

Die Hälfte der Krebserkrankungen wäre vermeidbar

Berlin/Heidelberg (RPO). **Krebs ist eine niederschmetternde Diagnose. Doch wer heute gegen eine der vielen Krebsarten kämpft, der tut das mit immer besseren Aussichten. Und auch wenn es unbequem ist: Jeder hat es in der Hand, sein Krebsrisiko zu senken.**

Obwohl die Zahl der Krebserkrankungen immer weiter steigt, sterben immer weniger Menschen an Krebs. Gesundheitsorganisationen sehen in der Krebserkrankung die Seuche der Neuzeit. Gesundheitsexperten zermürben sich die Köpfe, wie man die Zahl der Krebserkrankungen weiter senken kann. Fast eine halbe Million Menschen erkrankt hierzulande jährlich an einer Form des Krebses. In diesem Spannungsfeld leben wir und fragen danach, was eigentlich die Ursachen dafür sind, dass immer mehr Menschen die Schockdiagnose einstecken und ihren Kampf gegen die Krankheit aufnehmen müssen.

Effizientere Therapie und Vorsorge

Die Suche danach gestaltet sich schwierig. Für jede Krebsart gibt es unterschiedliche Ursachen: Genetische spielen eine Rolle, Umweltfaktoren oder der Lebensstil. Derzeit wird von der halben Million Krebskranker in Deutschland mehr als die Hälfte geheilt. "Vor knapp 30 Jahren war es gerade mal ein knappes Dritte", sagt Prof. Schaag. Für den Berliner Krebsspezialisten geht diese Entwicklung auf die verbesserten Therapiemöglichkeiten zurück. Es wurden zum Beispiel neue Substanzen entwickelt, die die molekularen Zielstrukturen des Tumors attackieren.

Aber es sind nicht nur die Therapieoptionen, die sich verbessert haben. Auch die Vorsorgemöglichkeiten sind präziser und umfassender geworden. Aussicht auf Heilung haben vor allem die, bei denen der Krebs frühzeitig entdeckt wird. Für häufige Krebserkrankungen wie Brust-, Darm-, Prostata- oder Hautkrebs gibt es Programme zur Früherkennung, die von den Krankenkassen getragen werden. So hat sich die Sterberate bei Gebärmutterhalskrebs halbiert, seit Anfang der 1980er Jahre gesetzliche Vorsorgeuntersuchungen eingeführt wurden, mit denen Vorstufen von Gebärmutterhalskrebs diagnostiziert werden können.

Das kann man selber tun

Die wichtigste Botschaft, die Gesundheitsexperten uns mit auf den Weg geben ist diese: Rund die Hälfte aller Krebserkrankungen sind vermeidbar. "Wir sind dem Krebs keinesfalls völlig machtlos ausgeliefert", sagt Prof. Peter Michael Schlag, Direktor des Krebszentrums der Charité in Berlin. "Jeder kann heute aktiv etwas gegen Krebs tun. Das fängt schon bei einem gesunden Lebensstil ohne Zigaretten und mit ausgewogener Ernährung und sportlicher Betätigung an." Ebenso wichtig sei aber auch die Teilnahme an Programmen zur Früherkennung und die Behandlung in einer Einrichtung, die auf die jeweilige Tumorerkrankung spezialisiert ist.

„Auch im höheren Alter trägt gesundheitsbewusstes Verhalten noch dazu bei, das Krebsrisiko zu senken“, sagt Prof. Otmar D. Wiestler, Vorstandsvorsitzender des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ). Im DKFZ arbeiten Epidemiologen daran, herauszufinden, welchen Einfluss das Rauchen auf die Gesamtsterblichkeit der über 60-Jährigen hat. Eines zeichnet sich dabei deutlich ab: Es ist nie zu spät. "Viele ältere Raucher gehen fälschlicherweise davon aus, dass es für sie ohnehin zu spät sei, um von einem Rauchstopp zu profitieren", erklärt Prof. Hermann Brenner vom Forschungszentrum. Selbst bei über 80-Jährigen zeigt sich noch ein Effekt, wenn sie vom Glimmstängel ablassen.

Ähnlich sehen die Erkenntnisse in Hinblick auf sportliche Aktivitäten an. Besonders Frauen im höheren Alter schützen sich durch sportliche Aktivität vor Brustkrebs. Das Brustkrebsrisiko von Frauen, die nach den Wechseljahren regelmäßig körperlich aktiv sind, ist um etwa ein Drittel niedriger als das ihrer trägeren Geschlechtsgenossinnen, so die Ergebnisse von Prof. Karen Steindorf aus dem DKFZ. Dies ergab eine Untersuchung des Deutschen Krebsforschungszentrums und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf.

Tödliche Faktoren: Übergewicht und falsche Ernährung

Seit einiger Zeit vermuten die Forscher zudem, dass das so genannte metabolische Syndrom eine Einflussgröße für die Entstehung von Krebs sein könnte: Sind Menschen übergewichtig und bewegen sich wenig, neigt ihr Stoffwechsel oft zu einer Art chronischer "Schiefelage". Ihre Blutwerte sind nicht mehr im Gleichgewicht, auffällig sind in der Regel vor allem die Blutfettwerte sowie die Blutzuckerwerte. Die Wissenschaftler sehen darin ein Anzeichen für eine chronische Entzündung auf Ebene der Zellen.

Neben einem gesundheitsfördernden Lebensstil trägt auch die Teilnahme an Früherkennungsuntersuchungen dazu bei, Krebs im Alter zu vermeiden. "Wir haben errechnet, dass die Darmkrebsvorsorge, die wir heute betreiben, die Erkrankungs- und Sterbefälle an Darmkrebs in den kommenden Jahren deutlich senken wird - und zwar insbesondere in den höheren Altersstufen. Bereits jetzt sehen wir bei Darmkrebs einen Rückgang der jährlichen Erkrankungszahlen, obwohl aufgrund der demographischen Entwicklung eigentlich eine Zunahme zu erwarten wäre. Dieser Effekt könnte noch viel deutlicher ausfallen, wenn die Früherkennung noch mehr genutzt würde", sagt Hermann Brenner. In Sachen Darmkrebsvorsorge, sind es vor allem die Männer die kneifen.