

14. Juli 2021

## RADIOBEITRAG als Text

### **Krebs:**

#### **Wie sich das Erkrankungsrisiko senken lässt**

#### **Anmoderation:**

Kann man selbst einer Krebserkrankung vorbeugen oder ist alles reiner Zufall? Was helfen kann, das Krebsrisiko zu reduzieren und wo die Grenzen sind, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Anja Debrodt informiert. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 2.06 Minuten

---

#### **Text:**

Oft ist die Erkrankung an Krebs eher zufällig. Je älter ein Mensch wird, desto wahrscheinlicher wird es. Bei einigen Krebsarten kann man die Risiken aber durch einen gesunden Lebensstil positiv beeinflussen, wie Anja Debrodt erklärt. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

#### **Anja Debrodt:**

**Als erstes sollte man auf Rauchen verzichten, denn Tabakkonsum ist das größte vermeidbare Krebsrisiko. Außerdem sollte man wenig oder keinen Alkohol trinken. Alkoholkonsum steht in Verbindung mit zahlreichen Krebsarten wie Mund-, Rachen-, Kehlkopf-, Speiseröhren-, Brust-, Darm- und Leberkrebs. Auf jeden Fall sinnvoll ist auch körperliche Bewegung von mindestens 30 Minuten täglich. Meiden sollte man eine direkte UV-Strahlung, um das Hautkrebsrisiko zu reduzieren. Dafür ist es sinnvoll, deckende Kleidung beziehungsweise Sonnencreme zu tragen.**

**Text:** Dabei kommt es auch auf den richtigen Lichtschutzfaktor an.  
Außerdem sollte man Übergewicht vermeiden...

**Anja Debrodt:**

**...denn das ist ein Risiko für mindestens 13 Krebsarten, dazu gehören Krebserkrankungen des Dick- und Enddarms sowie Brustkrebs nach den Wechseljahren. Die Ernährung sollte deshalb gesund und ausgewogen sein. Dazu gehört es, häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse zu essen, aber auf kalorienreiche Lebensmittel, die viel Zucker und Fett enthalten oder industriell verarbeitet sind, zu verzichten. Rotes Fleisch, Wurst und Schinken oder salzreiche Kost sollte es eher selten geben.**

**Text:** Darüber hinaus spielen auch Früherkennungsuntersuchungen eine ganz wichtige Rolle.

**Anja Debrodt:**

**Je früher Krebs festgestellt wird, desto schonender kann er oftmals behandelt werden und umso besser ist die Aussicht auf eine erfolgreiche Heilung. Sinnvoll sind auch bestimmte Impfungen. Bei Neugeborenen kann die Hepatitis-B-Impfung das Risiko für Leberkrebs senken und bei Jungen und Mädchen eine Impfung gegen HPV das Risiko für Gebärmutterhalskrebs, Penis- und Analkrebs, Vulva- und Scheidenkrebs sowie sogenannte Kopf-Hals-Tumore.**