



## Krebs

Krebs bezeichnet in der Medizin eine bösartige Gewebeneubildung, eine sogenannte Neoplasie oder ein Malignom. Die Tumorzellen in einer Krebsgeschwulst vermehren sich unkontrolliert, sie wachsen in Nachbargewebe ein, zerstören gesundes Gewebe und bilden Tochtergeschwülste, sogenannte Metastasen. Bei Krebs verlieren die Zellen ihren eigentlichen Nutzen. Sie vermehren sich nur noch. Dabei zerstören sie nicht nur Organe im Körper, sondern können sich auch im ganzen Körper ausbreiten. Dort, an ganz anderer Stelle, wachsen sie weiter und zerstören noch andere Organe

### Was sind die 3 schlimmsten Krebsarten?

#### Gefährlichste Krebsart: Lungenkrebs

Mit rund 1,76 Millionen Toten forderte Lungenkrebs weltweit die meisten Menschenleben. Mit deutlichem Abstand folgen die Krebsarten Darm- und Magenkrebs mit rund 881.000 bzw. 783.000 Toten. Zusammen mit Leber- und Brustkrebs waren diese.

#### Brustkrebs (Mammakarzinom)

Mit zuletzt rund 71.375 Neuerkrankungen jährlich ist Brustkrebs die mit Abstand häufigste Krebserkrankung der Frau, zusätzlich wird bei mehr als 6.000 Frauen jährlich ein in situ-Tumor diagnostiziert.

Etwa ein Prozent aller Neuerkrankungen betrifft Männer.

Auf Basis der aktuellen Inzidenzraten erkrankt etwa eine von acht Frauen im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Fast drei von zehn betroffenen Frauen sind bei Diagnosestellung jünger als 55 Jahre alt. Neuerkrankungs- und Sterberaten liegen in den neuen Bundesländern nach wie vor niedriger als in den alten Ländern, nur für Frauen bis 55 Jahren haben sich die Raten inzwischen weitgehend angeglichen.

Hormone beeinflussen das Brustkrebsrisiko

Hormone können das Erkrankungsrisiko beeinflussen:

Eine frühe erste und eine späte letzte Regelblutung, Kinderlosigkeit oder ein höheres Alter bei der ersten Geburt gelten als Risikofaktoren. Eine Hormonersatztherapie kann das Brustkrebsrisiko steigern, besonders bei längerer Dauer und kombinierter Östrogen-Gestagen-Einnahme. Hormonhaltige Ovulationshemmer (»Pille«) erhöhen das Risiko nur gering. Sehr dichtes Brustdrüsengewebe, bestimmte gutartige Brustveränderungen oder eine vorausgegangene Brustkrebserkrankung zählen ebenfalls zu den Risikofaktoren.

Ein Teil der Brustkrebserkrankungen ist auf ein erhöhtes genetisches Risiko zurückzuführen: Sind nahe Verwandte an Brust- oder Eierstockkrebs erkrankt, steigt das Risiko, selbst zu erkranken. Ebenso steigt das Brustkrebsrisiko nach einer Strahlentherapie des Brustkorbs im Kindes- oder Jugendalter.

Auch Lebensstilfaktoren wie Übergewicht und Bewegungsmangel nach den Wechseljahren sowie Alkohol sind Risikofaktoren. Außerdem könnte Rauchen das Risiko geringfügig erhöhen.



### **Welche Früherkennungsuntersuchungen gibt es?**

Das gesetzliche Früherkennungsprogramm bietet Frauen ab 30 Jahren die Möglichkeit einer jährlichen Tastuntersuchung beim Arzt. Frauen zwischen 50 und 69 Jahren werden im Rahmen des Mammographie-Screening-Programms alle zwei Jahre zu einer Röntgenuntersuchung der Brust eingeladen.

### **Die Diagnose Darmkrebs**

wird damit im Laufe des Lebens bei einer von 19 Frauen und einem von 15 Männern gestellt. Etwa zwei Drittel der Erkrankungen werden im Dickdarm entdeckt. Das Erkrankungsrisiko für Darmkrebs steigt bis ins hohe Alter an. Mehr als die Hälfte der Patienten erkranken jenseits des 70. Lebensjahres, nur etwa 10 Prozent der Krebserkrankungen treten vor dem 55. Lebensjahr auf. Dem entspricht ein vergleichsweise hohes mittleres Erkrankungsalter von 75 (Frauen) bzw. 72 Jahren (Männer).

Nach einem kurzfristigen Anstieg ist seit etwa 2003 ein Rückgang der altersstandardisierten Erkrankungsraten zu beobachten. Außer beim aufsteigenden Kolon nimmt die Neuerkrankungsrate in allen Darmabschnitten ab. Die relativen 5-Jahres-Überlebensraten mit Darmkrebs liegen für Frauen und Männer um 65 Prozent bzw. 63 Prozent.

### **Ernährung beeinflusst Tumorrisiko**

Die wichtigsten Risikofaktoren für Darmkrebs sind Tabakkonsum und Übergewicht. Es folgen Bewegungsmangel und ballaststoffarme Ernährung. Auch wer regelmäßig Alkohol trinkt oder viel rotes bzw. verarbeitetes Fleisch isst, erkrankt häufiger. Verwandte ersten Grades von Patienten mit Darmkrebs sind selbst überdurchschnittlich häufig betroffen. Bei seltenen erblichen Erkrankungen besteht bereits in jüngeren Jahren ein sehr hohes Risiko zu erkranken. Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen steigern in geringerem Umfang das Erkrankungsrisiko.

### **Welche Früherkennungsuntersuchungen gibt es?**

Zur Früherkennung von Darmkrebs kann im Alter von 50 bis 54 Jahren jährlich und ab 55 Jahren alle zwei Jahre ein immunologischer Test auf verstecktes Blut im Stuhl durchgeführt werden. Ab 50 Jahren (Männer) bzw. 55 Jahren (Frauen) sieht das gesetzliche Früherkennungsprogramm eine Darmspiegelung (Koloskopie) vor. Dabei können gegebenenfalls Darmpolypen entfernt werden, die sich zu Krebs entwickeln könnten. Bei unauffälligem Befund kann nach 10 Jahren eine Wiederholungskoloskopie erfolgen. Alternativ zur Koloskopie kann der Stuhltest in Anspruch genommen werden. Ist dieser auffällig, wird in der Regel eine Koloskopie empfohlen. Für Personen mit erhöhtem Erkrankungsrisiko gelten andere Empfehlungen.



## **Leberkrebs**

ist zwar relativ selten, gehört jedoch aufgrund der schlechten Prognose zu den häufigsten Krebstodesursachen

Männer erkranken im Alter von 71 Jahren und Frauen mit 75 Jahren. Die relativen 5-Jahres-Überlebensraten liegen bei Frauen um 14 Prozent und bei Männern um 18 Prozent.

### **Prognose meist ungünstig**

Die Prognose bei Leberkrebs hängt vom Stadium der Krebserkrankung und dem Zustand der Leber ab. Insgesamt liegt das relative 5-Jahres-Überleben bei Männern und bei Frauen um 15 Prozent. Nur bei bösartigen Tumoren der Bauchspeicheldrüse ist die Prognose noch ungünstiger.

Seit 1999 sind die altersstandardisierten Erkrankungs- und Sterberaten bei beiden Geschlechtern leicht angestiegen. In den letzten 5 Jahren scheint sich der Anstieg nicht weiter fortzusetzen, bei Männern zeichnet sich sogar ein Rückgang ab.

Ursachen

Alkohol und Viren sind wichtigste Risikofaktoren

Hauptrisikofaktor für Leberkrebs ist die Leberzirrhose. Ihre häufigsten Ursachen sind eine chronische Hepatitis-C-Virusinfektion und hoher Alkoholkonsum. Nicht-alkoholbedingte Fettlebererkrankungen, die auch das Leberkrebsrisiko erhöhen, nehmen an Bedeutung zu. Sie können unter anderem Folge einer Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) bzw. eines metabolischen Syndroms sein.

Deren Auslöser ist wiederum sehr häufig Fettleibigkeit. Studienergebnissen zufolge ist der Alkoholkonsum in Deutschland bei Frauen für 15 Prozent und bei Männern für 35 Prozent der Krebsneuerkrankungen der Leber verantwortlich.

Eine chronische Hepatitis-B-Virusinfektion ist, auch ohne Leberzirrhose, ein Risikofaktor für Leberkrebs. Dies gilt hauptsächlich für Afrika und Südostasien. Auch erhöht Rauchen das Erkrankungsrisiko. Der Verzehr von Lebensmitteln, die das Schimmelpilzgift Aflatoxin B1 enthalten, ist heute noch in weniger entwickelten Ländern relevant. Erblisch bedingte Stoffwechselerkrankungen wie Hämochromatose, Porphyrrie oder Alpha-1-Antitrypsin-Mangel können ebenfalls das Leberkrebsrisiko erhöhen.

Eine Früherkennung

für die Allgemeinbevölkerung als Teil der gesetzlichen Screening-Angebote gibt es nicht. Patienten mit Leberzirrhose, chronischer Hepatitis-B- oder -C-Infektion oder Fettleberhepatitis sollten regelmäßig Ultraschall-Kontrollen angeboten werden. Die Messung von Blutwerten (Alpha-Fetoprotein) spielt eine untergeordnete Rolle.



## Prävention Mitarbeiter

### Kann man Krebs vorbeugen?

Krebs kann man bedingt vorbeugen – unter anderem mit einem gesunden Lebensstil oder der Impfung gegen Hepatitis B und HPV. Es gibt jedoch Formen von Krebs gegen die man sich kaum schützen kann. Vor allem Krebs bei Kindern, Hirntumoren oder Leukämien und Lymphome. Im Allgemeinen können Fehler im Erbgut Krebs auslösen. Diese können auch rein zufällig und spontan entstehen. Je älter man ist, desto eher können diese Fehler bei der Zellteilung vorkommen.

### Welche Rolle spielt ein gesunder Lebensstil?

Dennoch ist es sinnvoll, einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Dazu zählt in Bezug auf die Senkung des Krebsrisikos:

- Nicht rauchen und auch nicht passiv rauchen.
- Übergewicht vermeiden bzw. mit ärztlicher Begleitung vermindern.
- Regelmäßige Bewegung im Alltag.
- Gesunde Ernährung: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse. Fett und Zucker reduzieren. Zurückhaltung bei industriell verarbeiteten Fleisch, rotem Fleisch und salzhaltigen Lebensmitteln. Nähere Informationen finden Sie unter Ernährung vor Vorbeugung von Krebs.
- Wenig oder kein Alkoholkonsum.
- Übermäßige Sonnenstrahlung vermeiden, Haut vor der Sonne schützen. Nicht ins Solarium gehen.
- Impfung gegen Hepatitis B und HPV.

## Was kann der Betrieb präventiv tun?

Arbeits- und Umweltmedizin

Bestimmte Chemikalien sind neben anderen krankheitsverursachenden Eigenschaften auch krebserregend. Daher sind Kontrollen durch das Arbeitsinspektorat sowie Untersuchungen durch eine Arbeitsmedizinerin/einen Arbeitsmediziner bei möglicherweise gefährdetem Personal (z.B. bei der Arbeit mit Asbest) eine wichtige Maßnahme. Somit kann die Exposition so gering wie möglich gehalten bzw. eine Erkrankung rechtzeitig erkannt werden. Umweltmedizinerinnen/Umweltmediziner sorgen für die Verhütung und Früherkennung von umweltbedingten Gesundheitsrisiken (z.B. Radon) oder radioaktiver Strahlung.

- Gesunde Ernährung
- Bewegte Mittagspause
- Schulungen