sollen durch den Aktionstag in das Bewusstsein der Bevölkerung gerückt werden. Jeder Einzelne solle darüber nachdenken, was er zur Verhinderung und Bekämpfung von Krebs beitragen könne. Im vergangenen Jahr feierte der von der Welt-Krebsorganisation „Union for

International Cancer Control (UICC)“ ins Leben gerufene Gedenktag sein 20. Jubiläum.

## Entwicklung von Karzinomen

Alles beginnt mit einer kleinen Veränderung im Erbgut. Normalerweise sind diese sogenannten Mutationen unproblematisch und werden vom Immunsystem vernichtet. Man geht sogar davon aus, dass das Abwehrsystem täglich tausende dieser potenziellen Krebszellen findet und durch die patrouillierenden Makrophagen vernichtet. Allerdings gelingt es einigen Krebszellen, sich zu tarnen und dadurch die Fresszellen auszutricksen. Die Entstehung von Krebs

beruht demnach auf komplexen Mechanismen, die schließlich dazu führen, dass sich entartete Zellen ungehemmt vermehren. Zwischen der Bildung einer einzelnen Krebszelle und dem Auftreten der Symptome können mitunter Jahre vergehen. Im Unterschied zu gutartigen Geschwüren, die keine Metastasen ausbilden, verbreiten sich bösartige Tumoren im Körper über die Lymph- und Blutgefäße.

**Onko-, Tumorsuppressor- und Reparaturgene** Die Schäden, die zu Karzinomen führen, entstehen in den Genen und können vom Organismus nicht mehr repariert werden.

Folgende Gruppen sind in diesem Zusammenhang von Bedeutung: Während Onkogene das Zellwachstum begünstigen, unterdrücken Tumorsuppressor-Gene dieses. Die Reparaturgene kommen ins Spiel, wenn Mutationen entstehen. Normalerweise behebt das Reparatursystem die entstandenen Schäden, es kann jedoch auch versagen, sodass es zu einem unkontrollierten Zellwachstum kommt. Die Veränderungen im Erbgut entstehen meistens spontan im Verlauf des Lebens, wobei es verschiedene Faktoren gibt, welche die Bildung von Krebs fördern. Dazu zählen Infektionen mit HPV, Rauchen, ein hoher Alkoholkonsum sowie häufige Sonnenexpositionen.

**Prävention ist möglich** Experten gehen davon aus, dass 40 Prozent aller Krebserkrankungen durch einen gesunden Lebensstil zu verhindern wären. Der deutsche Mediziner Harald zur Hausen, der 2008 einen Nobelpreis für Physiologie und Medizin erhielt, setzte sich durch seine Initiative dafür ein, Großeltern und Eltern zu animieren, als Vorbilder für ihre Kinder und Enkel zu fungieren. Sie sollen dem Nachwuchs möglichst einen gesundheitsbewussten Lebensstil vorleben, um Krebserkrankungen langfristig zu vermeiden. Bereits im Jahr 1987 stellten Experten im Auftrag der Europäischen Gemeinschaft (heute EU) den Kodex zur Krebsprävention mit zwölf Regeln auf, die PTA und Apotheker selbstverständlich an Ihre Kunden weitergeben dürfen. Auch die Deutsche Krebsgesellschaft rät zur Beachtung der folgenden Empfehlungen:

- Achten Sie auf Ihr Körpergewicht. Zahlreiche Studien belegen, dass Adipositas und Übergewicht mit verschiedenen Krebserkrankungen korrelieren.
- Bewegen Sie sich täglich und üben Sie möglichst wenige Tätigkeiten im Sitzen aus!
- Verzichten Sie aufs Rauchen. Das Qualmen stellt den Hauptrisikofaktor für Lungenkrebs dar, denn

der Rauch verfügt über zahlreiche krebserregende Substanzen.

- Schützen Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz vor kanzerogenen Stoffen.
- Halten Sie die Belastung durch Radon zu Hause gering. Als Erstmaßnahme hilft es, regelmäßig zu lüften und undichte Stellen im Erdgeschoss oder Keller zu beseitigen.
- Begrenzen Sie Ihren Alkoholkonsum. Laut Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) heißt es: „Mit jedem Glas Alkohol fördert man das Krebsrisiko.“ Vier oder mehr alkoholische Getränke täglich erhöhen das Kehlkopfkrebsrisiko um 150 Prozent, das Dickdarm- und Brustkrebsrisiko um 50 Prozent sowie das Risiko für Pankreaskarzinome um 20 Prozent.
- Bevorzugen Sie am besten rauchfreie Umgebungen.
- Schützen Sie sich und Ihre Kinder vor Sonnenexposition.
- Gehen Sie regelmäßig zur Krebsfrüherkennungsuntersuchung.
- Lassen Sie ihre Kinder gegen Hepatitis B und HPV impfen.
- Für Frauen gilt: Stillen Sie Ihr Baby, um das Brustkrebsrisiko zu senken.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund (mit viel Getreide, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst). Reduzieren Sie zuckerhaltige Getränke, salzhaltige Speisen, rotes Fleisch sowie verarbeitetes Fleisch. Die Ernährung nimmt einen relevanten Einfluss auf die Entstehung von Krebs, da über die Speisen auch Toxine in den Organismus gelangen. Beispielsweise waren früher Nitrosamine in gepökelten Fleischwaren oder in Bier enthalten, inzwischen hat man deren Gehalt aber deutlich reduzieren können. Acrylamid bildet sich beim starken Erhitzen von Lebensmitteln und kann das Auftreten von Erbgutveränderungen und Tumoren fördern.

**Psychologische Hilfe** Die Diagnose „Krebs“ verändert schlagartig das Leben Betroffener und ihrer An-

gehörigen. Alle haben mit Ängsten und Sorgen zu kämpfen, denn die Zukunft ist plötzlich ungewiss, da die Erkrankung eine permanente Bedrohung darstellt. Sie nimmt Einfluss auf verschiedene Lebensbereiche: Zum einen belastet Krebs das Verhältnis zu den Mitmenschen, beispielsweise aufgrund der Ängste, die mit der Diagnose einhergehen, zum anderen erleben Betroffene Emotionen, die sie zuvor noch nicht kennengelernt haben. Karzinome sowie deren Behandlung hinterlassen oft körperliche Spuren, wenn Patienten etwa die Haare im Rahmen einer Chemotherapie verlieren. Da die Krebserkrankung nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche beeinträchtigt, sollten Betroffene sich Hilfe von psychoonkologisch geschulten Beratern holen. Selbsthilfegruppen bieten ihnen zusätzlich die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten über den Umgang mit der Erkrankung auszutauschen.

**Speiseplan optimieren!** Tumoren produzieren Botenstoffe, welche den Stoffwechsel und die Gewichtsregulation stören. Daher spielt die Ernährung im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung eine entscheidende Rolle, denn sie kann einen starken Gewichtsverlust verhindern und die Behandlung unterstützen. Ein Speiseplan mit viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Fisch und Geflügel verbessert die Prognose und reduziert das Rückfallrisiko. Sie sollten Krebspatienten jedoch darauf hinweisen, dass sich Krebs entgegen zahlreicher Krebsmythen nicht aushungern lässt, indem man beispielsweise auf Zucker verzichtet. Für Kunden mit Krebs empfiehlt es sich hingegen, Hilfe durch Ärzte und spezialisierte Ernährungstherapeuten in Anspruch zu nehmen und einen individuellen Ernährungsplan aufstellen zu lassen. ■

Martina Görz,  
PTA, M. Sc. Psychologie,  
Fachjournalistin