Die häufigsten Krebserkrankungen: Diese Maßnahmen helfen, das Risiko zu senken

Laut Statistischem Bundesamt ist Krebs nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen die zweithäufigste Todesursache in Deutschland.[1] Die gute Nachricht: Es gibt Maßnahmen, die das Risiko für eine Krebserkrankung nachweislich senken können. Wir stellen einige davon vor.

Prostatakrebs: Die häufigste Krebserkrankung bei Männern

Mit **24,6 Prozent**[2] ist Prostatakrebs die mit Abstand häufigste Krebserkrankung bei **Männern**. Sie betrifft vor allem die Altersgruppe von 75 bis 79 Jahren, bei Männern unter 30 tritt sie hingegen so gut wie nie auf.[2] Während man auf seine genetische Veranlagung keinen Einfluss nehmen kann, lässt sich das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken, durch einen gesunden Lebensstil reduzieren. Die Basis bilden regelmäßige körperliche Aktivitäten und eine gesunde Ernährung. Die Deutsche Krebsgesellschaft (DKG) empfiehlt unter anderem, wenig rotes Fleisch und viele pflanzliche Produkte zu sich zu nehmen.[4] Eine vorbeugende Wirkung wird zum Beispiel Sojaprodukten zugeschrieben. Dies trifft ebenso auf Gemüse- und Gewürzpflanzen der Kreuzblütengewächse wie Kohl, Senf oder Raps zu. Die in ihnen enthaltenen Senföle können die Teilung von Tumorzellen hemmen.[3]

Brustkrebs: Meist verbreitete Krebserkrankung bei Frauen

Die deutlich am häufigsten diagnostizierte Krebserkrankung bei **Frauen** ist der Brustkrebs: Mit **30,0 Prozent**[2] entfällt fast jede dritte Erkrankung auf ihn. Leider gibt es eine Vielzahl von Ursachen wie hormonelle Risikofaktoren oder Vorerkrankungen, die sich nicht vorbeugen lassen. Aber: Ausreichend Bewegung, wenig Alkohol, Verzicht auf das Rauchen und eine gesunde Ernährung können das Erkrankungsrisiko mindern.[4,5] Das Deutsche Krebsforschungszentrum berichtet außerdem, dass das Brustkrebsrisiko bei Frauen, die ihre Babys nicht stillen, statistisch größer sei als bei jenen, die stillen.[6]

Lungenkrebs: Der beste Schutz ist das Nichtrauchen

Lungenkrebs ist mit **13,3 Prozent** die zweithäufigste Krebserkrankung bei **Männern**. Bei den **Frauen** rangiert er mit **9,4 Prozent** auf Platz drei.[2] Die Zahl der Neuerkrankungen steigt mit zunehmendem Alter.[2] Die gute Nachricht: Das Erkrankungsrisiko lässt sich durch Nichtrauchen erheblich reduzieren. Etwa neun von zehn Männern mit Lungenkrebs haben die Krankheit vermutlich durch das Rauchen bekommen.[2] Bei den Frauen sind es mehr als die Hälfte der Erkrankten (sechs von zehn).[6] .

Darmkrebs: Tabakkonsum und Übergewicht als größte Risikofaktoren

Darmkrebs ist die zweithäufigste Erkrankung bei **Frauen (11,5 Prozent)** und die dritthäufigste bei **Männern (12,8 Prozent).**[2] Das Erkrankungsrisiko ist für Nichtraucher und Nichtraucherinnen sowie Menschen mit

Normalgewicht geringer.[2] Wenig Alkohol, viel Bewegung und eine gesunde Ernährung sind deswegen gute Vorbeugungsmaßnahmen.[2] Ausschließen lässt sich eine Darmkrebserkrankung dadurch aber leider nicht. Wichtig auch hier: Je früher die Krebserkrankung erkannt wird, desto höher sind die Heilungschancen. Umso entscheidender sind daher Früherkennungsuntersuchungen: Sie können im Alter von 50 bis 54 jährlich und ab 55 zweimal im Jahr durchgeführt werden. Vor dem 55. Lebensjahr treten nur etwa zehn Prozent der Darmkrebserkrankungen auf.[2]

Aktuell: Anspruch auf fünf Früherkennungsuntersuchungen

Eine gesetzlich unterstütze Früherkennung gibt es derzeit ab einem jeweils definierten Mindestalter für insgesamt fünf Krebsarten. Welche dies sind, können Sie der folgenden Tabelle entnehmen. Für eine Vielzahl von Krebsarten, insgesamt rund 55 Prozent der jährlichen Krebsneuerkrankungen, existiert bisher jedoch kein konventionelles Früherkennungsangebot. Dazu zählen zum Beispiel Lungen-, Bauspeicheldrüsen-, Magen-, Harnblasen- und Nierenkrebs. Hier setzt das Früherkennungsprogramm Krebs-Scan der HanseMerkur an: Dieses kombiniert einen innovativen Bluttest mit etablierter Bildgebung (PET/CT und MRT) sowie durchgängiger Betreuung und Beratung. Der Bluttest kann bereits in symptomlosen Phasen Hinweise auf eine Vielzahl von Krebsarten liefern und in Kombination mit bildgebenden Verfahren dazu beitragen, potenziell gefährliche Tumore frühzeitig zu entdecken – auch solche, für die es bislang keine Früherkennungsangebote gibt.

Krebs-Scan – ein Programm zur Krebs-Früherkennung

Krebs-Scan ist eine Zusatzversicherung der HanseMerkur zur Krebs-Früherkennung, die drei Komponenten umfasst: Dazu gehört zunächst die jährliche Blutuntersuchung mittels PanTum Detect®. Zeigt diese einen Anfangsverdacht, werden zeitnah bildgebende Folgeuntersuchungen eingeleitet. Bestätigt sich durch die Bildgebung der Anfangsverdacht auf einen Tumor, erfolgt die Überleitung in Facharztbehandlung. Somit kann die passende Therapie früh eingeleitet und die Heilungschancen meist erhöht werden. Denn bei Krebs gilt in der Regel: Früher hilft besser. Mehr Informationen zur HanseMerkur Zusatzversicherung Krebs-Scan finden Sie hier.

Letzte Überarbeitung: 14.07.2023

Krebsfrüherkennung in der Übersicht

1) Todesursachen in Deutschland - Statistisches Bundesamt (destatis.de). Letzter Abruf: März 2023

2) Robert Koch Institut. Zentrum für Krebsregisterdaten. Krebs in Deutschland für 2017/2018. 13. Ausgabe.

3) Vorbeugung von Prostatakrebs | DKG (krebsgesellschaft.de). Letzter Abruf: März 2023.

4) Ernährung und Krebs: Kann gesunde Kost das Krebsrisiko senken? (krebsinformationsdienst.de). Letzter Abruf: März 2023

5) https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/aktuelle-themen/news/rauchen-als-risikofaktor-fuer-brustkrebs.html . Letzter Abruf: März 2023.

6) https://www.dkfz.de/de/presse/pressemitteilungen/2000/dkfz_pm_00_33.php. Letzter Abruf: März 2023.

Bildquellen

- HanseMerkur-die-haeufigsten-Krebserkrankungen.jpg: Bildquelle: pexels (thirdman)
- Krebs_Fru?herkennung.jpeg: Bildquelle: HanseMerkur