

[Startseite](#) › [Ratgeber](#) › [Gesundheit](#)

## Krebsrisiko senken – Vier einfache Maßnahmen zeigen Wirkung

Erstellt: 03.05.2022, 16:19 Uhr

Von: [Juliane Gutmann](#)

---

**Kommentare**

---



Wer regelmäßig Sport treibt, reduziert sein Krebsrisiko immens – in jedem Alter. (Symbolfoto) © Uwe Umstätter/Imago Images

*Krebs ist die zweithäufigste Todesursache in Deutschland. Wer einen gesunden Lebensstil hegt, reduziert sein Risiko enorm. Was Wirkung zeigt, erfahren Sie hier.*

Frankfurt – Etwa jeder zweite Deutsche erkrankt im Laufe seines Lebens an Krebs, wie das Klinikum rechts der Isar in München informiert. Dabei könne man in vielen Fällen vorbeugen – zum einen durch einen gesunden Lebensstil und zum anderen durch das Wahrnehmen von Früherkennungsuntersuchungen. Letzteres ist vor allem vor dem Hintergrund wichtig, dass Krebs im Frühstadium meist gut behandelt und geheilt werden kann. **Wird die Diagnose Krebs sehr spät gestellt, sinken die Überlebenschancen des Patienten** – vor allem, wenn es sich um einen aggressiven [Krebs](#) handelt, der schnell metastasiert. Von Metastasen sprechen Medizinerinnen und Mediziner, wenn bösartige Tumorzellen im Körper gestreut und sich in Organen oder Geweben ausgebreitet haben.

Im Rahmen von Krebsfrüherkennungsuntersuchungen können Tumore frühzeitig erkannt werden. [Mehr zum Thema Krebsfrüherkennung und welche Untersuchungen die Krankenkassen übernehmen, erfahren Sie auf den Seiten der Deutschen Krebshilfe.](#)

## Übergewicht, Alkohol und Zigaretten meiden, ausgewogen essen: So senken Sie Ihr Krebsrisiko

Krebs ist die zweithäufigste Todesursache in Deutschland, wie das Statistische Bundesamt informiert. Jährlich erkranken 510.000 Menschen neu, so das Klinikum rechts der Isar. „Durch Krebsprävention und Früherkennung lässt sich die Sterblichkeit deutlich reduzieren. Voraussetzung dafür ist eine hohe Akzeptanz der Vorsorgeprogramme in der Bevölkerung. Es nehmen aber nur etwa 67 Prozent der Frauen (ab 20 Jahre) und rund 40 Prozent der Männer (ab 35 Jahre) daran teil. Deshalb raten wir: **Nehmen Sie Krebsvorsorge ernst und fördern Sie Ihre Gesundheit durch einen [gesunden Lebensstil](#)**“, so Professor Hana Algül, Direktor des Comprehensive Cancer Center CCC München und Professor für Tumormetabolismus an der Technischen Universität München.

„Durch einen gesunden Lebensstil könnten 40 Prozent aller Krebserkrankungen verhindert werden. **Körperliche Inaktivität, Übergewicht, ungesunde Ernährung, Genussmittel und Schutz vor UV-Strahlung** sind beeinflussbare Risikofaktoren für Krebs“, erklärt Professorin Renate Oberhoffer-Fritz, Dekanin und Ordinaria am Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie, Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften an der TU München in einer [Pressemitteilung des Klinikums rechts der Isar München](#) . Wichtige Stellschrauben sind demnach Bewegung, Ernährung, [Suchtmittel wie Alkohol](#) und UV-Schutz.

Leistungssportler braucht allerdings niemand werden. Wer für den Arbeitsweg das Rad nutzt, die Treppe dem Fahrstuhl vorzieht und so oft es geht draußen spaziert, tut seinem Körper bereits Gutes. Wer zudem auf eine ausgewogene Ernährung achtet, auf Alkohol und Zigaretten weitgehend verzichtet und sich immer vor der Sonne schützt, kann das **eigene Krebsrisiko enorm reduzieren**. (jg)

## Kommentare