



Ambulantes Zentrum  
für Hämatologie, Onkologie  
und Gerinnung

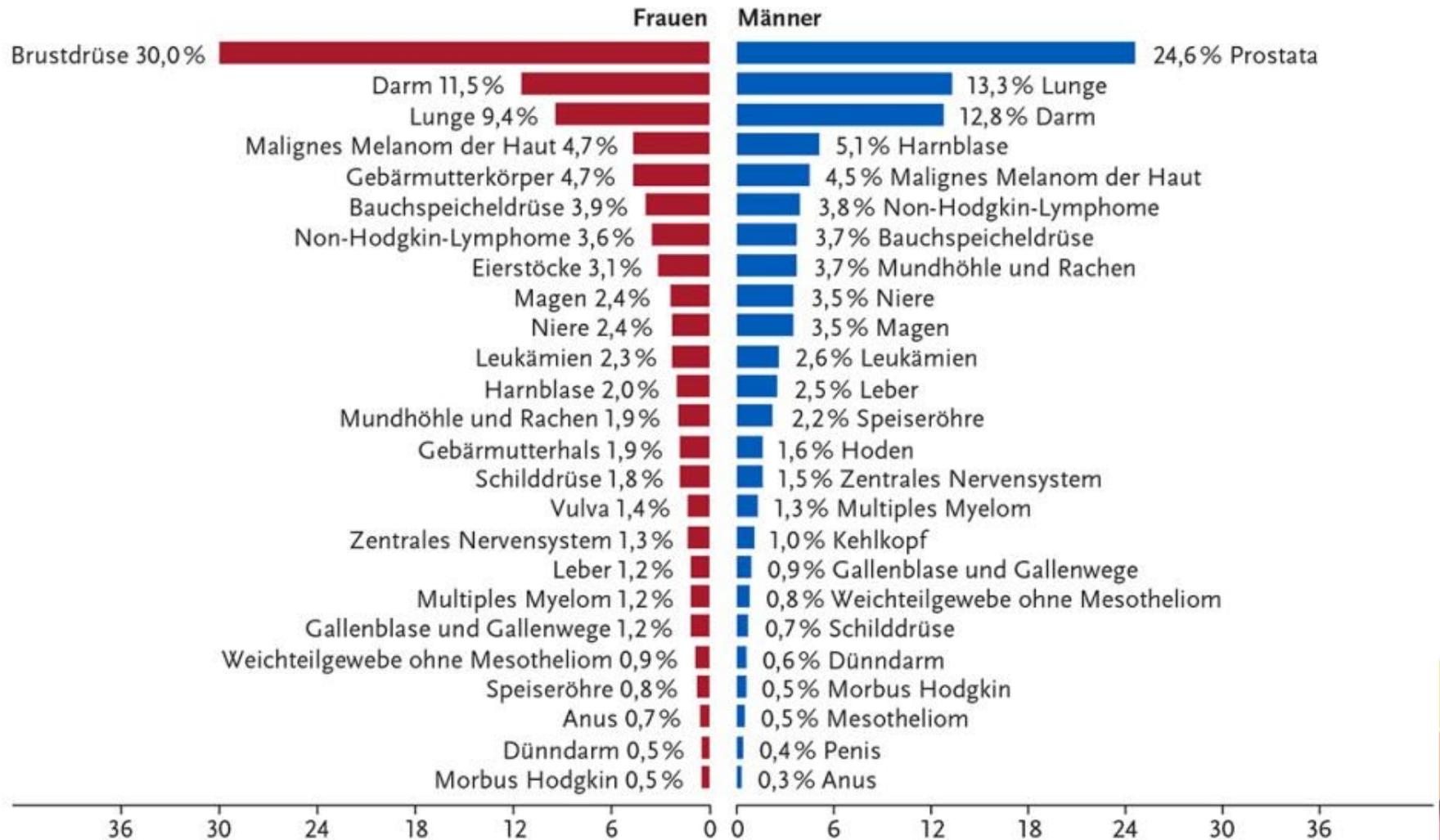


# Krebs kann jeden treffen -wie kann ich vorbeugen-

**Dr. Martina Stauch**  
**Ambulantes Zentrum**  
**Hämatologie - Onkologie - Gerinnung**  
**Kronach - Sonneberg**

Kronacher Gesundheitstag 26.03.2023

# Neuerkrankungen etwa 510.000 pro Jahr



# Krebsstatistiken Deutschland 2022

## nicht nur negativ

- Neuerkrankungen steigen
- Sterblichkeit sinkt
- Lebenserwartung steigt
- **Dauerhafte Heilung über 50%**
- **Lebensqualität** – wichtiges Therapieziel

# Persönliches Krebsrisiko

- Nicht aus bevölkerungsbezogener Statistik ablesbar
- Individuelle Faktoren
- Häufigkeit steigt mit zunehmendem Alter
- Viren und Toxine
- 5% genetisch bedingt
- Komplex aus Lebensstil, Umwelt, Vorerkrankungen, persönlichem Umfeld.....?

# Krebs verhindern - eine **Vision** oder **machbar**

- **Gesunder Lebensstil – 30-50%** aller Krebserkrankungen verhinderbar
- Eure Nahrung soll eure Medizin sein
- Lauf dich gesund
- Rauchen kann tödlich sein
- Wer rastet der rostet
- Vorbeugen ist besser als heilen....usw.

# Gesunder Lebensstil – bestehendes Wissen

- Nicht rauchen, wenig Alkohol
- Noxen, Strahlung und toxische Umweltfaktoren vermeiden
- Regelmäßig bewegen, Stressabbau.....
- Ausgeglichenes Körpergewicht
- Gesunde Lebenseinstellung, positive Emotionen
- Soziale Integrität

# Krebserregende Stoffe

- Tabak und Alkohol
- Feinstaub und Abgase
- UV Strahlung und Radonbelastungen
- Röntgenstrahlen, CT, MRT, “Elektrosmog“
- Belastungen auch am Arbeitsplatz prüfen
- Karzinogenen wie Schwermetalle, Chrom, Nickel, Benzol, Diesel, Holzstaub, Schimmel.....?

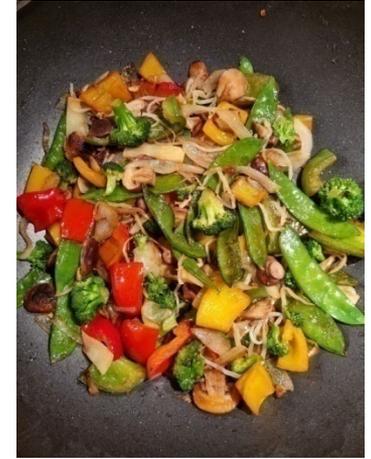
# Hochverarbeitete Lebensmittel als Risikofaktor

- **Eierstockkrebs** - Krebsrisiko steigt um 19%, Sterberate um 30%
- **Brustkrebsrisiko** - steigt um 10%, Sterberate um 16%
- **Hirntumorrisiko** steigt proportional zum Konsum hochverarbeiteter Lebensmittel
- [www.thelancet.com](http://www.thelancet.com). 1. 2023

# Gesunde Ernährung

## Deutsche Krebsgesellschaft

- **Vielseitig** essen, **schonend** zubereiten
- Gemüse und Obst 5mal am Tag
- Vollkornprodukte wählen
- Tierische Lebensmittel ergänzen - rotes Fleisch reduzieren, **unverarbeitet**
- **Zucker** und **Salz** reduzieren, Wasser trinken
- **Zeitnehmen zum Essen**, auf Gewicht achten



# Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine

- **Pillen** ersetzen kein falsches Essverhalten
- Entscheidend Vielfalt **aktiver Substanzen** durch Obst und Gemüse
- **Gesundheitsrisiko** durch Vitaminpräparate möglich
- Keine **hochdosierten Präparate** über längere Zeit
- Keine zusätzlich **angereicherten** Lebensmittel

**!!!Lesen!!!**

# Krebsrisiko durch Vitaminpräparate

- Beta Carotin, Vitamin B6, Vitamin B12 - Lungenkrebs
- Selen und Folsäure hochdosiert - Prostatakrebs
- Vitamin E und Selen in Kombination – Prostatakrebs.....
  - 200mg Selen und 400iE Vitamin E
- **Männervitamine** – Inhaltsstoffe überdosiert

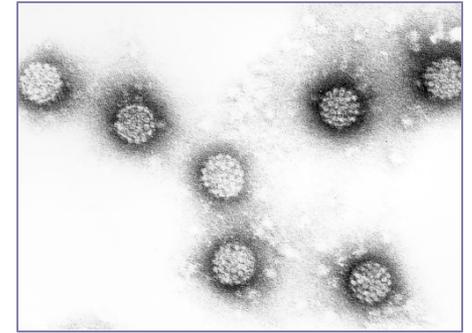
# Bewegung und Sport

- **Regelmäßige Bewegung** senken Risiko für Dickdarm-, Lungen-, Blasen-, Magen- und Leberkrebs
- Intensität und Sportart spielen keine Rolle
- Sinnvoll ½ Stunde pro Tag
- In den Tagesablauf integrieren
- Sportgruppen des Vereins GGK e.V.



# Entzündungen als Krebsrisiko

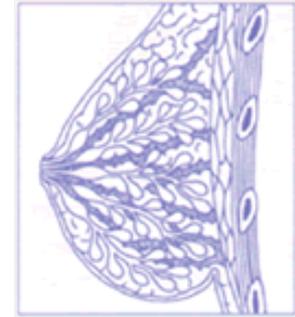
- Humane Papillomaviren (HPV)
- HIV-Virus und HHV8-Virus
- Hepatitis B und C Virus
- Epstein-Barr-Virus (EBV)
- Humanes T-Zell Leukämie Virus Typ1
- **Impfungen wenn möglich**



# Stress, Psychische Erkrankungen und Lebenssituation

- Es gibt Hinweise als Risikofaktoren
- **Stress** - Neigung zu ungesundem Lebensstil
- Essen mehr verarbeitete Speisen, trinken mehr Alkohol und rauchen häufiger
- **Depressive** Pat. nehmen seltener Früherkennungsprogramme wahr
- **Lebenssituation** - **Armut** und Krebs
- Fehlende **Bildung**

# Brustkrebsrisiko



- **Stillen** senkt Brustkrebsrisiko
- **Hormontherapie** in den Wechseljahren vermeiden
- Wenn möglich eine natürliche Geburt
- **Übergewicht** reduzieren
- Bewegung ein „must have“
- **Alkohol** in Maßen

# Krebsfrüherkennungsprogramme

**ab 45**

*einmal jährlich*

**Abtastung  
der Prostata**

Untersuchung der  
Geschlechtsorgane  
und Lymphknoten  
in der Leiste

**ab 20** *einmal jährlich*

**Untersuchung der äußeren  
& inneren Geschlechtsorgane**



**ab 20 bis 34** *einmal jährlich* **Abstrich vom  
Gebärmutterhals**

**ab 35** *alle 3 Jahre*  
**Abstrich vom  
Gebärmutterhals**  
*und zusätzlich einen HPV-Test*



**ab 50**

*einmal jährlich*

**Test auf  
okkultes Blut  
im Stuhl**



**ab 35**

*alle 2 Jahre*

**Hautkreb-  
Screening**

*Inspektion des  
gesamten Körpers*



**ab 30**

*einmal jährlich*

**Abtastung der  
Brüste und  
Achselhöhlen**



**ab 55**

**Darmspiegelung**

*Wiederholung  
nach 10 Jahren*



**ab 50**

**50-69**

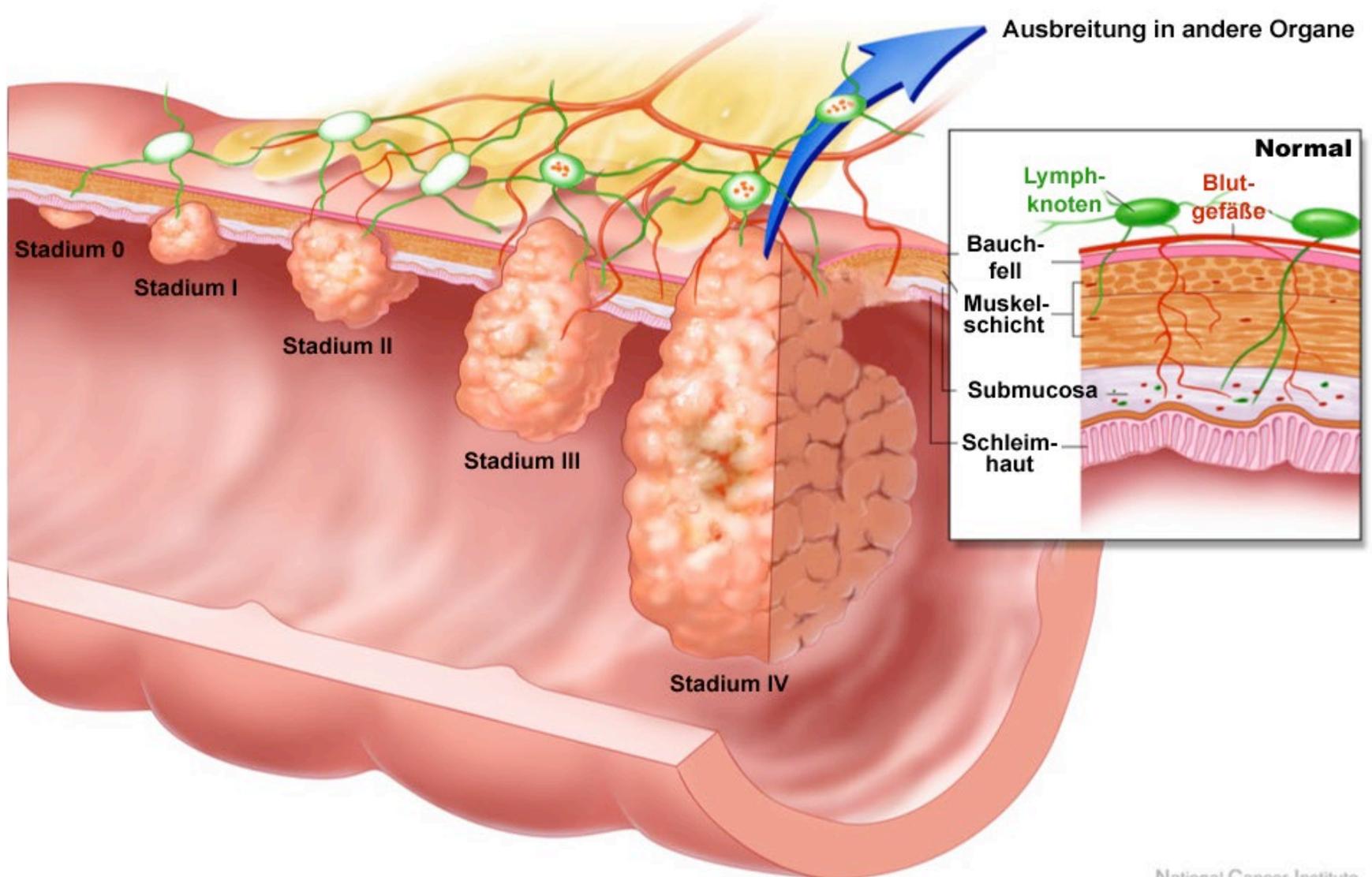
*alle 2 Jahre*

**Mammographie-  
Screening**



*Stand: Januar 2020*

# Darmkrebs – Vorsorge lohnt sich



# Altersforschung – Was kann sie leisten?

- 20% angeboren - Gene
- 80% tägliche Neuprogrammierung - Epigenetik
- Verhalten gegen das Altern?
  - Ernährung Nüsse, Kakao, Beeren, Spinat, Granatapfel
- Intervallfasten – reinigt, reguliert
- Ballaststoffreich – „Dünger für Darmbakterien“
- Siruine – Zellerneuerung, DNA – Reparatur, Muskelaufbau, Fettverbrennung

Disziplin

# Mikrobiom des Darmes

- 1907 Ilja Metchnikow - bulgarischer Joghurt verlängert Leben
- 2007 Humanes Microbiome Project
- 100 Billionen Darmbakterien – 1.000 Arten
- Gute und schlechte Bakterien
- Sitz von **70 % des Immunsystems**
- Lebensnotwendig, von Geburt angelegt

# Mikrobiom des Darmes

- Umwandlung von Zucker - Energiegewinnung
- Modulation von Genen
- Synthese von Vitaminen B-Komplex und K
- Synthese von Hormonen und Neurotransmittern
- Immunregulation
- Neutralisation krebserregender Stoffe.....

# Krankheiten durch Störung des Mikrobioms

- Angst, Depressionen, psychische Gesundheit
- Autoimmunerkrankungen
- Entzündliche Darmerkrankungen, Reizdarmsyndrom
- Hypertonie, Herzerkrankungen
- Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen
- Störungen des Immunsystems....Krebs.....?

# Störungen des Mikrobiom des Darmes - Ursachen

- Antibiotika und Protonenpumpenhemmer
- NSAR, Steroide und Chemotherapie
- Hormone/ Antibabypillen
- Mangel an Ballaststoffen
- Zucker, -ersatzstoffe, ungesunde Fette
- Alkohol, Stress, Infektionen, **Krebs**..... $\Sigma$

# Störung des Mikrobiom des Darmes durch **Antibiotika**

- Antibiotika - 6 Monate danach
- Antibiotika im Kindesalter – bis ins Alter und ?
  - Asthma
  - Typ I Diabetes
  - Autismus
  - Allergien
  - Langsamer Stoffwechsel
  - Immunschwäche.....?
- **Epigenetische Studien erforderlich**

# Störung des Mikrobiom des Darmes vorbeugen und beheben

- Probiotische Lebensmittel
  - Yakult, Actimel, fermentierte Lebensmittel
- Präbiotische Lebensmittel
  - Flohsamen, Leinsamen, Weizenkleie, Chikorèe, Schwarzwurzel, Topinambur, Rote Beete,...
  - Langkettige Kohlenhydrate, ausgewogene Ernährung, reichlich trinken, ballaststoffreiche Ernährung
- Probiotika – spezielle Bakterien und Mikronährstoffe
- Komplementäre Stoffe
  - Schüssler Salze Nr.4, Nr.9 und Nr.10, und je nach Beschwerden
- Bewegung , **Emotionales Coaching**

Leben und Gesundheit

Lebensstil

Ernäh-  
rung

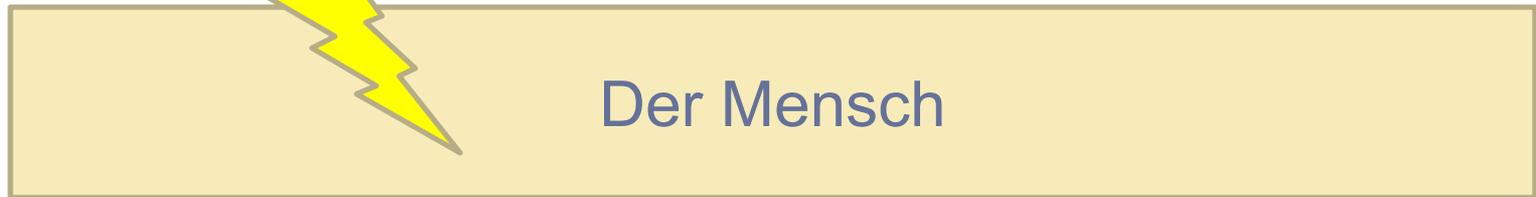
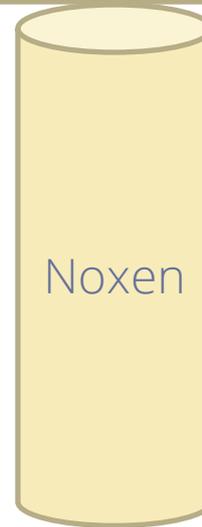
Bewe-  
gung

Leben  
Einstell  
ung

Noxen

Sozial  
es  
Sein

Der Mensch



# Take home message

- Unser Lebensstil prägt unsere Gesundheit
- Er reduziert unser individuelles Krebsrisiko
- Das Immunsystem ist das Zentrum des SEINS
- Das Mikrobiom spielt entscheidende Rolle
- **Was ich verhindern kann muss ich nicht heilen – es lohnt sich**

Vielen Dank

