



Prävention: 165.000 weniger Krebsneuerkrankungen

„Eine konsequente Prävention kann die Krankheitshäufigkeit verringern – auf Dauer um rund 30 Prozent“, fasst Prof. Gerd Glaeske die Einschätzung vieler Experten zusammen. Der wissenschaftliche Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts, einer Kooperation von Universität Bremen und Krankenkasse BKK24, weist in diesem Zusammenhang insbesondere auf Diabetes Typ 2, Adipositas und Herz-Kreislaufkrankheiten hin.

Dass Prävention auch die Anzahl der jährlich neuen Krebserkrankungen verringern kann, hat erst vor kurzem das Krebsforschungszentrum in Heidelberg betont: Von den 440.000 Neuerkrankungen an Krebs pro Jahr könnten 38 Prozent – also 165.000 Fälle – vermieden werden. Voraussetzung der Reduzierung: Maßnahmen der Prävention müssten ernsthaft und mit Nachdruck propagiert werden.

Vor diesem Hintergrund weist Prof. Glaeske auf das Präventionsprogramm „Länger besser leben.“ der BKK24 hin: „Es gibt genau vier Empfehlungen, die nach Ergebnissen in wissenschaftlichen Untersuchungen zu einem längeren und besseren Leben führen können. Dazu gehört regelmäßige Bewegung, vitaminreiche Kost, ein maßvoller Umgang mit Alkohol sowie ein Verzicht auf das Rauchen.“ Allerdings kämen Infektionen und belastende Umweltfaktoren hinzu, die ebenso zu Krebserkrankungen führen könnten.

Der weitaus wichtigste Risikofaktor bleibt aber das Rauchen. In 19 Prozent der Fälle ist der Nikotinkonsum Ursache einer Krebserkrankung – vor allem Lungenkrebs. Regelmäßiger Alkoholkonsum, der zu Krebserkrankungen im Mund, im Rachen, in

der Leber und in der Speiseröhre beitragen kann, führt zu etwa zwei Prozent der Neuerkrankungen. „Das soll aber kein Freibrief sein, um dieses Risiko kleinzureden. Ein hoher Alkoholkonsum ist schließlich auch für andere Probleme verantwortlich“, blickt Prof. Glaeske auf Krankheiten, Unfälle, Gewalttaten, Verletzungen und Todesfälle. Bei der Prävention von Krebserkrankungen geht es zudem um die Art der Ernährung. Diese ist zum Beispiel eng mit der Entwicklung einer Adipositas verbunden und damit ein Risikofaktor für Gebärmutter-, Nieren- und Leberkrebs.

Die Frage nach möglichen Verhaltensänderungen ist für Prof. Glaeske konkret beantwortet: den Anteil von verarbeiteten Lebensmitteln 15 bis 20 Prozent nicht übersteigen lassen, den Anteil von Obst und Gemüse auf fünf Portionen pro Tag erhöhen, den Anteil von Fleisch und Salz verringern und für einen normalen Body-Mass-Index sorgen. „Dann kann die Häufigkeit von Darm-, Lungen- und Brustkrebs verringert werden“, äußert sich Prof. Glaeske optimistisch, erkennt aber weitere Quellen für Krebsrisiken im Straßenverkehr durch Feinstaub, das so genannte Passivrauchen oder in der übermäßigen Nutzung von Solarien.

Eine „Anleitung“ für eine bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden sieht Prof. Glaeske im Präventionsprogramm „Länger besser leben.“ der BKK24: „Nutzen Sie die wertvollen Ratschläge und die vielen Angebote – jeder kann mitmachen, es lohnt sich!“

Kontakt

„Länger besser leben.“-Institut
an der Universität Bremen
Wissenschaftlicher Leiter Prof. Gerd Glaeske
E-Mail: glaeske@uni-bremen.de
Telefon: 0421 218 58558
www.bkk24.de/lbl-institut