



INFO > REIHE



**Krebs ausschalten.**

**Mit den richtigen Maßnahmen zur  
Vorsorge und Früherkennung**



*Sei mal  
zu früh!*



**Krebsgesellschaft**  
Nordrhein-Westfalen e.V.



## PIKTOGRAMME IN UNSEREN BROSCHÜREN



### Vorwort/Zitate



### Achtung

Hier weisen wir auf wichtige Dinge hin und warnen vor möglichen Gefahren.



### Empfehlung

Hinter diesem Icon verbergen sich nützliche Tipps und Empfehlungen.



### Information

Hier sind interessante Informationen oder auch Grafiken zusammengefasst.



### Webhand

Hier sind Hinweise zu unserem Angebot zusammengefasst, die kostenlos auf unserer Website zum Download bereitstehen oder bestellt werden können.



KREBS IST UNSERE AUFGABE.  
DAS LEBEN UNSER ZIEL.

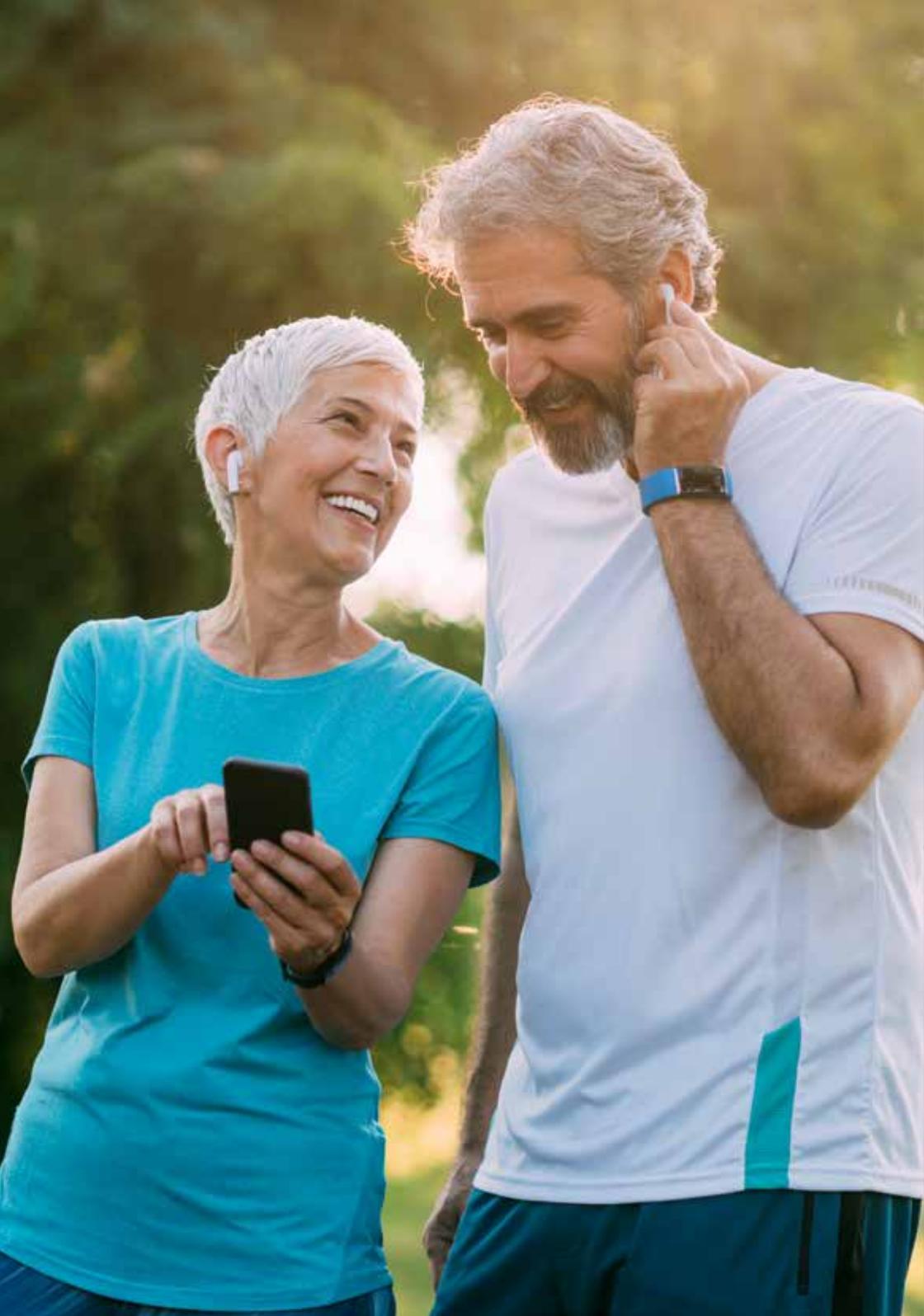
*Für die Menschen in NRW.*

## WICHTIGER HINWEIS

In dieser Broschüre wird das Leistungsspektrum von Krankenkassen, Pflegediensten, Rentenversicherungsträgern und anderen Institutionen für krebserkrankte Menschen vorgestellt. Es werden gesetzliche Regelungen erläutert, wie sie zum Zeitpunkt der Erstellung dieser Broschüre Bestand haben. Da diese jedoch einem ständigen Wandel unterliegen, können die nachfolgenden Informationen - insbesondere zu finanziellen Leistungen - das Gespräch mit den zuständigen Sachbearbeiterinnen und Sachbearbeitern der Krankenkasse, des Rentenversicherungsträgers oder ggf. des Sozialamtes nicht ersetzen. Die Krebsgesellschaft NRW e.V. übernimmt keine Haftung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Angaben.

## DIE KREBSGESELLSCHAFT NORDRHEIN-WESTFALEN E.V.

Die Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V. setzt sich für die Prävention, Behandlung und Nachsorge von Krebserkrankungen sowie für die Verbesserung der Versorgung von krebserkrankten Menschen in NRW ein. In unseren ambulanten Beratungsstellen erhalten Krebsbetroffene und Angehörige kostenfrei Rat und Hilfe.



# INHALT

<b>VORWORT</b>	<b>6</b>
<b>UNSER LEBENSSTIL</b>	<b>11</b>
Finger weg von den Fluppen	15
Alkohol ist keine Lösung	19
Ausgewogen essen	21
Ernährungstrends. Nicht verunsichern lassen	25
Nahrungsergänzungsmittel. Wirklich nötig?	29
Öfters mal runter von der Couch	33
Auf den Bauch hören und auch mal drüber schauen	37
Der Alltägliche Wahnsinn. Raus aus dem Hamsterrad	41
Gesunde Haut	45
<b>KREBSVORSORGE UND FRÜHERKENNUNG</b>	<b>49</b>
Impfen gegen Krebs	49
Der ärztliche Check-up	52
Der Selbst-Check	54
<b>ANHANG</b>	<b>60</b>
Informationen in Leichter Sprache/Vorträge	60
Broschüren	62
Beratungsangebote	64
Adressen	68
Impressum	71

## VORWORT



Liebe Leserinnen  
und Leser,

weltweit erhöht sich die Anzahl von Krebsneuerkrankungen. Ein Grund dafür ist die steigende Lebenserwartung in der Bevölkerung. Wir werden immer älter und somit anfälliger für Krebs. Ein weiterer Faktor für steigende Zahlen, der oft übersehen wird, ist unser Lebensstil. Wir essen zu viel, zu ungesund, bewegen und schützen uns zu wenig.



Die gute Nachricht: Daran können wir etwas ändern. Indem wir zum Beispiel Nichtraucher, unsere Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten umstellen und uns vor zu viel Sonne schützen. Mit dem eigenen Lebensstil lässt sich das Erkrankungsrisiko um bis zu 40 Prozent reduzieren. Das ist eine hohe Zahl.

**Wenn wir dann noch die empfohlenen Früherkennungsuntersuchungen, wie zum Beispiel die Vorsorge Darmspiegelung, dazunehmen, ließen sich sogar bis zu 70 Prozent der Krebstodesfälle vermeiden. Wenn das nicht ein Ansporn für uns alle ist, mehr auf die Gesundheit zu achten.**

In dieser Broschüre finden Sie einen Überblick über die Dinge, die Sie selbst aktiv anwenden und in Anspruch nehmen können. Krebsvorsorge ist Gesundheitsvorsorge, die sich Schritt für Schritt in den Alltag integrieren lässt.

Mit herzlichen Grüßen

Professor Dr. med. Ullrich Graeven  
Vorstandsvorsitzender der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.



”

„Ich versuche aufzuklären, dass (die Darmspiegelung) eine große Chance ist. Die Darmspiegelung kann Krebs nicht nur früh erkennen, sondern auch gänzlich verhindern.“

## MUTMACHER BERND

Es war eine Zufallsdiagnose, die Bernd vor fast genau 20 Jahren erhielt. Auf Drängen seiner Frau war er damals zur Vorsorge-Darmspiegelung gegangen. Entdeckt wurde ein sieben Zentimeter großer Tumor am Darmausgang. Beschwerden hatte er nicht.



„Damit hatte ich nicht gerechnet. Ich war bis zum diesem Zeitpunkt noch nie ernsthaft krank gewesen,“ erinnert er sich: „Ich habe die Diagnose zuerst auch nicht hinterfragt. Ich wollte das nicht wissen.“ Dann folgte ein erster Schritt. Meine Frau fragte mich mit dem Fingerzeig auf meine Zigaretten: „Willst du weiterruchen?“ Nein, das wollte er nicht. „Mir wurde klar, ich muss mich jetzt mit meiner Krankheit und meinem Lebensstil auseinandersetzen“, sagt er.

Er begann Fahrradzufahren – immer, wenn es möglich war. Und er suchte sich Hilfe bei der ILCO\*.

Heute ist er als Vorstandsmitglied, sowohl im ILCO NRW-Landesverband als auch in der Krebsgesellschaft NRW e.V., aktiv. Er macht Klinikbesuche und ist Ansprechpartner für Erkrankte und Angehörige – eine wichtige Arbeit für ihn.

Auf die Frage, ob es ihn wütend mache, wenn Menschen die Angebote zur Darmkrebsvorsorge nicht wahrnehmen, antwortet er ruhig: „Nein, das nicht, aber ich versuche aufzuklären, dass es eine große Chance ist. Die Darmspiegelung kann Krebs nicht nur früh erkennen, sondern auch gänzlich verhindern. Das ist schon eine kleine Wunderwaffe gegen Darmkrebs.“

\* Die Deutsche ILCO e.V. ist die größte deutsche Selbsthilfvereinigung von Stomaträgern, Menschen mit Darmkrebs.

Das Foto ist im Rahmen der Aktion MutmacherInnen für die Krebsgesellschaft NRW e.V. entstanden.



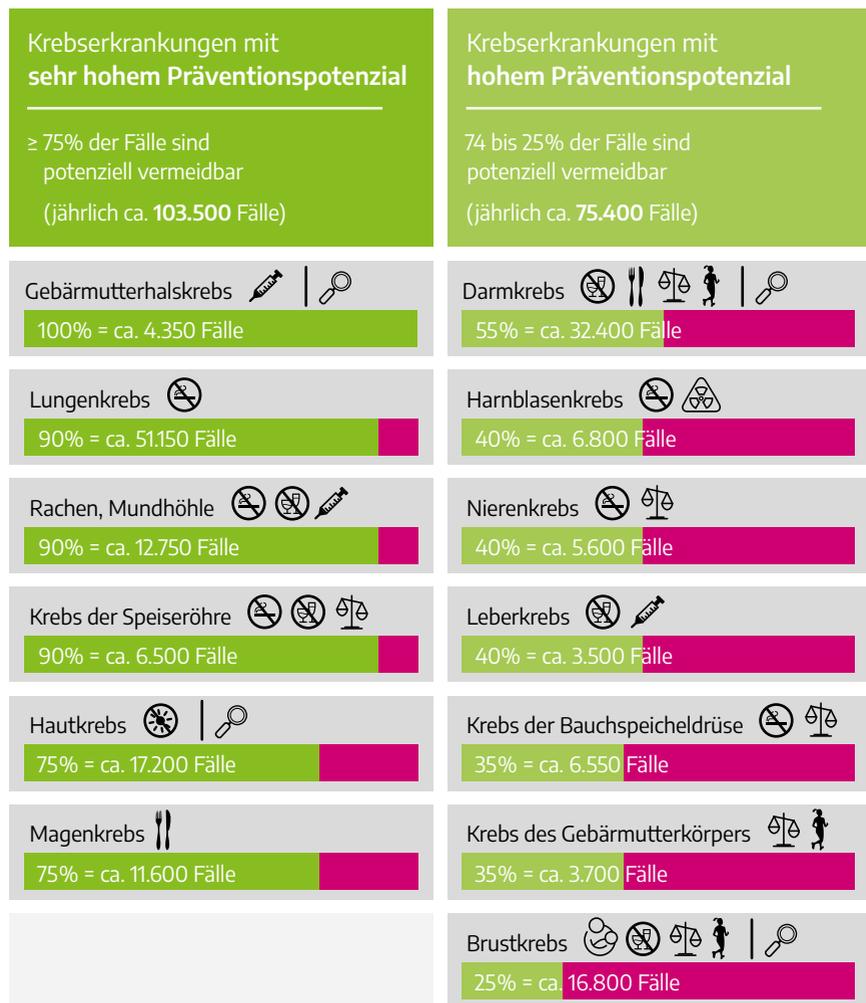
## UNSER LEBENSSTIL

Krebs ist nicht gleich Krebs. Es gibt Krebserkrankungen, die wir mit unserem Lebensstil und mit Maßnahmen, wie zum Beispiel Untersuchungen oder Impfungen, sehr gut beeinflussen, ja sogar vermeiden können.

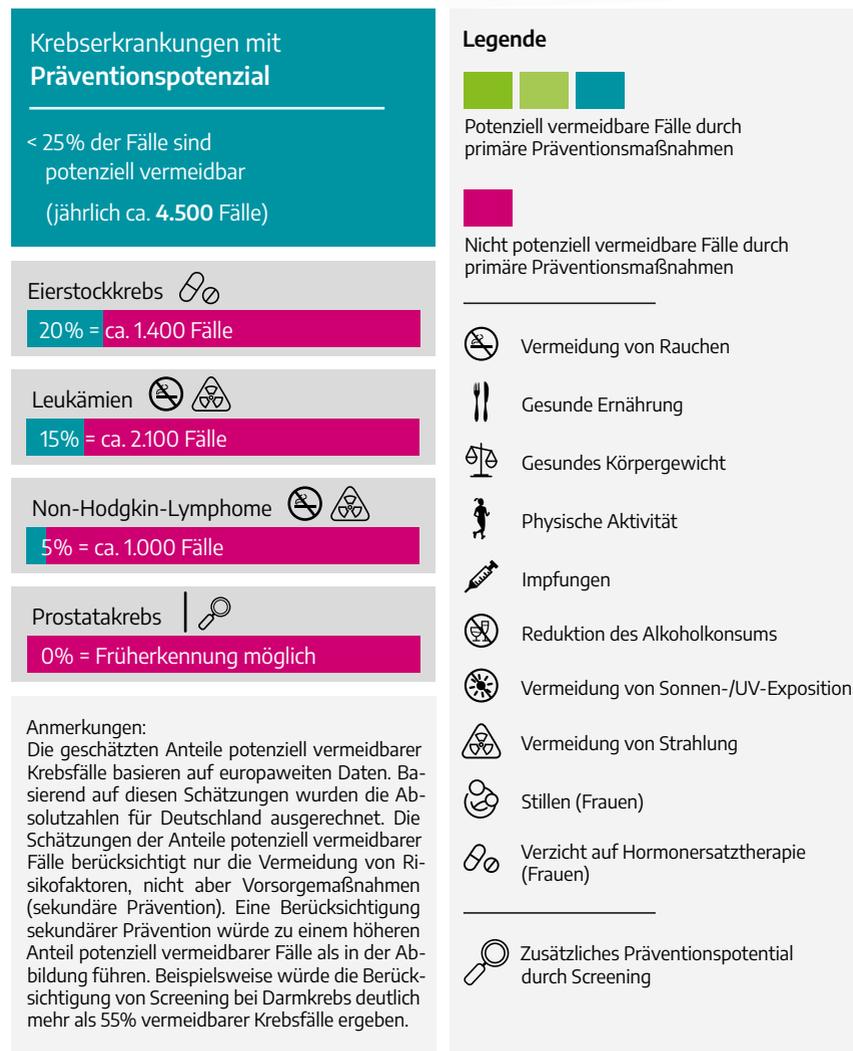
**Aber es gibt auch die Krebsarten auf die wir nur wenig Einfluss haben bzw. wo wir noch keinen Weg der Prävention gefunden haben. Hier wird kontinuierlich geforscht.**



Die Grafik zeigt, welche Krebsarten ein hohes Präventionspotenzial haben und welche bislang nicht<sup>1)</sup>.



1) Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ), Stabsstelle Krebsprävention, Heidelberg, 2021





## FINGER WEG VON DEN FLUPPEN

Hier gibt es nichts schön zu reden: Rauchen ist ungesund<sup>2</sup>. Das ist eindeutig belegt. Nicht nur Lungenkrebs, sondern auch eine ganze Reihe anderer Krebsarten können durch Tabakkonsum ausgelöst werden. Hinzu kommt das steigende Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und viele weitere Krankheiten.

**Wer mit dem Rauchen aufhört, kann die gesundheitsgefährdende Entwicklung zumindest teilweise rückgängig machen. Je früher, desto besser.**

Dies dauert allerdings einige Zeit. Und wer jetzt denkt, dann rauche ich eben etwas anderes, der ist nicht zwingend auf der sicheren Seite<sup>3</sup>.

### Wasserpfeifen, Shishas

Shishas sind sehr beliebt. Sie werden im Vergleich zu Zigaretten oft als weniger gefährlich eingeschätzt. Das stimmt nicht. Nach Angaben des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) sind die vom Wasserpfeifenrauch ausgehenden Gefahren für die Gesundheit ähnlich hoch wie bei Zigaretten. Selbst tabakfreie Wasserpfeifen setzen krebserzeugende oder giftige Substanzen frei<sup>4</sup>.

- 
- 2) Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF): S3-Leitlinie Prävention, Diagnostik, Therapie und Nachsorge des Lungenkarzinoms, Langversion 3.0, 2024, <https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/lungenkarzinom/>; zuletzt abgerufen am 09.10.2024
  - 3) Leon, Maria E. et al. (2015): European Code against Cancer, 4th Edition: Tobacco and Cancer. [https://cancer-code-europe.iarc.fr/images/doc/2\\_tobacco.pdf](https://cancer-code-europe.iarc.fr/images/doc/2_tobacco.pdf), zuletzt abgerufen am 09.10.2024
  - 4) Tabakatlas Deutschland 2020, Deutsches Krebsforschungszentrum (Hrsg.) 2020 <https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/sonstVeroeffentlichungen/Tabakatlas-Deutschland-2020.pdf>, zuletzt aufgerufen am 09.10.2024

## E-Zigaretten

Auch E-Zigaretten gelten unter Experten nicht als ungefährlich. Diese Geräte verbrennen keinen Tabak. Sie „verdampfen“ eine Mischung aus Nikotin und, je nach Produkt, unterschiedliche Aromen und Hilfsstoffe, die „Liquids“. In einer anderen Variante werden Zigaretten nur noch erhitzt, um das suchtauslösende Nikotin freizusetzen. Die langfristigen Folgen und mögliche Risiken nikotinhaltiger E-Zigaretten sind noch nicht abschließend erforscht<sup>5</sup>.

## Tabakerhitzer & Tabakvaporizer

Tabakerhitzer, im Englischen Tobacco Heating Systems (THS) genannt, sind weder Zigaretten noch E-Zigaretten. Es handelt sich um elektrische Geräte, in denen sich spezielle Tabaksticks erhitzen lassen. Der Tabak wird dabei nicht verbrannt – anders als in Zigaretten. Beim Erhitzen auf bis zu 350°C entsteht ein nikotinhaltiger Dampf, den man über ein Mundstück einatmet. Das Problem: Im Dampf enthalten sind auch krebserzeugende Substanzen, die sonst beim Rauchen vorkommen<sup>6</sup>.

- 5) Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (2022): Positionspapier. Empfehlungen zum Umgang mit E-Zigaretten. [https://pneumologie.de/storage/app/media/uploaded-files/20220407\\_PP\\_E-Zigarette\\_DGP.pdf](https://pneumologie.de/storage/app/media/uploaded-files/20220407_PP_E-Zigarette_DGP.pdf), zuletzt abgerufen am 09.10.2024
- 6) E-Zigaretten/Liquids: Orth, B. & Merkel, C. (2020). Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2019. Rauchen, Alkoholkonsum und Konsum illegaler Drogen: aktuelle Verbreitung und Trends. BZgA-Forschungsbericht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. doi: 10.17623/BZGA:225-DAS19-DE-1.0 [https://www.bzga.de/fileadmin/user\\_upload/PDF/studien/Drogenaffinitaet\\_Jugendlicher\\_2019\\_Basisbericht.pdf](https://www.bzga.de/fileadmin/user_upload/PDF/studien/Drogenaffinitaet_Jugendlicher_2019_Basisbericht.pdf), zuletzt abgerufen 09.10.2024

## Aber wie aufhören?

Die erste Regel lautet: Kein Druck, sondern realistische Ziele vornehmen. In der ersten Zeit kann es hilfreich sein, Dinge zu planen, die statt des Rauchens gemacht werden können. Zum Beispiel statt der Zigarette eine kurze Bewegungspause einlegen. Wissenschaftlich belegte Unterstützungsmöglichkeiten wie Einzel- oder Gruppentherapeutische Interventionen sowie Nikotin-Ersatzpräparate können dabei unterstützen.

**Belohnungen für geschaffte Zeiträume können ein Anreiz sein. Die positiven Seiten des Nicht-Rauchens sollten im Vordergrund stehen.**



### HILFE BEIM RAUCHSTOPP

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unterstützt hier:

**Jugendliche [www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)  
Erwachsene [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)**



## ALKOHOL IST KEINE LÖSUNG

Alkohol ist gesellschaftlich anerkannt und es gibt ihn nahezu überall. Das wirkt harmlos. Dabei kann Alkohol, abhängig und krankmachen – und er kann auch die Krebsentstehung beeinflussen.

**Nachgewiesen ist ein direkter Zusammenhang zu Krebs im Mundraum, im Rachen, am Kehlkopf, in der Speiseröhre und in der Leber.**

Aber auch die Entstehung von Magen-, Darm- und Brustkrebs wird begünstigt<sup>7</sup>. Im Idealfall sollte Alkohol gänzlich gemieden werden<sup>8</sup>.



### ALKOHOLMENGEN

Alkoholische Getränke enthalten zusätzlich viele Kalorien und erhöhen das Risiko für viele weitere Erkrankungen. Keine Alkoholmenge ist gesundheitlich unbedenklich.

- 7) C. Scoccianti, et al., European Code against Cancer 4th Edition: Alcohol drinking and cancer, Cancer Epidemiology (2016) <https://cancer-code-europe.iarc.fr/images/doc/Alcohol.pdf>, zuletzt abgerufen 09.10.2024
- 8) Mons U. et al. (2017): Alkoholatlas Deutschland 2017. Deutsches Krebsforschungszentrum. Heidelberg. [https://www.dkfz.de/de/krebspraevention/Downloads/pdf/Buecher\\_und\\_Berichte/2017\\_Alkoholatlas-Deutschland-2017\\_Doppelseiten.pdf](https://www.dkfz.de/de/krebspraevention/Downloads/pdf/Buecher_und_Berichte/2017_Alkoholatlas-Deutschland-2017_Doppelseiten.pdf), zuletzt abgerufen 09.10.2024
- 9) <https://www.dge.de/wissenschaft/stellungnahmen-und-fachinformationen/positionen/alkohol>, zuletzt abgerufen am 09.10.2024



## AUSGEWOGEN ESSEN

Auch wenn die Tage stressig sind und oft wenig Zeit zum Einkaufen und Kochen bleibt, lohnt sich ein Blick auf die Ernährung. Manches ist gar nicht so aufwändig wie anfangs gedacht.

### Hier ein paar Empfehlungen des „World Cancer Research Fund“ (WCRF)<sup>10</sup>:

#### So wenig wie möglich:

Pizza, Chickennuggets, Pommes und Co.: Das sind hochverarbeitete, sehr kalorienreiche Lebensmittel. Sie enthalten viel Fett, Stärke und Zucker. Gerade diese Lebensmittel fördern den hohen Körperfettanteil, wenn sie nicht durch Bewegung ausgeglichen werden. Das gilt auch für stark zuckerhaltige Getränke.

Fleisch: vor allem rotes Fleisch und verarbeitete Fleischwaren (Wurst, Schinken, Gepökeltes) stehen in Verbindung mit der Entstehung von Darm- und Rektalkrebs. Als gesunde Menge für Erwachsene gilt 300 g rotes Fleisch pro Woche. Fleisch ist nämlich auch wichtiger Lieferant für die Nährstoffe Protein, Eisen, Zink und Vitamin B12<sup>11</sup>.

#### Hiervon gerne mehr:

Vollkornprodukte und Bohnen haben einen hohen wissenschaftlichen Nachweis für den Schutz vor Darmkrebs. Auch schützt der Verzehr von Ballaststoffen vor Gewichtszunahme und Übergewicht. Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Kartoffeln sind gute Beispiele für eine ballaststoffreiche Ernährung.

10) World Cancer Research Fund (2020): Der Dritte Expertenbericht. Ernährung, körperliche Aktivität und Krebs: eine globale Perspektive des WCRF und des American Institute for Cancer Research. <https://www.wcrf.org/wp-content/uploads/2021/02/TER-German-translation.pdf>, zuletzt abgerufen: 07.03.2022

11) Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. 2024: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/>, zuletzt abgerufen: 09.10.2024

Gemüse und Obst können eine Schutzwirkung vor Tumoren der Luft- und Speisewege haben.



### ERNÄHRUNGSTIPPS AUF EINEN BLICK:

- Möglichst abwechslungsreich und bunt essen.
- Saisonal und regional.
- Mit Müsli, Joghurt und Obst in den Tag starten.
- Gemüse und Obst mundgerecht für unterwegs vorbereiten.
- Frisch und schonend zubereiten.
- Reis- oder Nudelgerichte gehen schnell und können gut mit gedünstetem Gemüse kombiniert werden.
- Im Idealfall Wasser und ungesüßte Tees trinken. Für mehr Geschmack: Früchtetee mit wenig Zucker oder Honig abschmecken. Wasser mit Gurken- oder Limettenscheiben kombinieren.
- Bei Nüssen und Getreideprodukte auf möglichen Schimmelfall achten<sup>12</sup>.



12) Bachmaier Sandrina: Im Fokus Onkologie (2021): Krebsprävention im Fokus. Ernährung und Krebs. Ernährungsbedingte Risikofaktoren für Krebsentstehung. Ausgabe 5, 2021. Springer-Medizin Verlag.

## ERNÄHRUNGSTRENDS. NICHT VERUNSICHERN LASSEN

### „Superfood“ ist in aller Munde. Doch was ist das eigentlich?

Gemeint sind Lebensmittel, die besonders wertvoll sind und zum Beispiel einen hohen Gehalt an Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen haben. Ist das super? Es ist auf jeden Fall modern. Chiasamen, Açaí oder Gojibeeren klingen exotisch und spannend.

**Aber Achtung: Der Begriff „Superfood“ ist nicht geschützt und auch keine wissenschaftliche Bezeichnung. Viele Experten sehen diesen Trend bislang eher kritisch.**

Exotisches muss meist im Internet bestellt, ist teuer und nicht selten auch Pestizidbelastet.



#### TIPP:

Auf einheimische „Super-Produkte“ zurückgreifen: Heidelbeeren, Vollkornprodukte und Leinsamen sind gute Lieferanten für Ballaststoffe<sup>13</sup>.

### Nahrungsergänzungsmittel: Was bringen zusätzliche Vitamine und Spurenelemente?

Wer sich ausgewogen ernährt, benötigt in der Regel keine zusätzlichen Vitamine, Spurenelemente oder andere Nahrungsergänzungsmittel<sup>14</sup>.

13) Öko-Test Online (2021): Superfood: Sind die Samen und Beeren tatsächlich so gesund?: [https://www.oekotest.de/essen-trinken/Superfood-Sind-die-Samen-und-Beeren-tatsaechlich-so-gesund\\_108344\\_1.html](https://www.oekotest.de/essen-trinken/Superfood-Sind-die-Samen-und-Beeren-tatsaechlich-so-gesund_108344_1.html), zuletzt abgerufen: 09.10.2024

14) D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Vol. 2. Auflage. 2018, Bonn: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)



Nur bei erwiesenem Mangel sollte diese Option gewählt werden. Vor Krebs schützen, das können solche isolierten Stoffe anscheinend nicht.

**Im Gegenteil: Große Studien haben gezeigt, dass einige Vitamine und Spurenelemente in isolierter Form das Krebsrisiko sogar noch steigern könnten<sup>15</sup>.**

#### TIPP:

Wer gesund ist und keinen nachgewiesenen Mangel hat, sollte dies weglassen.



### Kaffee. Gesund oder ungesund?

Heute geben Expertinnen und Experten Entwarnung: Kaffee ist mit großer Wahrscheinlichkeit nicht krebserregend. Er ist auch sonst bei weitem nicht so gesundheitsschädlich, wie viele Menschen glauben. Selbst die enthaltenen pflanzlichen Säuren sehen Wissenschaftler\*innen heute eher positiv.

#### TIPP:

Nur allzu viel Koffein sollte es nicht sein, und den Kaffee auch nicht brühendheiß trinken. Das schadet den Schleimhäuten<sup>16</sup>.



15) Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF): S3-Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen PatientInnen, Langversion 2.0, 2024, <https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/komplementaermedizin/>; 09.10.2024

16) Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. 2024: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/>, zuletzt abgerufen: 09.10.2024



## NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL. WIRKLICH NÖTIG?

Hier gibt es ein riesiges, frei verkäufliches Sortiment. Bei Nahrungsergänzungsmitteln handelt sich um Lebensmittel, nicht um Arzneien. Das heißt konkret, diese Produkte haben keine pharmakologische Wirkung und müssen auch keine strenge Qualitätssicherung wie bei Medikamenten durchlaufen. Nahrungsergänzungsmittel sollen den Körper lediglich mit zusätzlichen Nährstoffen unterstützen.

**Gesunde und fitte Menschen benötigen in der Regel keine Nahrungsergänzungsmittel. Bei einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung bekommt der Körper alle Nährstoffe, die er braucht.**

Es gibt natürlich Umstände (z. B. in der Schwangerschaft), bei denen es unter Umständen sinnvoll sein kann, Nahrungsergänzungen einzunehmen. Dies sollte aber nur mit ärztlicher Begleitung und bei nachgewiesenem Mangel erfolgen.

Einige „Mythen“ rund um Nahrungsergänzungsmittel halten sich hartnäckig, zum Beispiel, dass sich bestimmte Krankheiten mit der Einnahme verhindern lassen. So zeigen Studien, dass Vitamin C eine Erkältung nicht vorbeugen oder verhindern kann. Vitaminpräparate schützen auch nicht vor Krebs.

### **Achtung! Nahrungsergänzungsmittel können sogar schaden.**

Hier können so einige Gefahren lauern. Durch die regelmäßige, unkontrollierte Einnahme kann es passieren, dass der Körper Substanzen in zu hohen Konzentrationen aufnimmt. Das ist vor allem bei fettlöslichen Vitaminen (A, D, E und K) ein Problem, da der Körper diese länger anreichert und bei Überdosierung nicht sofort ausscheiden kann.

Es gibt Forschungsergebnisse, die darauf hinweisen, dass Präparate mit Vitamin A, E und Betacarotin das Risiko für bestimmte Erkrankungen sogar erhöhen können, wenn man sie länger und in hoher Dosierung nimmt.

Auch zu beachten sind mögliche Wechselwirkungen mit Arzneimitteln. Menschen, die Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, sollten unbedingt ärztlichen Rat einholen.

Nicht zuletzt besteht das Risiko (z. B. bei Bestellungen im Internet) an unseriöse Anbieter\*innen zu geraten. Produkte aus dem Ausland entsprechen oft nicht den Vorgaben des deutschen Lebensmittelrechts oder sind mit Schadstoffen belastet.

**TIPP:**

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)<sup>17</sup> informiert umfassend:

**Neuster Trend! Drip Bars.**

Bei diesem Wellness-Trend werden keine Vitamin-Cocktails (in Gläsern) serviert, sondern per Infusion direkt in die Vene gespritzt. „Drip“ heißt so viel wie „Tropfen“. Diese Vitaminkuren können hochdosiertes Vitamin C, verschiedene Aminosäuren und Elektrolyte enthalten.

17) <https://www.gesundheitsinformation.de/was-sind-nahrungsergaenzungsmittel.html>  
zuletzt gesehen am 04.11.2024

Laut der Werbeversprechen soll so die körperliche Regeneration und Entgiftung unterstützt werden. Eine medizinische Wirksamkeit ist bis dato nicht ausreichend belegt und die Risiken sind nicht unerheblich. Infektionen oder allergischen Reaktionen auf die Inhaltsstoffe sind möglich, ebenfalls Überdosierungen, die nicht zu unterschätzen sind.

**Auch hier gilt, diese Infusionen sind bei gesunden Menschen nicht notwendig. Wer sich müde und krank fühlt oder einen Nährstoffmangel befürchtet, sollte ärztlichen Rat einholen.**



## ÖFTERS MAL RUNTER VON DER COUCH

Auch wenn die Tage arbeitsreich und stressig sind! Aktiv zu sein spielt eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Krebs.

**Studien zeigen: Menschen, die sich viel bewegen, senken ihr Risiko, zumindest an einigen der häufigsten Krebsarten, zu erkranken.**

Die Art der Bewegung, ob körperliche Arbeit oder Ausdauer und Kraftsport, scheint dabei weniger wichtig zu sein.

### Wie viel körperliche Aktivität ist nötig?

Expertinnen und Experten sind sich grundsätzlich einig: Es lohnt sich, aktiv zu sein. Auf einem guten Weg ist man mit wöchentlich:

- mindestens zweieinhalb Stunden gemäßigte Aktivität: leichtes Radfahren, Nordic Walking, Gartenarbeit. Alles bei dem ein leichtes Schwitzen eintritt.
- oder etwas mehr als eine Stunde anstrengende körperliche Aktivität: zum Beispiel Laufen, Schwimmen, Tanzen<sup>18</sup>.

Der „World Cancer Research Funds“ (WCRF) geht von mindestens einer halben Stunde gemäßigte Aktivität pro Tag aus. Eine gute Orientierungshilfe ist auch der Vergleich von sitzender und stehender Tätigkeit. Wer viel sitzt sollte sich täglich einen bewegenden Ausgleich schaffen<sup>19</sup>.

18) Leitzmann et al. 2014: European Code against Cancer 4th Edition: Physical activity and cancer. [https://cancer-code-europe.iarc.fr/images/doc/5\\_physical\\_activity.pdf](https://cancer-code-europe.iarc.fr/images/doc/5_physical_activity.pdf), zuletzt abgerufen: 09.10.2024

19) World Cancer Research Fund/ American Institut for Cancer Research (2018): Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Globale Perspective. <https://www.wcrf.org/wp-content/uploads/2021/02/Summary-of-Third-Expert-Report-2018.pdf>, zuletzt abgerufen: 09.10.2024

Das kann der Weg mit dem Rad zur Arbeit oder ein abendlicher Spaziergang sein. Auch kleine Dinge, wie die Treppe statt Aufzug, können etwas verändern und lassen sich gut in den Alltag einbauen.

**TIPP:**

Verhaltensveränderungen brauchen etwas Zeit. In kleinen Schritten anfangen. Nicht zu viel wollen. Sport und Bewegung sollen Spaß machen. Nur so bleibt man dran.

Erholungsphasen einplanen. Bewegung reduziert nicht nur das Krebsrisiko, sondern wirkt sich auch positiv bei vielen anderen Erkrankungen aus.





## AUF DEN BAUCH HÖREN UND AUCH MAL DRÜBER SCHAUEN

Natürlich spielt das, was wir essen beim Blick auf unser Körpergewicht eine große Rolle, aber mindestens ebenso wichtig ist das „wie viel“. Oft macht erst die Dosis das Gift. Es ist daher empfehlenswert, auf ein gesundes Körpergewicht zu achten.

**Aus Beobachtungsstudien ist schon lange bekannt, dass Übergewicht ein Risikofaktor gerade für die häufigsten Krebsarten ist. Dazu zählen beispielsweise Brustkrebs nach den Wechseljahren, Dickdarmkrebs und Gebärmutterkörperkrebs.**

Damit liegt ein erster Zusammenhang auf der Hand: Wenn Menschen sich ausgewogen ernähren und sich ausreichend bewegen, halten sie ihren Energiehaushalt im Gleichgewicht. Damit mindern sie statistisch gesehen ihr Risiko, an den genannten Krebsarten zu erkranken<sup>20</sup>.

Nutzen Sie wissenschaftlich gestützte Methoden zu regelmäßigen und gesunden Gewichtsreduktion. Sie helfen neue Gewohnheiten im Alltag zu festigen und einen Erfolg langfristig zu halten. Die Kombination aus Ernährungsumstellung und sportlicher Aktivität hilft langfristig das reduzierte Gewicht zu halten.

20) Anderson et al. 2014: European Code against Cancer 4th Edition: Obesity, body fatness and cancer. [https://cancer-code-europe.iarc.fr/images/doc/3\\_obesity\\_and\\_body\\_fatness.pdf](https://cancer-code-europe.iarc.fr/images/doc/3_obesity_and_body_fatness.pdf), zuletzt abgerufen: 09.10.2024

## Parameter zur Risikobestimmung

Der **Body Mass Index (BMI)** ermittelt, ob Übergewicht vorliegt und berechnet sich mit folgender Formel:

**Körpergewicht (in Kilogramm)**  
**Körpergröße x Körpergröße (in Meter)**

Ein Beispiel: Eine Frau wiegt 69 Kilo und ist 1,70 Meter groß.  
 $1,70 \times 1,70 = 2,89$        $69 : 2,89 = 23,8$ .

Der BMI ist folgendermaßen einzuordnen:

BMI	EINORDNUNG
< 18,5	Untergewicht
18,5–24,9	Normalgewicht
25–29,9	Übergewicht
30–34,9	Adipositas (Fettsucht) Grad I
35–39,9	Adipositas (Fettsucht) Grad II
≥ 40	Adipositas (Fettsucht) Grad III

## Der Taillenumfang misst die Fettverteilung:

Es hat sich gezeigt, dass die Fettverteilung im Körper ebenfalls eine Rolle in Bezug auf das Krebsrisiko haben kann.

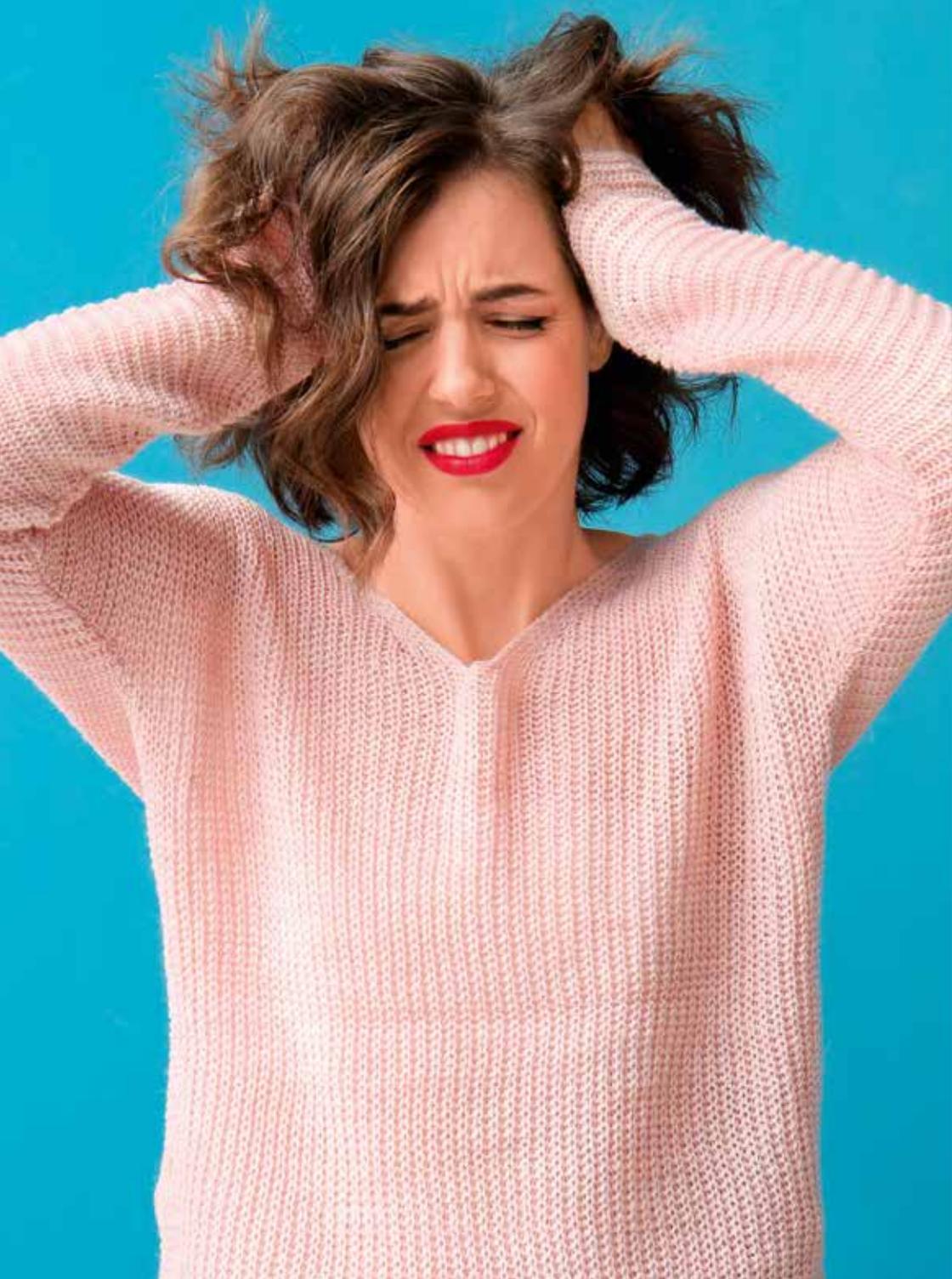
**Ungünstig ist vor allem Bauchfett, das mithilfe eines einfachen Maßes, des Taillenumfangs, abgeschätzt werden kann.**

Als Richtmaße bezüglich des Taillenumfangs gelten:

TAILLENUMFANG	EINORDNUNG
Frauen: ≥ 80 cm Männer: ≥ 94 cm	erhöhtes Risiko für Folgeerkrankungen
Frauen: ≥ 88 cm Männer: ≥ 102 cm	Bauchfettsucht (abdominale Adipositas) mit einem deutlich erhöhten Risiko für Folgeerkrankungen

Sprechen Sie bei Übergewicht und Adipositas mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über Möglichkeiten der Unterstützung bei der Gewichtsreduktion.





## DER ALLTÄGLICHE WAHNSINN. RAUS AUS DEM HAMSTERRAD

Stress ist etwas ganz Normales und jeder kennt stressige Situationen. Zu viel Stress, ohne ausgleichende Entspannung, kann krankmachen. Menschen, die beruflich oder privat stark beansprucht werden und bei denen sich infolgedessen das hormonelle Gleichgewicht über längere Zeit verändert, haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das ist wissenschaftlich nachgewiesen.

**Stress verändert zudem den Schlaf, führt zu Verspannungen und fördert Depressionen<sup>21</sup>.**

### Aber kann Stress auch das Krebsrisiko erhöhen?

Manche Wissenschaftler\*innen vermuten: ja. Sie gehen davon aus, dass ein erhöhter Spiegel von Stresshormonen, wie zum Beispiel Cortisol, biochemische Veränderungen in Zellen auslöst und somit zur Tumorentstehung beitragen könnte. Eine andere Theorie besagt, dass die bei Stressreaktionen beteiligten hormonellen Veränderungen das Immunsystem schwächen und auch chronische Stoffwechsellentgleisungen begünstigen, die als Krebsrisiko diskutiert werden.

Andere Fachleute halten dagegen: Das Immunsystem werde bei Stress nicht übermäßig geschwächt, teilweise gebe es auch förderliche Wirkungen. Darüber hinaus sind die Zusammenhänge zwischen Immunsystem und Krebsentstehung so komplex, dass eine eindeutige Beziehung trotz langjähriger Forschung bis heute schwer nachzuweisen ist.

21) Crump C, Sundquist J, Winkleby MA, et al: Low stress resilience in late adolescence and risk of hypertension in adulthood. *Heart*. 2016; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26830662/> zuletzt abgerufen am: 09.10.2024

Wissenschaftlich eindeutig gesicherte Belege gibt es für beide Standpunkte bisher nicht<sup>22,23</sup>.



#### TIPPS GEGEN STRESS:

- Achtsam gegenüber Stresssituationen werden und hinterfragen. Warum stresst etwas? Was kann ich tun, um das zu ändern?
- Für Ausgleich sorgen: zum Beispiel ein Hobby oder Sport, Freunde treffen.
- Entspannungsmethoden ausprobieren: Progressive Muskelentspannung oder Meditation.
- Genügend Schlaf und Stressfaktoren vom Bett fernhalten.
- Smartphone auch mal weglegen.

22) Bergelt C: Psychosoziale Risikofaktoren bei der Entstehung einer Krebserkrankung. In Mehner A, Koch U (Hrsg.): Handbuch Psychoonkologie. Hogrefe Verlag, Göttingen, 1. Auflage 2016

23) Heikkilä K et al. (2013). Work stress and risk of cancer: meta-analysis of 5700 incident cancer events in 116 000 European men and women. British Medical Journal. 2013 Feb 7;346:f165. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23393080/> zuletzt abgerufen am: 09.10.2024



## GESUNDE HAUT

Gibt es gesunde Bräune? Nein, gibt es nicht. Die Bräunung ist eine Schutzreaktion der Haut.

**Gebräunte Haut gilt bei uns vielfach immer noch als schön, ist aber im Grunde ein Anzeichen der Haut für eine Schutzreaktion.**

Ultraviolette (UV)-Strahlung ist eindeutig krebserzeugend. Das gilt sowohl für die ultravioletten Anteile der Sonnenstrahlung als auch für das in Solarien abgestrahlte UV-Licht. UV-Strahlung ist energiereich genug, um Schäden an der Erbsubstanz (DNA) zu verursachen.

Geringfügige DNA-Veränderungen bessern Reparaturenzyme in der Regel wieder aus. Bei immer wiederkehrender UV-Überdosierung entstehen allerdings dauerhafte Schäden am Erbmateriale, sogenannte Mutationen. Diese Veränderungen geschehen auch schon, bevor ein sichtbarer Sonnenbrand der Haut entsteht<sup>24</sup>. Auch bei Wolken, kann es schnell und unbemerkt „zu viel“ werden.



### TIPP:

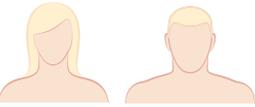
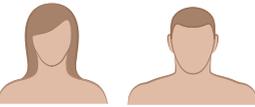
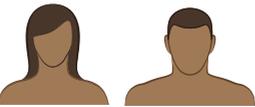
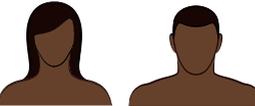
Bei längerem Aufenthalt im Freien den UV-Index des Tages checken. Ist der Wert größer 5 ist die Belastung durch UV-Strahlung hoch, ab einem UV-Index von 3 bitte die Haut schützen<sup>25</sup>.

24) Greinert et al. 2014: European Code against Cancer 4th Edition: Ultraviolet radiation and cancer. [https://cancer-code-europe.iarc.fr/images/doc/8\\_UV.pdf](https://cancer-code-europe.iarc.fr/images/doc/8_UV.pdf), zuletzt abgerufen: 09.10.2024

25) Bundesamt für Strahlenschutz (2022): Was ist der UV-Index. <https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv-index/einfuehrung/einfuehrung.html>, zuletzt abgerufen: 09.10.2024

**Hauttypen und angeborene Empfindlichkeit:**

Für das Hautkrebsrisiko spielen auch der Hauttyp und damit die angeborene Empfindlichkeit eine Rolle. Man unterscheidet sechs Hauttypen. Die Einteilung beruht auf der individuellen, angeborenen Pigmentierung – also der Farbe von Haut, Haaren und Augen<sup>26</sup>.

<b>Typ 1:</b>		Haare: hellblond/rötlich Rötung: immer Eigenschutzzeit: 5-10 Minuten
<b>Typ 2:</b>		Haare: blond Rötung: oft Eigenschutzzeit: 10-12 Minuten
<b>Typ 3:</b>		Haare: dunkelblond Rötung: selten Eigenschutzzeit: 20-30 Minuten
<b>Typ 4:</b>		Haare: braun/schwarz Rötung: nie Eigenschutzzeit: 40 Minuten
<b>Typ 5:</b>		Haare: dunkelbraun/schwarz Rötung: nie Eigenschutzzeit: 90 Minuten +
<b>Typ 6:</b>		Haare: schwarz Rötung: nie Eigenschutzzeit: 90 Minuten +

26) Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF), Deutsche Krebsgesellschaft (DKG), Deutsche Krebshilfe (DKH). 2019: [https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Leitlinien/Hautkrebspraeventationsleitlinie\\_1.1/Version\\_2/LL\\_Pr%C3%A4vention\\_von\\_Hautkrebs\\_Langversion\\_2.1.pdf](https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Leitlinien/Hautkrebspraeventationsleitlinie_1.1/Version_2/LL_Pr%C3%A4vention_von_Hautkrebs_Langversion_2.1.pdf)

Für Kinder gilt die Unterteilung nach Hauttypen nicht. Die hauteigenen Schutzmechanismen sind im Kindesalter noch nicht final ausgebildet.

**TIPP:****Richtig eincremen:**

- Spätestens 30 Min. vor dem Gang ins Freie.
- mit Lichtschutzfaktor (LSF) 30–50.
- auf alle unbedeckten Körperstellen und regelmäßig nachcremen.

Achtung: Die Eigenschutzzeit der Haut liegt in der Regel nur zwischen 10 bis max. 30 Minuten und ergibt multipliziert mit dem Lichtschutzfaktor der Creme die Zeit, die man in der Sonne verbringen kann. Die Zeitangabe ist aber nur eine grobe Orientierungshilfe. Am besten früher aus der Sonne gehen.

**Richtig anziehen:**

- langärmelige, dichtgewebte und locker sitzende Kleidung.
- Spezielle UV-Schutzkleidung gibt es inzwischen nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene.
- Auf jeden Fall empfehlenswert: Ein Hut oder eine Kappe.
- Die Sonnenbrille nicht vergessen.

**Richtiges Timing:**

- Mittagssonne ist am intensivsten. Zu dieser Zeit die pralle Sonne besser meiden und ein schattiges Plätzchen suchen.

**Kinderhaut braucht besonderen Schutz:**

- Kinderhaut ist weitaus empfindlicher.
- Sonnenbrände in frühen Jahren können das Risiko für späteren Hautkrebs wesentlich erhöhen.
- Für Babys ist direkte Sonneneinstrahlung unbedingt tabu.

## KREBSVORSORGE UND FRÜHERKENNUNG

### IMPFFEN GEGEN KREBS

Einige Krebsarten werden nachweislich durch Viren ausgelöst. Hier können Impfungen schützen.

Belegt ist dies inzwischen für Hepatitis B und Hepatitis C. Beide Infektionen können zu Leberkrebs führen. Empfehlung: Die Impfung für Risikogruppen und Säuglinge gibt es seit 1995<sup>27</sup>.

Eine weitere Impfung, die vor Gebärmutterhalskrebs und weiteren Krebsarten schützen kann, ist die gegen humane Papillomviren (HPV). Fast jeder Mensch infiziert sich im Verlaufe seines Lebens mit den verschiedensten Typen humaner Papillomviren. Die Infektion kommt über Haut-, und/oder Schleimhautkontakt zustande. Besonders gefährlich sind die HPV-Typen 16 und 18. Sie können bei Frauen Gebärmutterhalskrebs, Tumore der Scheide (Vagina) und der Schamlippen (Vulva) sowie bei Männern Peniskrebs verursachen. Auch Krebs der Mundhöhle und des Darmausgangs (Anus) gehen vielfach auf HPV-Infektionen zurück. Die Infektion verläuft hier über Schleimhautkontakt.

Manche dieser Infektionen heilen von selbst wieder ab. Durch anhaltende (persistierende) Infektionen kann es jedoch dauerhafte Zellveränderungen geben. Daraus entstehen Krebsvorstufen und im weiteren Verlauf Gebärmutterhalskrebs oder andere Krebserkrankungen.

#### EMPFEHLUNG:

In Deutschland empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) die HPV-Impfung für Mädchen und Jungen zwischen 9 und 14 Jahren.

<sup>27)</sup> Robert-Koch-Institut 2018: Schutzimpfung gegen Hepatitis B.  
[https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/HepatitisB/FAQ-Liste\\_HepB\\_Impfen.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/HepatitisB/FAQ-Liste_HepB_Impfen.html),  
 zuletzt abgerufen am: 09.10.2024

Da die Viren sexuell übertragbar sind und Kondome nicht ausreichend schützen, gilt:

Je früher geimpft wird, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass noch keine Infektion vorliegt. Noch nicht geimpfte Jugendliche können die Impfung bis zum Tag vor ihrem 18. Geburtstag nachholen.

**Die Impfung hat eine bis zu 94% Schutzwirkung vor Gebärmutterhalskrebs und eine zu 76% vor Analkrebs<sup>28</sup>.**

Auch für Erwachsene sind die Impfstoffe zugelassen. Sie müssen die Impfung aber in der Regel selbst bezahlen. Eine bundesweite Empfehlung für die Altersgruppe ab 18 Jahre gibt es jedoch nicht. In diesem Alter haben bei den meisten Menschen bereits Sexualkontakte stattgefunden und eine bereits erfolgte Übertragung von HPV ist wahrscheinlich. Nach den derzeitigen Kenntnissen kann eine HPV-Impfung bestehende Infektionen und auch bestehende Krebsvorstufen nicht beseitigen.

**TIPP:**

Um Aufmerksamkeit und Akzeptanz für die HPV-Impfung zu schaffen, informieren wir auf unserer Website umfassend über das Thema.

28) Robert-Koch-Institut 2019: HPV-Impfung. <https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/ImpfungenAZ/HPV/HPV.html>, zuletzt abgerufen: 09.10.2024



## DER ÄRZTLICHE CHECK-UP

In Deutschland gibt es eine Reihe von Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen, die gesetzlich Krankenversicherte in Anspruch nehmen können.

**Es sind Untersuchungen, die Krebs früh erkennen oder auch vorbeugen können.**

So zum Beispiel bei Darmkrebs. Bei einer Darmspiegelung (Koloskopie) können Polypen entfernt werden, so dass Darmkrebs nicht entstehen kann.

### Übersicht über empfohlene Check-ups für Männer:



- 35** **Haut**  
Ganzkörper-Screening (alle 2 Jahre)
- 45** **Prostata**  
Ärztliche Tastuntersuchung (jährlich)
- 50** **Darm**  
Immunologischer Stuhltest (bis 54 jährlich, ab 55 alternativ zur Darmspiegelung, alle 2 Jahre)  
Darmspiegelung (alle 10 Jahre, insg. 2x)

### Übersicht über empfohlene Check-ups für Frauen:



- 20** **Gebärmutterhals**  
Pap-Abstrich (jährlich ab 35 Jahren kombiniert mit HPV-Test, alle 3 Jahre)
- 30** **Brust**  
Ärztliche Tastuntersuchung (jährlich)
- 35** **Haut**  
Ganzkörper-Screening (alle 2 Jahre)
- 50** **Darm**  
Immunologischer Stuhltest (bis 54 jährlich, ab 55 alternativ zur Darmspiegelung, alle 2 Jahre)
- Brust**  
Mammographie-Screening (bis 75 alle 2 Jahre)
- 55** **Darm**  
Darmspiegelung (alle 10 Jahre, insg. 2x)

#### Lesezeichen zur Prävention

Als kleine Erinnerung für den Alltag kann das Lesezeichen kostenfrei bestellt oder als PDF heruntergeladen werden:  
Telefon: 0211 15760990 | E-Mail: [info@krebsgesellschaft-nrw.de](mailto:info@krebsgesellschaft-nrw.de)  
**[www.krebsgesellschaft-nrw.de/broschueren](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de/broschueren)**

## DER SELBST-CHECK

Neben den ärztlichen Untersuchungen gibt es die Möglichkeit, auch selbst aktiv zu werden.

### EMPFEHLUNG

#### Drei Arten der Selbstuntersuchung:

- Tastuntersuchung der Brust
- Selbstuntersuchung der Hoden
- regelmäßiger Check-up der Haut

### ANLEITUNG ZUR SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

#### Und so geht's:

Zeitpunkt zum Tasten 1 bis 2 Wochen nach Beginn der Regelblutung:



#### Vor dem Duschen/Spiegel

Hat sich die Brust in ihrer Form oder im Umfang verändert? Gibt es Hautveränderungen?



#### Mit hochgestreckten Armen:

Sind Veränderungen wie Hautfalten, Hauteinziehungen oder Wölbungen zu sehen?



#### Erscheint eine Flüssigkeit

durch Drücken der Brustwarze, die andersfarbig ist als »weiß«?



#### Im nächsten Schritt

beide Brüste mit allen Fingern der flachen Hand abtasten – die rechte Brust mit der linken Hand, die linke Brust mit der rechten Hand.



#### Im Uhrzeigersinn vorgehen –

jeweils ein Viertel der Brust abtasten. Gibt es Verhärtungen, Knötchen oder empfindliche Stellen?



#### Nach dem Duschen

In Rückenlage die Arme nach unten und oben heben. Sind Veränderungen oder Verdickungen zu spüren? Auch die Achselhöhlen abtasten.

### WICHTIG

Wenn bei der regelmäßigen Selbstuntersuchung Veränderungen auffallen, bitte zeitnah das Gespräch mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt suchen. Die meisten Veränderungen sind gutartig, aber Sicherheit bringt nur die medizinische Abklärung. Deshalb nicht zögern.

## ANLEITUNG ZUR SELBSTUNTERSUCHUNG DER HODEN

### Und so geht's:

Einmal im Monat – idealerweise im Stehen – nach einer warmen Dusche untersuchen. Dann ist die Haut des Hodensacks entspannt, so dass die Hoden gut zu tasten sind.



1.

#### Nach der Dusche

Im ersten Schritt Hodensack und Hoden mit der geöffneten Hand von unten tasten. Leicht auf und ab bewegen. Mit dieser Bewegung bekommt man ein Gefühl für Größe und Gewicht der Hoden.



2.

**Im nächsten Schritt** die Hoden einzeln abtasten. Dazu den Zeige- und Mittelfinger unter den Hoden, die Daumen auf den Hoden legen. Die Hoden zwischen Daumen und Fingern hin und her bewegen. So lassen sich Unebenheiten oder Knoten leicht ertasten.



3.

**Übrigens:** Die Nebenhoden sind tastbar. Sie liegen dem Hoden hinten oben in Längsrichtung auf. Nicht mit einem auffälligen Befund verwechseln.



4.

#### Vor dem Spiegel

Sind Schwellungen im Bereich des Hodensacks zu sehen? Viele Veränderungen sind gutartig, dennoch sollte jede Auffälligkeit mit einer Fachärztin oder mit einem Facharzt für Urologie besprochen werden.



#### WICHTIG

Hierzulande gehört Hodenkrebs eher zu den seltenen Tumorarten. Dennoch gibt es eine Besonderheit: Hodenkrebs tritt vermehrt bei jungen Männern auf. Im Alter zwischen 25 und 45 Jahren ist Hodenkrebs der häufigste bösartige Tumor bei Männern.

Prinzipiell können aber Männer jeden Alters erkranken. Früh erkannt ist Hodenkrebs in den meisten Fällen heilbar. Eine gesonderte Früherkennungsuntersuchung gibt es nicht, daher empfehlen wir die Selbstuntersuchung.

## ANLEITUNG ZUR SELBSTUNTERSUCHUNG DER HAUT

### Und so geht's:

#### Die ABCDE-Regel

Bei der Selbstuntersuchung dient die »ABCDE-Regel« als Orientierung. Als auffällig gelten Muttermale mit folgenden Merkmalen:

- A** Asymmetrie
- B** unscharfe Begrenzungen/raue Oberfläche
- C** unregelmäßige Farbe (Color)
- D** Durchmesser (ab 2 mm) und Dynamik (wie schnell verändert sich das Muttermal?)
- E** Erhabenheit über das Hautniveau

#### Der Selbst-Check:

##### Kopf und Nacken:

Am besten von oben nach unten. Die Kopfhaut und den Nacken nicht vergessen. Dann das Gesicht, die Ohren, Augen, die Lippen und auch in den Mund schauen.

##### Oberkörper und Po:

Die Vorderseite und beide Seiten des Körpers checken. Beim Blick auf Rücken und Po helfen Spiegel. Pofalte nicht vergessen!

##### Arme und Hände:

Die Innen- und Außenseiten der Arme prüfen. Achseln nicht vergessen!

Wie sieht die Haut der Hände und Finger aus? Auch: Zwischenräume und Nägel checken.

#### Genitalbereich:

Keine leichte Aufgabe. Hier hilft ein Handspiegel beim Check der Haut der Genitalien.

#### Beine und Füße:

Unten angekommen, sind die Beine und Füße an der Reihe. Auch hier alle Seiten checken und die Kniekehlen nicht vergessen. Auch die Zehen, Fußnägel, die Zehenzwischenräume sowie die Sohlen verlangen nach einem Blick.



#### WICHTIG ZU WISSEN:

- den Selbst-Check 1 x im Monat durchführen.
- Ein großer Spiegel erleichtert den Blick von Kopf bis Fuß.
- Gerne eine vertraute Person einbeziehen.
- Auf Veränderungen achten (rötliche Stellen, Wunden).
- Auffällig sind Veränderungen in Form, Farbe und Größe und auch Wunden, die nicht abheilen.



#### Karten zur Selbstuntersuchung

Als kleine Erinnerung für den Alltag können die drei Anleitungen zur Selbstuntersuchung kostenfrei bestellt oder als PDF heruntergeladen werden:

Telefon: 0211 15760990 | E-Mail: [info@krebsgesellschaft-nrw.de](mailto:info@krebsgesellschaft-nrw.de)  
[www.krebsgesellschaft-nrw.de/broschueren](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de/broschueren)

# Unsere Informationsangebote zur Darm- und Hautkrebsprävention in Leichter Sprache

Mit guten Informationen Menschen motivieren, so dass sie selbstbestimmt Krebsfrüherkennungsangebote wahrnehmen: das ist unserer Ziel. Wir bieten ein breites Spektrum an Informationsangeboten zur Vorsorge und Früherkennung von Darm- und Hautkrebs in Leichter Sprache.



## Kostenfrei bestellen:

Alle Materialien sind kostenfrei bestellbar.  
Telefonisch unter der Nummer 0211 1576099-0  
oder online über [www.krebsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de)



# Wissen was wichtig ist! Unsere Vorträge zur Krebsprävention für Unternehmen und Vereine

Unsere kompakten Vorträge zu verschiedenen Themen zeigen wie es geht - ohne erhobenen Zeigefinger, aber mit vielen Tipps und wissenswerten Informationen. Die Vorträge werden von Fachärztinnen und Fachärzten gehalten und können nach Absprache zum Wunschtermin im Präsenz- oder Online-Format stattfinden.



## Details und Buchung:

Clemens Kraemer  
Telefon 0211 1576099-71  
[praevention@krebsgesellschaft-nrw.de](mailto:praevention@krebsgesellschaft-nrw.de)

Mehr Informationen:  
<https://www.krebsgesellschaftnrw.de/vortraege-krebspraevention-nrw/>



# Broschüren

## der Krebsgesellschaft NRW e.V.



**Wir bieten ein breites Spektrum an Informationen, die in Printform und digital verfügbar sind.**

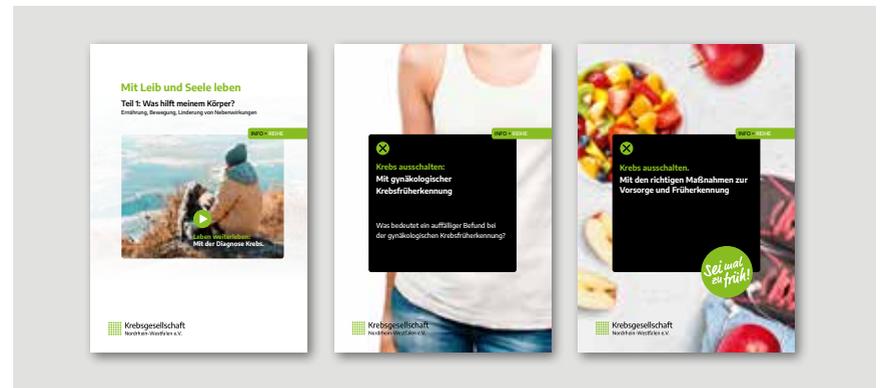
### Broschüren der Info-Reihe:

- Mit Leib und Seele leben, Teil 1 (Was kann ich für mein körperliches Wohlbefinden tun?)
- Mit Leib und Seele leben, Teil 2 (Was kann ich für mein seelisches Wohlbefinden tun?)
- Ratgeber zu Sozialleistungen bei Krebs
- Ratgeber für Angehörige von Krebspatientinnen und Krebspatienten
- Was Kindern und Jugendlichen hilft, wenn Eltern an Krebs erkranken
- Ratgeber Komplementärmedizin bei Krebs
- Ratgeber Krebs im Netz (Informationen im Internet finden)
- Was bedeutet ein auffälliger Befund bei der gynäkologischen Krebsfrüherkennung?
- Den letzten Weg gemeinsam gehen: Hilfe zur Sterbebegleitung
- Ratgeber für Testament und Vorsorge



### Kostenfrei bestellen:

Alle Broschüren sind innerhalb von NRW kostenfrei bestellbar. Telefonisch unter der Nummer 0211 1576099-0 oder online über [www.krebsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de)



## Beratungsangebote

### der Krebsgesellschaft NRW e.V.



Auf ein Leben mit Krebs ist niemand vorbereitet. Die Diagnose stellt alles auf den Kopf. Der Alltag, Pläne und auch das Umfeld, die Familie und der Beruf – alles gerät in den Sog der Krankheit. Diese Situation kostet Kraft und wirft viele Fragen auf.

**Mit unseren Beratungsangeboten sind wir für Sie da!  
Vor, während und nach der Therapie – wir hören zu.**

Wir unterstützen und beraten Sie bei allen sozialen und alltagspraktischen Fragen rund um die Erkrankung sowie bei psychischen Belastungen, Ängsten und Sorgen. Das gilt auch für Ihre Bezugspersonen.



**Unsere Beratung ist kostenfrei und vertraulich.  
Vor Ort, am Telefon oder per Video.**

#### **Telefonische psychosoziale Erstberatung für NRW**

Telefon 0211 302 017 57

#### **Telefonische Erstberatung für NRW zum Thema „Krebs und psychiatrische Grunderkrankung“**

Telefon 02234 250 816 0

#### **Krebsberatung Düsseldorf**

Fleher Straße 1, 40223 Düsseldorf

Telefon 0211 302 017 57

#### **Krebsberatung Rhein-Erft**

Augustinusstraße 11b, 50226 Frechen

Telefon 02234 250 816 0

#### **Krebsberatung Olpe**

Bruchstraße 2, 57462 Olpe

Telefon 02761 859 829 0

#### **Krebsberatung Bochum**

Westring 43, 44787 Bochum

Telefon 0234 520 019 80



Weitere Kontaktdaten von Krebsberatungsstellen in NRW erhalten Sie auf Anfrage gerne von der Krebsgesellschaft NRW  
Tel. 0211 1576099-0 oder unter **[www.krebsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de)**

# Ihre Spende hilft



Hat Ihnen diese Broschüre gefallen? Wir freuen uns über Ihr Feedback und, wenn Sie mögen, über Ihre Unterstützung. Unsere Broschüren sollen Orientierung geben und möglichst viele Menschen erreichen. Sie werden kostenfrei ausgegeben. Damit wir dieses Angebot auch in Zukunft anbieten können, freuen wir uns sehr, wenn Sie uns mit einer Spende unterstützen.

**Gemeinsam geben wir Menschen mit Krebs und ihren Angehörigen Hoffnung und Halt. Helfen Sie mit! Herzlichen Dank!**

Unser Spendenkonto bei der Stadtparkasse Düsseldorf  
**IBAN DE63 3005 0110 0010 1514 88**  
**BIC DUSDEDDXXX**

## Online spenden

Ganz unkompliziert können Sie auch über das Spendenformular auf unserer Internetseite spenden.  
**www.krebsgesellschaft-nrw.de**



Einfach mit dem Handy den QR-Code scannen und Sie kommen direkt zu unserer Spendenseite.

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar. Bei Spenden bis 300€ genügt der Bankbeleg als Nachweis für das Finanzamt. Wünschen Sie dennoch eine Spendenquittung, vergessen Sie bitte nicht, Ihre vollständige Anschrift im Verwendungszweck mit aufzuführen.



Beleg/Quittung für den Kontoinhaber/Zahler

### Zahlungsempfänger

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.

IBAN

DE63 3005 0110 0010 1514 88

BIC

DUSDEDDXXX

bei (Kreditinstitut/Zahlungsdienstleister)

Euro/Cent

Kunden-Referenznummer (nur für Zahlungsempfänger)

## SPENDE

Kontoinhaber/Zahler: Name

IBAN des Kontoinhabers

Quittung des Kreditinstituts bei Bareinzahlung

### SEPA-Überweisung/Zahlschein

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts

**Krebsgesellschaft NRW e.V.**

IBAN

DE63 3005 0110 0010 1514 88

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

**DUSDEDDXXX**

Bei Beträgen bis € 200.– gilt der Kontoauszug oder der abgestempelte Beleg als Spenden-Quittung

Kunden-Referenznummer - Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Zahlers

Betrag: Euro, Cent

Für Überweisungen in Deutschland, in andere EU-/EWR-Staaten und in die Schweiz in Euro.

BIC (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung 35 Stellen)

online-Bankformulare GmbH  
 www.bankmedia.de

DIN lang

noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen à 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Zeilen à 35 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN

Prüfziffer

Bankleitzahl des Kontoinhabers

Kontonummer (ggf. links mit Nullen auffüllen)

Datum

Unterschrift(en)

SPENDE

## ADRESSEN

### **Krebsgesellschaft NRW e.V.:**

<https://www.krebsgesellschaftnrw.de/>

### **Deutsche Krebsgesellschaft:**

<https://www.krebsgesellschaft.de/basis-informationen-krebs.html>

### **Deutsche Krebsforschungszentrum – Krebsinformationsdienst (Dkfz):**

<https://www.krebsinformationsdienst.de/krebs-vorbeugen>

### **Deutsche Krebshilfe:**

<https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/krebsvorsorge-und-krebsfrueherkennung/>

### **Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG):**

<https://www.gesundheitsinformation.de/frueherkennung.html>

### **Infoportal Hautkrebs:**

<https://infoportal-hautkrebs.de/>

## BILDNACHWEISE:

Titel: Nataly Studio/Shutterstock.com, baibaz/Shutterstock.com,

Diana Vyshniakova/AdobeStock.com

Seite 03, 08, 64: Sonia Folkmann

Seite 04: VioletaStoimenova/iStock

Seite 06: Krebsgesellschaft NRW e.V.

Seite 10: Xavier Mouton on Unplash

Seite 11, 51: Anton Starikov/Shutterstock.com

Seite 14: K on Unplash

Seite 17: Leone Venter on Unplash

Seite 18: Kamira/Shutterstock.com

Seite 20: Halfpoint/Shutterstock.com

Seite 22,23: Tatjana Baibakova/Shutterstock.com

Seite 24: mimephotography/Shutterstock.com

Seite 27: amenic181/Shutterstock.com

Seite 28: Yuliiia Ushakova/Shutterstock.com

Seite 29: TOR Supachai/Shutterstock.com

Seite 32: Olga Rolenko/Shutterstock.com

Seite 35: Goskova Tatiana/Shutterstock.com

Seite 36: kurhan/Shutterstock.com

Seite 39: New Africa/Shutterstock.com

Seite 40: Pixel-Shot/Shutterstock.com

Seite 43: Africa Studio/Shutterstock.com

Seite 44: absolutimages/Shutterstock.com

Seite 46: Peter Hermes Furian/Shutterstock.com

Seite 48: KucherAV/Shutterstock.com

Seite 52,53: Roman Samborskyi/Shutterstock.com

Seite 54: Katarzyna Bialasiewicz/iStock

Seite 56: Peakstock/Adobe Stock.com

Seite 58: Nora Hutton on Unplash

Rückseite: chokniti/AdobeStock.com

**Hinweistext zur Genderverwendung:**

Wir sind uns bewusst, dass es mehr Geschlechter als Mann und Frau gibt. Um alle Geschlechter einzubinden, verwenden wir den Gender-Stern. Da dieser jedoch nicht in allen Fällen grammatikalisch richtig ist, nutzen wir ergänzend dazu die Paarform oder neutrale Formulierungen.

## IMPRESSUM

**Herausgeberin:**

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.  
Volmerswerther Straße 20, 40221 Düsseldorf  
Tel. 0211 1576099-0  
info@krebsgesellschaft-nrw.de  
**www.krebsgesellschaft-nrw.de**

**Redaktion/Autorinnen:**

Friederike Kreuzwieser und Dinah Oelschläger,  
Krebsgesellschaft NRW e.V.

**Layout/Gestaltung:**

Nina Probst, Projektmanagement für Marketing & Kommunikation

Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Krebsgesellschaft NRW reproduziert werden. Diese Druckschrift ist nicht zum Verkauf bestimmt.

2. überarbeitete Auflage: Januar 2025 (Erstauflage Oktober 2022)

© Copyright Vermerk: Krebsgesellschaft NRW e.V.



**Krebsgesellschaft**  
Nordrhein-Westfalen e.V.



**Leben weiterleben.  
Mit der Diagnose Krebs.**

## **Helfen Sie mit Ihrer Spende.**

Stadtsparkasse Düsseldorf  
IBAN DE63 3005 0110 0010 1514 88



Spenden geht auch online unter:  
[www.krebsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de)



Einfach mit dem Handy den QR-Code  
scannen und Sie kommen direkt zu  
unserer Spendenseite.

Folgen Sie uns:

