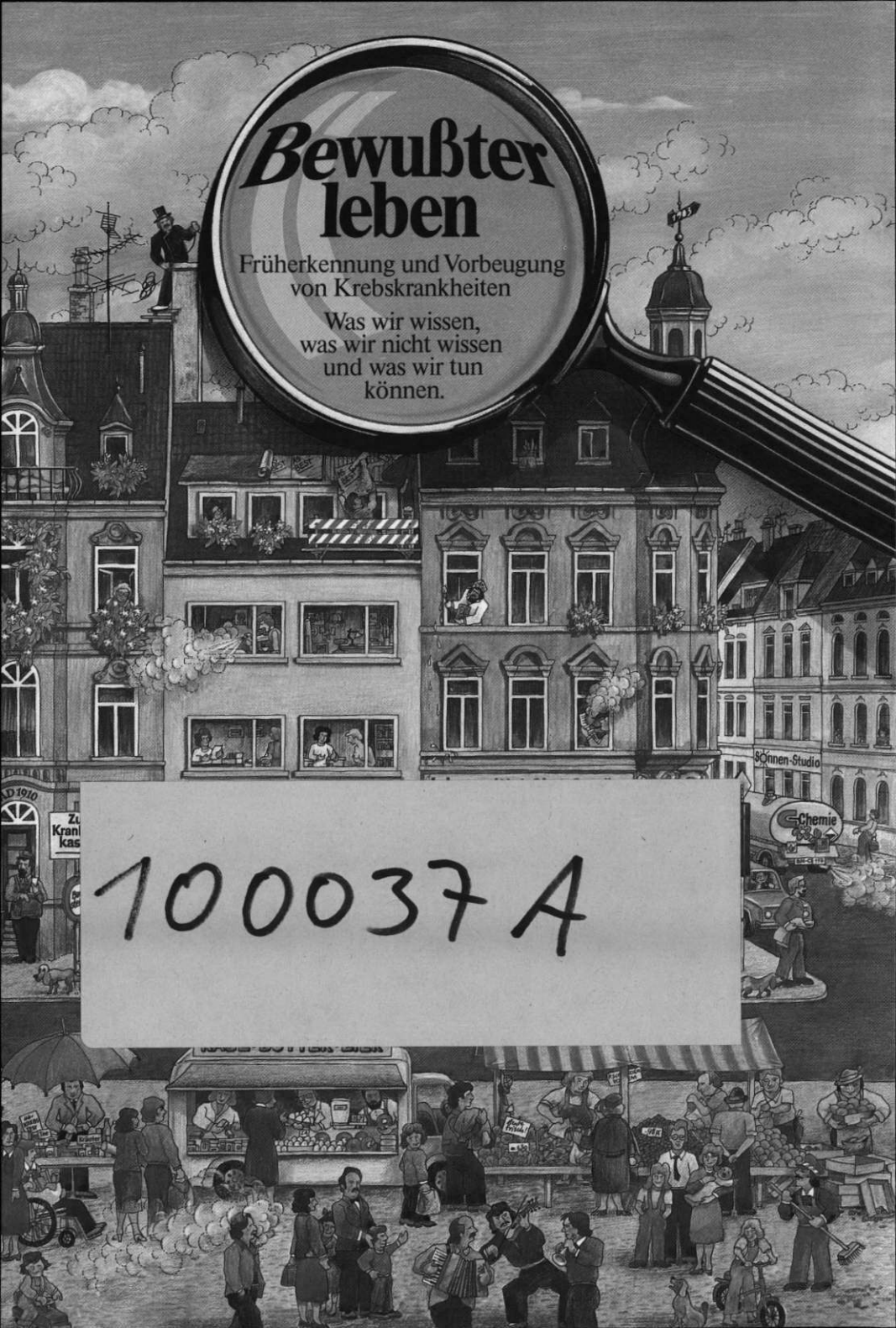


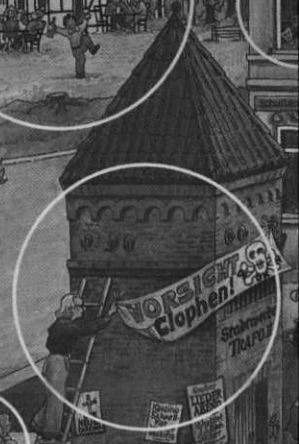
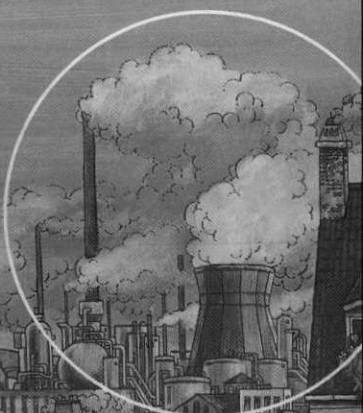
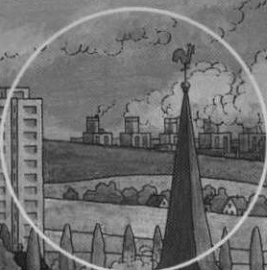
Bewußter leben

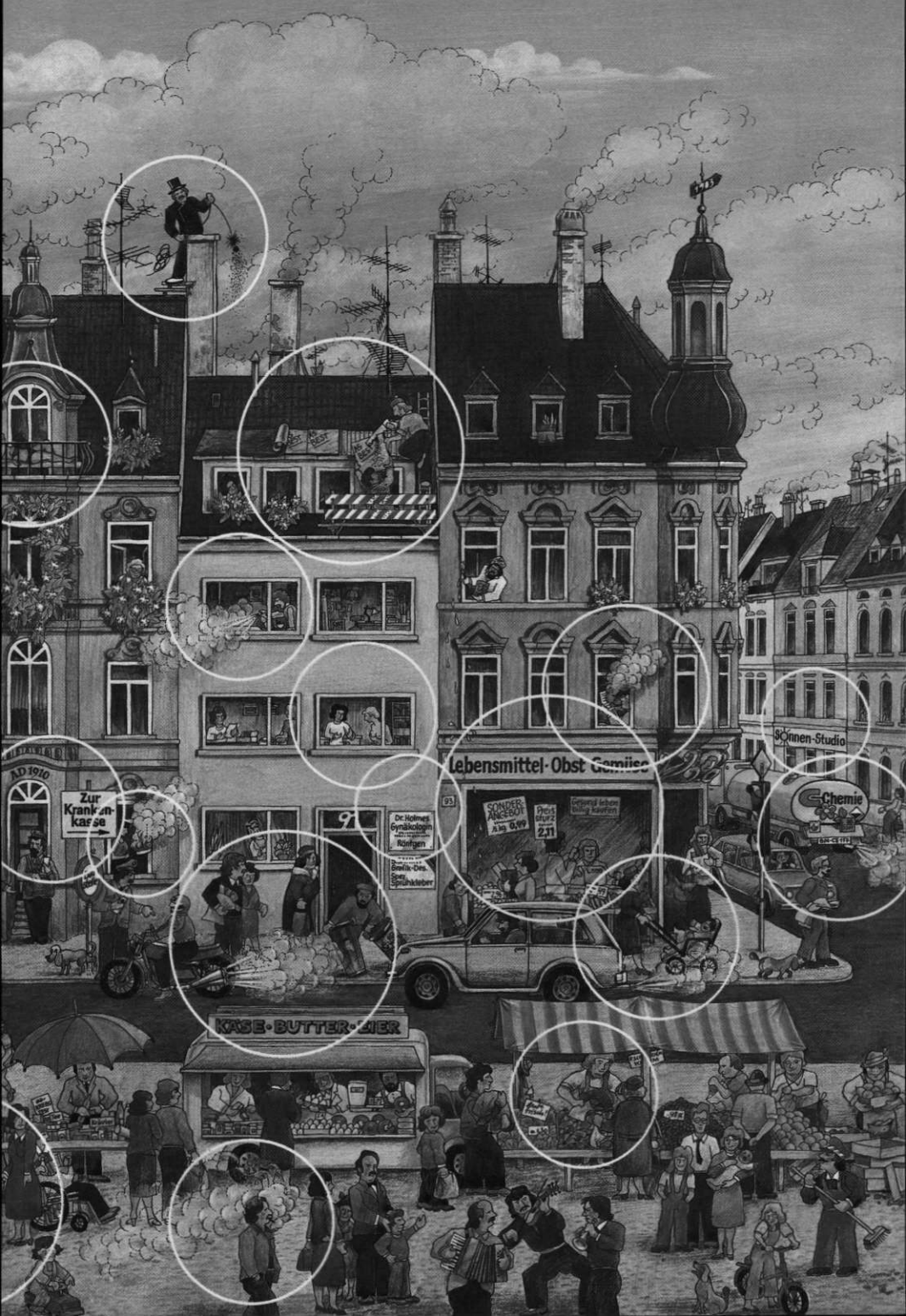
Früherkennung und Vorbeugung
von Krebskrankheiten

Was wir wissen,
was wir nicht wissen
und was wir tun
können.

100037 A







Inhalt

Krebs - was ist das eigentlich?	6	Umwelt und Lebensweise -	
Wie entsteht Krebs?	7	Was können wir	
Trotz „gleicher“ Belastung:		zur Vorsorge beitragen?	14
Ein Mensch wird krank,		Rauchen	15
ein anderer nicht	7	Alkohol	15
Verschiedene „äußere“		Arbeitsstoffe	16
Bedingungen		Hobbywerken	16
wirken zusammen	8	Lebensmittel:	
„Äußere“ und „innere“		Einkauf, Lagerung,	
Bedingungen		Zubereitung, Genuß	17
wirken zusammen	9	Zusammensetzung	
Ist Krebs erblich?	9	der Nahrung	18
Ist Krebs ansteckend?	10	Sonne und „Sonnenstudios“	18
Erkennen und Behandeln		„Erdstrahlen“	19
einer Krebserkrankung:		Röntgenuntersuchungen	19
Je früher desto besser!	10	Intimhygiene	20
Früherkennungs-		Chronische Entzündungen	20
untersuchungen für Frauen	11	Was Sie selbst gegen	
Früherkennungs-		gesundheitsschädliche Luft-	
untersuchungen für Männer	11	verschmutzung tun können	21
Andere Untersuchungen	12	Heizung	21
Niemand kennt Sie so gut		Auto	22
wie Sie selbst	12	Jeder für sich	
Warnzeichen		und alle zusammen	22
bei Männern und Frauen	13	„Bewußter leben“ -	
Außerdem bei Frauen	13	Rücklaufbogen und	
Außerdem bei Männern	13	Bestellschein	25
Ein Arzt ist kein Hellseher	14		
Einige Worte über ein Wort:			
„Vorsorge“	14		



Bewußtes leben

Früherkennung und Vorbeugung
von Krebskrankheiten

Was wir wissen,
was wir nicht wissen
und was wir tun
können.

Frau A., 35, verheiratet, Mutter von zwei schulpflichtigen Kindern, hat ihren Haushalt und den Tagesablauf der Familie „voll im Griff“. Sie schafft es, diese Aufgaben mit ihrem Beruf zu vereinbaren, obwohl sie auch hier sehr engagiert ist und häufig Überstunden macht. In dem Warenhaus, wo sie als Verkäuferin arbeitet, gilt sie als hervorragende Kraft und hat Aussicht, demnächst zur Abteilungsleiterin befördert zu werden. Frau A. sieht gut aus und legt viel Wert auf ihr Äußeres.

Als ihre Kollegin sich von ihr vertreten läßt, um einen Termin zur Krebsfrüherkennungsuntersuchung wahrzunehmen, und ihr anbietet, es in den nächsten Tagen einmal umgekehrt zu machen, winkt Frau A. ab. Krebs? Davon will Frau A. nichts wissen. Für eine Früherkennungsuntersuchung hat sie keine Zeit. Daß sie einmal ernsthaft krank werden könnte, kann sie sich nicht vorstellen. Und wenn doch... Was sollten denn die Kinder mit einer kranken Mutter – und ihr Mann mit einer Frau, der womöglich eine Brust amputiert wurde?

Lieber würde sie es gar nicht wissen, dann lieber „gleich weg“ sein.

Frau A. fühlt sich gesund, stark und leistungsfähig.

Herr B., 46, alleinstehend, technischer Zeichner, wollte eigentlich Kunstmaler werden. Aber nach einigen Mißerfolgen gab er diesen Plan auf und entschied sich für „etwas Sichereres“. Seit Jahren leidet Herr B. an einem Ausschlag am Mund, der in unregelmäßigen Abständen immer wieder ausbricht. Seinerzeit hat ihm ein Arzt gesagt, es handle sich um eine Virusinfektion, die besonders häufig in seelischen Krisensituationen auftrete, und die zwar lästig, aber harmlos sei. Seitdem war Herr B. nicht mehr beim Arzt.

Als Herr B. sich mit Erfolg um eine neue Stelle bewirbt, die ihm mehr Möglichkeiten geben würde, seine kreative Begabung zu entfalten, zieht er im letzten Moment seine Bewerbung zurück. Grund: Die Firma besteht auf einer Einstellungsuntersuchung.

Herr B. befürchtet, doch etwas Schlimmeres zu haben als einen harmlosen Ausschlag. Vielleicht Krebs...

Frau A. und Herr B. haben eines gemeinsam: Angst. Sie äußert sich hier in der Angst vor Krebs. Mit der vorliegenden Informationsschrift soll gegen die Angst vor Krebs das Wissen über Krebs gesetzt werden. Denn Nicht-Wissen macht Angst.

Krebs „verdient“ nicht die Empfindungen, die fast alle Menschen mit diesem Wort verbinden. Es gibt unterschiedliche Arten von Krebs, die verschieden verlaufen, z. T. gut beeinflussbar oder heilbar sind, z. T. erst im hohen Alter auftreten und das Leben kaum oder gar nicht verkürzen oder beeinträchtigen.

Eine Schrift kann nur Information bieten. Wir hoffen, daß Information hilft gegen die unbestimmte Angst, die zum Handeln keinen Raum mehr läßt. Wir wollen aber auch berechtigte Sorge nicht „wegreden“, sondern Wege aufzeigen, wie aus der Sorge ein sinnvoller Beitrag zur „Vor-Sorge“ werden kann.

Krebs - was ist das eigentlich?

Krebs geht von der Zelle aus, der kleinsten Organisationseinheit des Lebens. Jedes Organ des Organismus besteht aus Zellen, die sich alle auf ihre bestimmten Aufgaben - z. B. als Blutzellen, Hautzellen, Leberzellen... - spezialisiert haben. Die Zellen haben eine bestimmte Lebensdauer, gehen zugrunde und werden durch neu gebildete Zellen ersetzt.

Steuerungsvorgänge regeln im gesunden Organismus die kontrollierte Neubildung der Zellen. Die Steuerung kann außer Kontrolle geraten. Dann entstehen neue Zellen, die im Organismus keine Funktion erfüllen. Es kommt zu einer Gewebsvermehrung, die Mediziner sagen „Tumor“.

Man unterscheidet gutartige und bösartige Tumoren. Gutartige Tumoren bleiben vom übrigen Organewebe gut abgegrenzt und wachsen auch nicht in andere Organe hinein. Ihre Zellen haben meist noch große Ähnlichkeit mit den Zellen des Organs, von dem sie ausgehen. Gefährlich werden gutartige Tumoren im allgemeinen nur dann, wenn sie durch ihre Größe und ihren Umfang Druck auf das Nachbargewebe ausüben - z. B. im Gehirn.

Als Krebs werden bösartige Tumoren bezeichnet. Krebszellen haben die Ähnlichkeit mit Organzellen weitgehend verloren und zeichnen sich durch eine hohe Bereitschaft zur Zellteilung aus. Bösartige Tumoren wachsen meist sehr schnell. Sie bleiben nicht abgegrenzt, sondern wuchern in das umgebende Gewebe hinein und zerstören es. Krebszellen, die in Blut- oder Lymphbahnen gelangen, können an anderer Stelle im Organismus Absiedlungen (Metastasen) bilden.

Ob eine Gewebsvermehrung gutartig oder bösartig ist, wird durch eine mikroskopische Untersuchung entnommenen Gewebes festgestellt.

Wie entsteht Krebs?

Wie werden Zellen zu Krebszellen? Das ist die Frage, um die sich die Krebsforschung dreht. Wüßten wir die letzte, allen Krebsarten gemeinsame Ursache, wäre die Entwicklung eines für alle Krebsarten wirksamen Schutzes oder Heilmittels der nächste Schritt. Das Schwierige ist, daß eine einheitliche Ursache bisher nicht gefunden werden konnte, daß es sie vielleicht nicht einmal gibt. Deshalb ist immer dann Skepsis geboten, wenn ein bestimmtes Mittel oder ein bestimmter Gegenstand als Schutz oder als Heilmittel gegen alle Krebsarten gepriesen wird. Was wir bis heute wissen: Bestimmte chemische Stoffe und Stoffgemische, mechanischer Reiz, chronische Entzündung, bestimmte

Strahlungen können unter Umständen Krebs auslösen. Mehrere solcher Einflüsse können, auch wenn jeder für sich allein relativ gering ist, durch ihr Zusammenwirken – gleichzeitig oder nacheinander – ebenfalls Krebs auslösen.

Trotz „gleicher“ Belastung: Ein Mensch wird krank, ein anderer nicht

Ein deutlicher und unbestreitbarer Zusammenhang besteht zwischen Zigarettenrauchen und Lungenkrebs. Deshalb soll diese Gefährdung als Beispiel dafür dienen, daß die gleiche erkennbare Belastung bei verschiedenen Menschen verschiedene Auswirkungen haben kann.

Fast alle Lungenkrebs-Kranken sind oder waren starke Raucher. Aber nicht jeder starke Raucher bekommt Lungenkrebs.

„Weil Rauchen Herz und Gefäße schädigt, werden viele Raucher eben nicht alt genug, um ‚ihren‘ Lungenkrebs zu erleben“ – so erklären es die einen.

„Aber es gibt auch starke Raucher, die 80 Jahre und älter werden“ – wenden die anderen ein. Beide Aussagen lassen sich mit Beispielen belegen. Was also ist von der Schädlichkeit des Rauchens zu halten? Warum bekommt ein Raucher Krebs, ein anderer – der genauso viel, genauso stark und genauso lange raucht – nicht? Diese Frage ist mit dem heutigen Stand des Wissens nicht umfassend zu beantworten.

Eine Zelle kann durch eine Schädigung zur Krebszelle werden. Eine Zelle kann auch geschädigt werden, sich aber selbst wieder reparieren. Welche Zelle sich wieder reparieren kann, und welche Zelle auf einen mehr oder weniger starken Reiz hin zur Krebszelle wird, können wir nicht voraussehen. Wir wissen auch nicht im voraus, welcher Mensch bei einer krebsfördernden Belastung an Krebs erkrankt und welcher nicht.

Was wir wissen:
Verschiedene Einflüsse und Bedingungen wirken in vielfältiger Weise zusammen.

Verschiedene „äußere“ Bedingungen wirken zusammen

Die scheinbar „gleiche Belastung“ verschiedener Menschen ist niemals wirklich gleich. Wir betrachten meist nur eine Belastung für sich allein – z. B. die Belastung durch Tabakrauch. Das reicht jedoch nicht aus.

Starkes Rauchen mag bei dem einen die einzige erkennbare Ursache sein, wenn er an Lungenkrebs erkrankt. Bei einem anderen kommt vielleicht zum Rauchen eine andere Belastung hinzu – etwa Einatmung von Asbeststaub am Arbeitsplatz (z. B. Herstellung asbesthaltiger Bremsbeläge) oder im Hobbykeller (z. B. Verarbeitung von Dachplatten aus Asbestzement).



Beides zusammen – Rauchen und Einatmen von Asbeststaub – kann nun die unkontrollierte Entartung der Zellen in Gang setzen. Andere Ursachen, die wir nicht kennen, können ebenfalls beteiligt sein. Fest steht, daß Rauchen nicht nur „an sich“ schädlich ist, sondern auch verschiedene andere Belastungen in ihrer Wirkung erheblich verstärkt.

„Äußere“ und „innere“ Bedingungen wirken zusammen

Bei jeder Schädigung von außen tritt die körpereigene Abwehr in Funktion. Das gilt für alle Krankheiten, auch für Krebs. Manche Menschen sind für krankheitsauslösende Einflüsse „von außen“ anfälliger als andere.

Es gibt zahlreiche Beispiele dafür, daß auch seelische Vorgänge bei der Krankheitsabwehr – auch bei der Abwehr gegen Krebs – eine wichtige Rolle spielen.



Seelisches Gleichgewicht stärkt ganz allgemein die Krankheitsabwehr, seelische Belastung – z. B. durch ein einschneidendes Lebensereignis, wie Tod des Ehepartners – schwächt sie. Vieles deutet jedoch darauf hin, daß weniger dramatische, aber andauernde seelische Belastungen, Unzufriedenheit mit sich selbst, Angst, Konflikte auszutragen, schädlicher sein können

als ein schwerer Schicksalsschlag. Aus solchen Beobachtungen und Überlegungen heraus wurde das Schlagwort von der „Krebspersönlichkeit“ geprägt – eine Vereinfachung und Verkürzung, die den komplizierten Zusammenhängen sicher nicht gerecht wird.

Im Zusammenhang mit dem Problem der körpereigenen Abwehr sind auch zwei Fragen zu beantworten, die immer wieder gestellt werden:

Ist Krebs erblich?

Manche Krebsarten kommen in manchen Familien gehäuft vor, ohne daß man deshalb von „Erblichkeit“ sprechen könnte. Erblich ist allenfalls die „Disposition“, d. h. eine gewisse Bereitschaft des Körpers, unter bestimmten Umständen (die uns nur zum Teil bekannt sind) eher als andere Menschen eine bestimmte Krankheit zu



entwickeln. Zu diesen Umständen gehört mit großer Wahrscheinlichkeit das Rauchen. Lungenkrebs bei Vater, Großvater und Bruder ist sowohl für einen Mann als auch für eine Frau ein Grund, Nichtraucher zu werden bzw. zu bleiben und am Arbeitsplatz besonders sorgfältig darauf zu achten, daß er (sie) nicht mit krebserzeugenden Dämpfen oder Stäuben in Berührung kommt – auch dann nicht, wenn die vorgeschriebenen Grenzwerte eingehalten werden.

Ein weiteres Beispiel: Brustkrebs bei Mutter, Großmutter und Schwester sind für eine Frau ein Grund, besonders sorgfältig die Früherkennungsuntersuchungen in Anspruch zu nehmen und eine regelmäßige Selbstuntersuchung durchzuführen.

In beiden Fällen gibt es keinen Grund zur Ängstlichkeit. Betroffene sollten jedoch die Vorsichtsmaßnahmen, die eigentlich für alle gelten, besonders sorgfältig einhalten.

Ist Krebs ansteckend?

Nein.

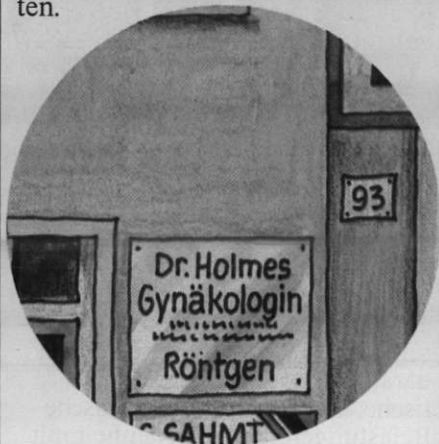
Bei wenigen Krebsformen ist ein Zusammenhang mit bestimmten Virusinfektionen nachgewiesen. Die Reaktion des Körpers auf Infektion mit bestimmten Viren kann unter Umständen zur Entstehung dieser Krebserkrankungen beitragen. Aber auch in diesen Fällen kann von „Ansteckung“ wie bei einer Infektionskrankheit nicht gesprochen werden.

Erkennen und Behandeln einer Krebserkrankung: Je früher desto besser!

Rechtzeitiges Erkennen und rechtzeitiges Behandeln ist die wichtigste Voraussetzung für Heilung.

Möglichst frühe Behandlung steigert nicht nur die Heilungschancen erheblich, sondern ist in der Regel auch weniger belastend als die späte Behandlung.

Bei Brustkrebs in einem sehr frühen Stadium z. B. kann heute häufig schon so operiert werden, daß die Brust nicht ganz entfernt wird. Bei Dickdarmkrebs ist es oft möglich, je nachdem, welcher Darmabschnitt befallen ist, und wie weit die Erkrankung fortgeschritten ist, den natürlichen Darmausgang wiederherzustellen bzw. zu erhalten.



Auch für andere Krebsarten gilt, daß es in den letzten Jahren erhebliche Fortschritte in der Behandlung gegeben hat. Dies zu wissen ist wichtig, denn viele Menschen haben mehr Angst vor den Folgen einer Krebsbehandlung als vor der Erkrankung selbst.

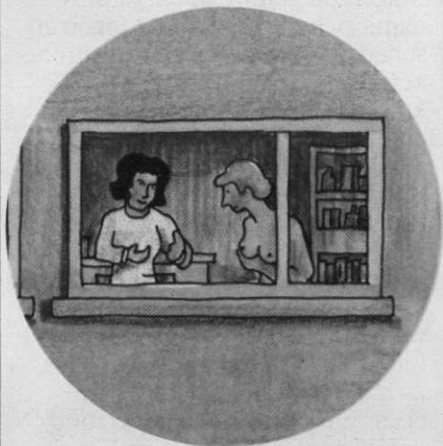


Zur Früherkennungsuntersuchung gibt es keine gesetzliche Pflicht, sondern einen gesetzlichen Anspruch. Lassen Sie ihn nicht verfallen. Ihr Anspruch umfaßt die Krebsarten, die der Untersuchung gut zugänglich sind. Je mehr nach „außen“, d. h. zur Körperoberfläche hin ein Organ gelegen ist, desto besser läßt es sich untersuchen. Hier sind die Früherkennungs- und damit auch die Heilungschancen besonders günstig.

Für folgende Untersuchungen gilt der Berechtigungs-Schein Ihrer Krankenkasse:

Früherkennungsuntersuchungen für Frauen

Untersuchungen einmal jährlich zur Früherkennung von Krebserkrankungen der Geschlechtsorgane vom Beginn des 20. Lebensjahres an sowie zusätzlich der Brust und der Haut vom Beginn des 30. Lebensjahres an, des Mastdarms und des übrigen Dickdarms vom Beginn des 45. Lebensjahres an.



Früherkennungsuntersuchungen für Männer

Untersuchungen einmal jährlich zur Früherkennung von Krebserkrankungen des Dickdarms, der Prostata, der äußeren Geschlechtsorgane und der Haut vom Beginn des 45. Lebensjahres an.

Andere Untersuchungen

Für die Untersuchung anderer Organe sind aufwendigere Verfahren erforderlich. Sie sind nicht Bestandteil des Routine-Programms, sondern werden durchgeführt, wenn Beschwerden bestehen, oder auch wenn besondere Belastungen bekannt sind.

Bei Menschen mit anhaltenden Magenbeschwerden wird z. B. eine Magenspiegelung durchgeführt, damit sich der Arzt den Magen ansehen und evtl. eine Gewebprobe zur Untersuchung entnehmen kann. Dabei wird häufig eine chronische Magenschleimhautentzündung, relativ selten eine auf Krebs verdächtige Veränderung gefunden.

Eine Krebserkrankung kann derzeit nur durch gezielte, spezielle Untersuchungen festgestellt werden. Anhand der üblichen Laboruntersuchungen kann der Arzt allenfalls feststellen, „daß etwas nicht stimmt“. Der Grund dafür kann aber auch eine banale Erkältung sein. Seien Sie also mißtrauisch, wenn Ihnen von nicht-ärztlicher Seite einfache Tests auf das Vorliegen einer Krebserkrankung angeboten werden.

Niemand kennt Sie so gut wie Sie selbst

- auch nicht Ihr Arzt. Veränderungen an der Haut, an den Hoden beim Mann und der Brust bei der Frau, können Sie selbst - nach einiger Übung in der Selbstuntersuchung - früher feststellen als der Arzt. Frauen sind z. B. mit der Beschaffenheit ihrer Brust viel besser vertraut als der Arzt es sein kann, kennen nach einiger Zeit der regelmäßigen Selbstuntersuchung jedes Knötchen und wissen, wie es sich im Laufe des Zyklus verändert. Das fachliche Wissen und die fachliche Erfahrung des Arztes ergänzen sich im Idealfall mit dem Wissen und der Erfahrung der Frau um ihren eigenen Körper.

Besonders sinnvoll - wenn sie regelmäßig durchgeführt wird - ist auch die gegenseitige Untersuchung. Sie erweitert die Möglichkeiten der Selbstuntersuchung: Hautveränderungen auf dem Rücken z. B. kann der andere natürlich leichter feststellen als der Betroffene selbst.

Der Hausarzt bzw. Facharzt erklärt gern, wie und wann Selbstuntersuchungen der Haut, der Brust bzw. der Hoden vorzunehmen sind und worauf dabei besonders zu achten ist. Zur Selbstuntersuchung der Brust gibt es auch gedruckte Anweisungen verschiedener Institutionen, darunter ein Faltblatt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (s. Anhang).

Machen Sie Ihren Arzt auch auf alle anderen körperlichen Veränderungen aufmerksam, die Ihnen aufgefallen sind. Für Krebs gibt es keine „typischen“ Beschwerden. Jedes der folgenden Warnzeichen kann viele andere Ursachen haben als Krebs – aber bei jedem dieser Warnzeichen muß zunächst Krebs als Ursache ausgeschlossen werden:

Warnzeichen bei Männern und Frauen

Wunden oder Geschwüre, die bei Behandlung nicht schnell oder genügend heilen.

Knoten oder Verdickungen in oder unter der Haut, besonders im Bereich der Brust, am Hals, in der Achsel oder an den Leisten.

Jede Veränderung an einer bestehenden Warze, einem Muttermal oder Leberfleck oder an ähnlich aussehenden Hauterscheinungen.

Jede neu auftretende Hautveränderung unbekannter Ursache.

Anhaltende bzw. zunehmende Magen-, Darm- oder Schluckbeschwerden.

Dauerhusten oder Dauerheiserkeit.

Ungewöhnliche Absonderungen aus einer Körperöffnung, wie Schleim oder Blut (z. B. im Stuhl, Urin oder Auswurf).

Ekel vor bestimmten Speisen (z. B. Fleisch).

Außerdem bei Frauen

Unregelmäßige, vor allem starke und häufige Blutungen, Ausfluß aus der Scheide, sowie erneute Blutung nach Aufhören der Menstruation in den Wechseljahren.

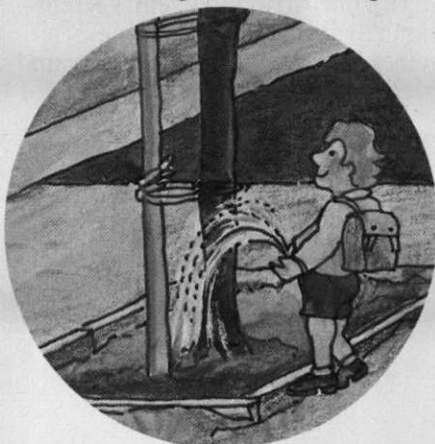
Knoten, Verdickungen und Verhärtungen in oder unter der Haut im Bereich der weiblichen Brustdrüse. Einziehung der Brustwarze, Ekzeme oder andere Hautveränderungen.

Außerdem bei Männern

Schwierigkeiten beim Wasserlassen, besonders bei Männern ab 45 Jahren; z. B.:

schwacher oder unterbrochener Urinfluß.

Unfähigkeit zum Wasserlassen oder Schwierigkeiten beim Beginn.



Häufiger Drang zum Wasserlassen, besonders während der Nacht.
Blut im Urin.

Schmerzen, die nicht von gesicherten Entzündungen der Blase oder der Harnröhre kommen.

Schmerzlose Verdickungen und Verhärtungen an den Hoden, die sich nicht nach wenigen Tagen zurückbilden – besonders bei Männern zwischen 20 und 40 Jahren.

Ein Arzt ist kein Hellseher

Gerade weil es beim Krebs so sehr auf die frühzeitige Erkennung und Behandlung ankommt, untersucht der Arzt auch bei scheinbar harmlosen Beschwerden lieber einmal zuviel als einmal zuwenig. Wenn Sie also einen Überweisungsschein bekommen, auf dem steht „z.A....“, gefolgt von einer bedrohlich klingenden Bezeichnung wie „Neoplasma“ oder „Tu“, so heißt das „zum Ausschluß“ einer Krebserkrankung bzw. ganz allgemein eines Tumors. Das ist Routine, und der Arzt will damit sichergehen.

Aber selbst der erfahrene Arzt kann Ihnen nicht alle Beschwerden ansehen. Setzen Sie niemals voraus, daß Ihr Arzt sowieso schon Bescheid wüßte, und sagen Sie ihm immer, was Sie an sich beobachtet haben.

Einige Worte über ein Wort: „Vorsorge“

Was heißt eigentlich „Vorsorge“?

Das Wort „Krebsvorsorge“ wird oft gebraucht, wenn Früherkennung gemeint ist.

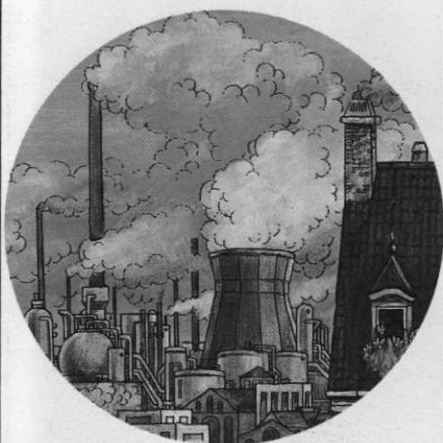
Das ist falsch. Denn Früherkennung ist zwar die wichtigste Voraussetzung dafür, daß Krebs geheilt werden kann. Sie beugt jedoch der Krebsentstehung nicht vor.

Die Bezeichnung „Vorsorge“ wird in dieser Broschüre nur für solche Maßnahmen verwendet, die zur Vorbeugung der Krebsentstehung – sei es auch nur mit kleinen Anteilen – beitragen können.

Umwelt und Lebensweise – Was können wir zur Vorsorge beitragen?

Früherkennung und -behandlung sind unverzichtbare Bestandteile der Krebsbekämpfung. Aber wir können mehr tun.

Die Schätzungen der Fachleute über den Anteil der Umwelteinflüsse an der Krebsentstehung schwanken erheblich. Die Unterschiede erklären sich unter anderem aus der unterschiedlichen Auslegung des Wortes „Umwelt“. Zählen darunter nur Umstände, die der einzelne nicht unmittelbar



beeinflussen kann – z. B. Luftverschmutzung – oder gehören dazu auch schädliche Verhaltensweisen des einzelnen – z. B. Rauchen – die ja auch in einem Zusammenhang mit Lebensumständen stehen?

In den letzten Jahren ist das Bewußtsein über die Zusammenhänge von Umwelt und Gesundheit (nicht nur im Hinblick auf Krebs) stetig angewachsen. Dies schlägt sich auch in verschärften gesetzlichen Bestimmungen zum Schutz der Umwelt nieder.

Die folgenden Stichpunkte beschränken sich auf Anregungen für den Alltag jedes einzelnen. Was Sie für sich selbst beachten sollten:

Rauchen

Rauchen – vor allem Zigarettenrauchen – ist die wichtigste bekannte Ursache für den Lungenkrebs und zumindest Mitursache für einige andere Krebsarten und andere schwere Krankheiten wie chronische Bronchitis, Herzinfarkt und „Raucherbein“. Die Zusammenhänge sind fast allen Rauchern bekannt, das Aufhören gelingt jedoch – auf Dauer – nur wenigen.



Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat einen Kurs entwickelt, der u.a. von Volkshochschulen und Krankenkassen angeboten wird und gute Erfolgsquoten aufweist („Nichtraucher in 10 Wochen“ – siehe Anhang).

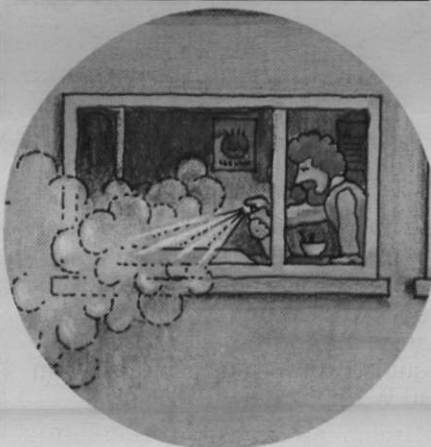
Alkohol

Bei der Entstehung einiger Krebsarten – vor allem Krebs des Kehlkopfes und der Speiseröhre – kann übermäßiger Alkoholkonsum



eine Rolle spielen. Besonders dann, wenn zur Schädigung durch Alkohol die Schädigung durch Rauchen hinzukommt.

Arbeitsstoffe

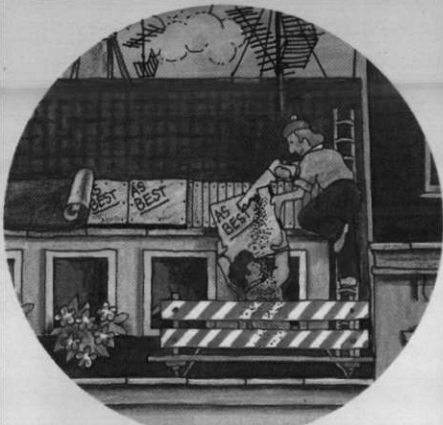


Für den Umgang mit möglicherweise krebserzeugenden Arbeitsstoffen gibt es Empfehlungen, die Höchstwerte festlegen, hohe Verbindlichkeit haben und ständig



aktualisiert werden („Maximale Arbeitsplatz-Konzentration“). Erkundigen Sie sich danach, wenn Sie an Ihrem Arbeitsplatz Dämpfe oder Stäube einatmen. Für Menschen, die bereits belastet sind – z. B. für Raucher – können auch Konzentrationen unter dem Grenzwert schon zu hoch sein. Verzichten Sie nie auf die vorgeschriebenen Schutzmaßnahmen – z. B. Arbeiten unter dem Abzug, Tragen von Schutzmasken –, auch wenn sie Ihnen lästig vorkommen.

Hobbywerken



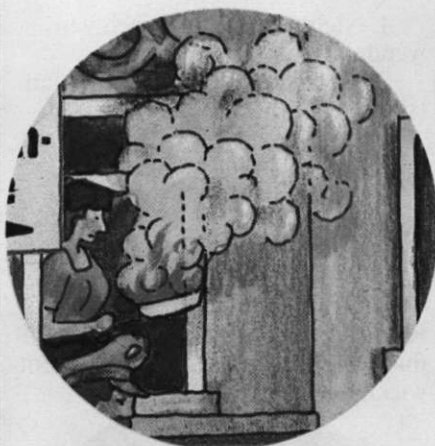
Keine asbesthaltigen Materialien selbst zerkleinern – die Fasern können durch Einatmen in Ihre Lunge dringen und dort später Krebs auslösen.

Beispiele: Dach- und Fassadenplatten, Abfluß- und Belüftungsrohr aus Asbestzement, Fußbodenbeläge mit asbesthaltiger Beschichtung der Unterseite.

Lebensmittel: Einkauf, Lagerung, Zubereitung, Genuß



Auf Schimmel achten, angeschimmelte Lebensmittel grundsätzlich nicht verwenden, denn Schimmel ist krebserzeugend (gilt nicht für „Kulturschimmel“ bei Käse). Bei Nüssen auf Frische achten – man sieht ihnen den Schimmel nicht immer an. Eine einzige



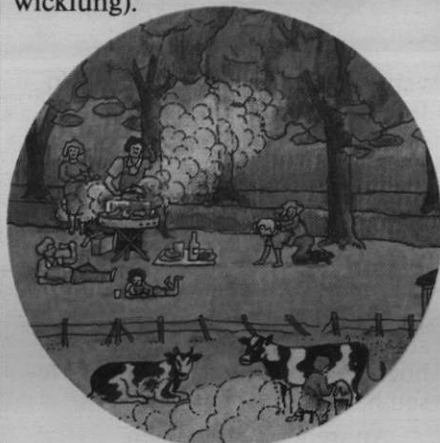
verschimmelte Erdnuß kann den Inhalt einer ganzen Packung verderben.

Gepökelte Fleischwaren möglichst nicht bei großer Hitze braten oder über Feuer grillen. Durch Braten oder Grillen von Pökelfleisch bei hohen Temperaturen können sich Nitrosamine bilden – Substanzen, die sich im Tierversuch als hochgradig krebserzeugend erwiesen haben.

Anbrennen vermeiden. Durch Verbrennung von Fett können krebserzeugende Substanzen (polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe) entstehen.

Aufpassen beim Grillen mit Feuer. Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe in größeren Konzentrationen entstehen auch beim Grillen mit Feuer durch herabtropfendes Fett, das sich in der Glut zersetzt. Mit dem Rauch schlagen sich diese Stoffe dann auf dem Grillgut nieder. Wer häufig im Freien grillt, sollte folgende Regeln beachten:

1. Nicht zu fettes Fleisch verwenden
2. Kein Pökelfleisch verwenden (siehe Abschnitt „Pökelfleisch“)
3. Als Brennstoff eignet sich am besten Holzkohle (nicht Papier, Reisig, Tannenzapfen o.ä.)
4. Ein Grill mit seitlich gestelltem Glutbrett ist von Vorteil, da kein Fett in die Glut tropfen kann
5. Grillgut erst dann auf den Rost legen, wenn die Holzkohle gut durchgeglüht ist (geringe Rauchentwicklung).



Vorsicht bei Räucherwaren, die Sie im Ausland kaufen, wenn Ruß an den Händen zurückbleibt. Dies könnte auf einen hohen Gehalt an polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen (Benzpyren) hinweisen.

Speisen nicht zu heiß herunter schlucken (Reizung der Schleimhäute vermeiden).

Zusammensetzung der Nahrung



Fett- und Zuckerverbrauch begrenzen, ballaststoffreiche Kost bevorzugen. Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile – z. B. im Vollkornbrot, in faserreichem Obst und Gemüse – die den Stofftransport im Darm beschleunigen.

Die „moderne Zivilisationskost“ (zu fett, zu süß, zu salzig, zu arm an Ballaststoffen) ist für verbreitete „Zivilisationskrankheiten“ (z. B. Herzinfarkt, Diabetes mellitus) mitverantwortlich. Für den Einfluß auf die Krebsentstehung – zumindest bei einigen Krebsarten – gibt es ebenfalls Anhaltspunkte.

Sonne und „Sonnenstudios“

Übermäßige Sonnenbestrahlung vermeiden. Die ultravioletten



Sonnenstrahlen erhöhen die Hautkrebs-Gefahr.

Vorsicht auch bei „Sonnenstudios“: Die natürliche sofortige Warnung durch den Sonnenbrand fällt weg, aber die Unschädlichkeit der verwendeten Strahlen auf lange Sicht ist nicht erwiesen.



„Erdstrahlen“

Für die Existenz schädlicher geophysikalischer Strahlen gibt es bislang keinen gesicherten Nachweis. Immer wieder sind in der Presse Artikel über dieses Thema zu lesen. Die Seriosität dieser Berichte ist sehr unterschiedlich.

Wenn in der gleichen Zeitschrift über Erdstrahlen berichtet und für Geräte zur „Entstrahlung“ geworben wird, sollte der Bericht besonders kritisch gelesen werden. Die Übereinstimmung von Zeitungsberichten und Anzeigentexten ist nicht immer Zufall.

Röntgen- untersuchungen

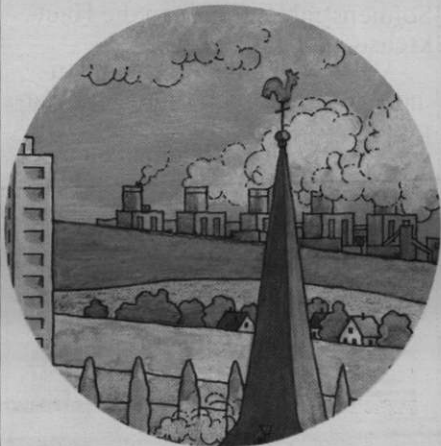
Alle Röntgenuntersuchungen mit genauer Bezeichnung, Datum und Namen des Arztes bzw. Krankenhauses aufschreiben und die Liste immer vorlegen, wenn neue Röntgenuntersuchungen durchgeführt werden sollen. Sie helfen so, unnötige Doppeluntersuchungen und unnötige Strahlenbelastungen zu vermeiden. Die Strahlendosen der üblichen Röntgenuntersuchungen sind sehr gering und für sich allein – außer bei schwangeren Frauen – ungefährlich. Es kommt jedoch nicht nur auf die einmalige Dosis, sondern auch auf die Anhäufung der Strahlenbelastung an.

Intimhygiene

Sauberkeit ist wichtig für Wohlbefinden und Attraktivität – wenn es um die Intimregion des Mannes geht, kommt noch ein anderer, wesentlicher Gesichtspunkt hinzu: Sauberkeit unter der Vorhaut ist ein Beitrag zur Vorbeugung gegen Peniskrebs – und sogar gegen Gebärmutter-Krebs bei der Partnerin.

Chronische Entzündungen

Neben der Einschränkung schädlicher Einflüsse von außen kann auch die Behandlung bestehender Krankheiten und chronischer Beschwerden ein Mosaiksteinchen zur Krebsverhütung sein. Chronische Entzündungen – z. B. Magenschleimhautentzündung –, Steinbildung – z. B. Gallensteine –, schlecht sitzende Zahnprothesen – auch Kronen und Brücken –, Vorhautverengung beim Mann verursachen chronische Reize, die ärztlicher bzw. zahnärztlicher Behandlung bedürfen.



Was Sie selbst gegen gesundheitsschädliche Luftverschmutzung tun können

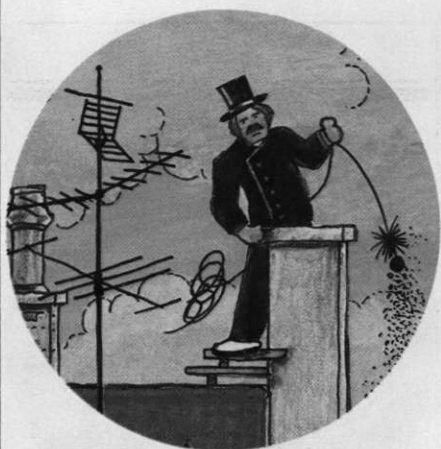
Eine bestimmte Gruppe chemischer Verbindungen – die der polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffe – entsteht bei Verbrennungsprozessen. Einige dieser Substanzen sind als krebserzeugend bekannt.

Die Konzentration einer Substanz aus dieser Gruppe – Benzpyren gilt aus der Sicht der Krebsforschung als wichtigster Maßstab für den Grad der Luftverschmutzung. Daran gemessen sind die wichtigsten Luftverschmutzer: Heizungen privater Haushalte, Industrieanlagen (z. B. Kohlekraftwerke, Müllverbrennungsanlagen), Kraftfahrzeugverkehr.

Heizung

Beim Heizen mit einer gut eingestellten Zentralheizung entstehen in aller Regel weniger Schadstoffe als bei der Verwendung von Einzelheizungen, die mit dem gleichen Brennstoff betrieben werden.

Vergleicht man die gebräuchlichen Heizenergie-Quellen im Hinblick auf die Benzpyren-Belastung, so schneidet die Gasheizung am günstigsten ab. (Die Elektro-Heizung wird wegen ihres hohen Energieverbrauchs bei diesem Vergleich nicht berücksichtigt.)



Beim Heizen mit Kohle- bzw. Ölofen entsteht bedeutend mehr Benzpyren, was sich belastend auf die Umwelt, aber auch – je nach Dichte des Ofens und der Ofenrohre – auf die Bewohner selbst auswirkt. Kohleheizung ist – im Hinblick auf Benzpyren – umweltbelastender als Ölheizung. In jedem Fall kommt es auf die Bauart und die fachgerechte Einstellung des Ofens an. Beim Kauf eines neuen Ofens ist es besonders wichtig, auf das DIN-Prüfzeichen zu achten. Wenn Sie ein übriges tun wollen, erkundigen Sie sich bei einer Verbraucherberatungsstelle.

Beachten Sie in jedem Fall die Gebrauchsanweisung des Herstellers und verwenden Sie nur die Brennstoffe, für die der Ofen gebaut ist. Beim Aufstellen eines Kohle- oder Ölofens muß der Bezirks-Schornsteinfeger hinzugezogen werden, der auch regelmäßige Kontrollen der Schadstoffbelastung durchführt.

Auto



Alle Maßnahmen, die zum Benzinsparen beitragen, reduzieren auch die Umweltbelastung durch Benzpyren und andere Schadstoffe. Bleifreies Benzin und Einbau von Katalysatoren sind Beiträge zum Umweltschutz, die auch für die Krebsvorbeugung ihre Bedeutung haben. Da die Krebsentstehung ein sehr vielfältiger Vorgang ist, darf die Wirkung einer einzelnen Maßnahme allerdings nicht überschätzt werden.

Jeder für sich und alle zusammen

Jeder Mensch trägt sein eigenes Krebsrisiko. Er selbst kann es verringern: Durch sorgfältige (aber nicht überängstliche) Selbstuntersuchung und -beobachtung, durch Wahrnehmen der Früherkennungsuntersuchungen, durch Änderung schädlicher Lebensgewohnheiten, zu denen vor allem das Rauchen gehört, bis zu einem gewissen Grad aber auch falsche Ernährung. Die Aufnahme von Schadstoffen aus der Nahrung kann der einzelne in einem gewissen Umfang durch Auswahl reduzieren.

Umweltbelastungen und Umweltschutz werden in dieser Broschüre nur unter dem Gesichtspunkt „Krebsentwicklung und Krebsverhütung“ betrachtet. Diese auf Krebs konzentrierte Sichtweise muß viele wichtige Aspekte des Umweltschutzes unberücksichtigt



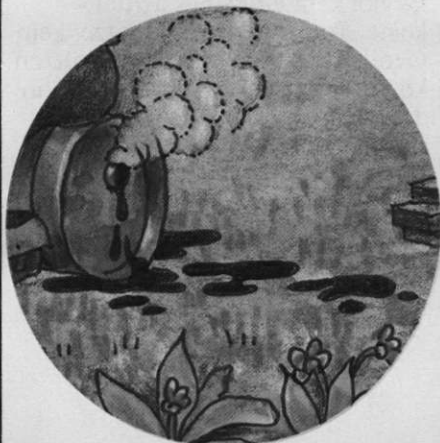
lassen – so werden z. B. die verschiedenen Heizungsarten nur im Hinblick auf die Entstehung des krebserzeugenden Benzpyren verglichen, andere umweltbelastende Schadstoffe, die möglicherweise ebenfalls entstehen, bleiben unberücksichtigt.

Die einzelnen Stichpunkte zur persönlichen Krebsvorbeugung wurden ohne Gewichtung aufgeführt.

Aus der Länge – bzw. Kürze – eines Abschnitts ist nicht auf die mehr oder weniger große Bedeutung des Themas zu schließen. Entscheidend für die Länge sind vielmehr die Ratschläge, die gegeben werden können, um das betreffende Risiko zu vermindern. So nimmt z. B. der Abschnitt „Rauchen“ verhältnismäßig wenig Platz ein, den Ratschlägen für das richtige Grillen ist relativ viel Raum gewidmet. Dies sollte nicht von der Tatsache ablenken, daß die Krebsgefährdung durch gewohnheitsmäßiges Rauchen unvergleichlich viel größer ist als die Krebsgefährdung durch falsches Grillen bei Gartenparties. Jedoch wird die Wahrscheinlichkeit, daß ein Raucher sich das Rauchen abgewöhnt, durch mehr gedruckte Worte nicht größer. Fast alle Raucher wissen über die Risiken des Rauchens gut Bescheid.

Wer aufhören will zu rauchen, braucht mehr als Informationen, er braucht vor allem Unterstützung, die er – oder sie – z. B. in einem Nichtraucher-Kurs finden kann. Wer dagegen beim Grillen die Entstehung krebserzeugender Stoffe vermeiden will, dem ist mit einigen leicht zu befolgenden Tips bereits geholfen.

Die persönliche Krebsvorsorge hat auch Grenzen. Es gibt Maßnahmen, die nur gemeinschaftlich durchgeführt werden können, z. B. über Gesetze, Vorschriften und technische Anordnungen. Dies bedeutet aber nicht, daß der einzelne keinen Einfluß auf solche Maßnahmen hätte.





Probleme, über die sich viele Menschen bewußt werden, führen zur öffentlichen Diskussion, zur wissenschaftlichen Auseinandersetzung und unter Umständen auch zu Veränderungen.

Krebs hat vielfache Ursachen, die auf z. T. bekannte, z. T. noch unbekannt Art zusammenwirken. Es gibt kein einzelnes Mittel – keine „Tropfen“, keine Spritze, kein Gerät –, das Sie vor Krebs schützen könnte. Aber das Krebsrisiko kann durch persönliche und gemeinschaftliche Maßnahmen erheblich vermindert werden – in vielen kleinen Schritten, nicht mit einer Zauberformel.

„Bewußter leben“ – Rücklaufbogen u. Bestellschein

Ihre Meinung ist gefragt!
In zahlreichen Zuschriften, die uns teils spontan, teils als Reaktion auf die Broschüre „Leben mit Krebs“ (eine Broschüre für Krebskranke, ihre Angehörigen und Freunde) erreichten, wurde gefragt:
Wie entsteht eigentlich Krebs? Was kann man tun, um einer Krebserkrankung vorzubeugen?

Viele Einzelfragen wurden gestellt: Erzeugt diese oder jene Substanz Krebs? Schützt dieses oder jenes Mittel, das in einer Zeitungsanzeige angeboten wurde, vor Krebs? Hat es Sinn, zu den Früherkennungsuntersuchungen zu gehen?

Das vorliegende Heft ist ein Versuch, Antworten auf immer wiederkehrende Fragen zu geben und über den vielen Einzelinformationen den Zusammenhang nicht zu vergessen.

Auf der folgenden Seite möchten wir gern wissen, wie dieser Versuch bei Ihnen „ankommt“, und was wir für Sie noch informativer machen könnten. Wir bitten auch um die persönlichen Angaben „Alter“, „Beruf“ und „Geschlecht“, damit wir feststellen können, ob wir mit unserem Heft vielleicht nur bestimmte Gruppen ansprechen und andere vernachlässigen. Ihre Adresse brauchen Sie dazu nicht anzugeben – es sei denn, Sie wünschen eine Antwort.

An die Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung
Postfach 91 01 52 · 5000 Köln 91

Mit dem Bestellschein können Sie weitere Exemplare dieses Heftes sowie andere Schriften der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung anfordern.

	Anzahl
<input type="radio"/> Bewußter leben Früherkennung und Vorbeugung von Krebskrankheiten
<input type="radio"/> Leben mit Krebs Broschüre zur Krebsnachsorge
<input type="radio"/> Früherkennung hilft heilen Früherkennung von Brustkrebs
<input type="radio"/> 15 Sekunden zum Nachdenken Information über das Rauchen
<input type="radio"/> Information über das Nicht-raucher-Trainingsprogramm (Nichtraucher in 10 Wochen) Kursangebot in Ihrer Nähe
<input type="radio"/> Kennwort Lebensmittel Ein Handbuch für den täglichen Einkauf
<input type="radio"/> Kennzeichnung von Lebensmitteln Die Bedeutung der E-Nummern im Zutatenverzeichnis (Kärtchen)
<input type="radio"/> Bestell-Liste der BZgA

Name: _____

Straße: _____

PLZ-Ort: _____

Meine Meinung zu „Bewußter leben“

Alter:

Beruf:

Geschlecht:

 m w

Ich habe das Heft

ganz
gelesen

insgesamt
„überflogen“

teilweise
gelesen,
nämlich die
Abschnitte
(Abschnitte aufführen)

Die angebotenen Informationen finde ich vom Umfang her

zuviel

zuwenig

richtig
bemessen

Den Text finde ich insgesamt

gut
verständlich

mit etwas Mühe
verständlich

kaum
verständlich

Informationen über folgende Probleme vermisse ich

Zusätzliche Bemerkungen

Impressum

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln, im Auftrag des Bundesministers für Jugend, Familie und Gesundheit.

Konzept und Inhalt: BZgA, Köln
Gestaltung: McCann-Erickson,
Köln

Illustration: Paul Schneider, Brühl
Druck: SOV Graphische Betriebe,
Bamberg

Erscheinungsdatum:

November 1984

2.250.11.84

Nachdruck und Vervielfältigung des Textes – auch teilweise – sind ohne weitere Genehmigung für nichtgewerbliche Zwecke unter Angabe der Quelle und des Erscheinungsdatums gestattet.

Diese Schrift ist kostenlos erhältlich bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Postfach 91 01 52, 5000 Köln 91.

