

## Liebe Leserinnen und Leser,

rund 500.000 Menschen in Deutschland erkranken jedes Jahr neu an Krebs, Tendenz steigend. Auch wenn es keinen hundertprozentigen Schutz vor Krebs gibt, schätzen Experten dennoch, dass zwei von fünf Krebserkrankungen allein durch eine gesündere Lebensweise verhindert werden könnten.

Eine gesunde Lebensweise ist die beste Möglichkeit, dem Entstehen von Krebs aktiv vorzubeugen.

Ein rauchfreies Leben, eine ausgewogene vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung, normales Körpergewicht, kein oder nur wenig Alkohol, ausreichend Bewegung, ein umsichtiges Verhalten in der Sonne sowie das Meiden von Solarien – all diese Faktoren, die Ihr Krebsrisiko senken, können Sie selbst beeinflussen. Und weil Kinder Profis im Nachmachen sind, gehen Sie mit gutem Beispiel voran und legen damit den Grundstein für eine gesunde nächste Generation.

Auch wer gesund lebt, kann an Krebs erkranken. Je früher dann ein Tumor erkannt wird, desto größer sind zumeist die Heilungschancen. Daher ist die Krebsfrüherkennung ein zentrales Anliegen der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft.

Zahlreiche Informations- und Aufklärungskampagnen beider Organisationen zur Krebsprävention und -früherkennung sprechen die verschiedenen Ziel- und Altersgruppen an.

Umfangreiche Informationen bietet Ihnen das Internet unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) und [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

**Ihre Deutsche Krebshilfe**  
**Ihre Deutsche Krebsgesellschaft**

## Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebserkrankungen sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -früherkennung
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten / -programmen
- Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. Die Spendenbereitschaft der Bürgerinnen und Bürger hilft der Deutschen Krebshilfe, ihre Aufgaben zu erfüllen sowie richtungweisende Projekte und Initiativen zur stetigen Verbesserung der Versorgung krebserkrankter Menschen zu finanzieren.

**SPENDENKONTO**  
**KREISSPARKASSE KÖLN**  
**IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91**  
**BIC COKSDE33XXX**

**Stiftung Deutsche Krebshilfe**  
Buschstraße 32 53113 Bonn  
Tel: 02 28 / 7 29 90-0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)  
Fax: 02 28 / 7 29 90-11  
E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)  
Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

**INFONETZ KREBS**  
Tel: 0800 / 80 70 88 77 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)  
E-Mail: [krebshilfe@infonetz-krebs.de](mailto:krebshilfe@infonetz-krebs.de)  
Internet: [www.infonetz-krebs.de](http://www.infonetz-krebs.de)

# AKTIV GEGEN LUNGENKREBS

## BEWUSST LUFT HOLEN



**Deutsche Krebshilfe**  
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.



**DKG**  
KREBSGESELLSCHAFT

## Zukunftsperspektive

Sich und anderen Gutes tun: So appelliert die Deutsche Krebshilfe an jeden Einzelnen, sein persönliches Wohlergehen ernst zu nehmen. Denn es gibt viele Möglichkeiten, das Krebsrisiko zu verringern. Besonders wichtig: Wer von klein auf hautnah erlebt, was der Gesundheit gut tut, dem wird eine gesunde Lebensweise zur Selbstverständlichkeit. Denn Jugendliche und Erwachsene behalten die Verhaltensmuster aus Kindertagen oft ihr Leben lang bei.

**Beispiel Lungenkrebs: Etwa 57.000 Menschen erhalten in Deutschland jährlich die Diagnose Lungenkrebs. Wussten Sie, dass bei rund 80 Prozent von ihnen die Ursache Tabakrauch ist? Damit nicht genug: Wer raucht, erhöht sein Risiko für mindestens 12 verschiedene Krebsarten, wie beispielsweise Bauchspeicheldrüsen-, Blasen-, Kehlkopf-, Mundhöhlen-, Magen-, Speiseröhren-, Nieren- und Gebärmutterhalskrebs sowie Leukämie.**

Die Folge: Jährlich sterben in Deutschland etwa 127.000 Menschen vorzeitig an den Folgen des Rauchens.

### Das Risiko, dass durch Rauchen Lungenkrebs entsteht, steigt

- Mit der Anzahl der gerauchten Tabakprodukte.
- Mit der Zahl der Jahre, die geraucht wurde (pack-years).
- Je früher mit dem Rauchen begonnen wurde.
- Je stärker der Rauchende inhaliert.
- Je höher der Gehalt an schädlichen Inhaltsstoffen (Teer, Nikotin) in den Tabakprodukten ist.

**Wichtig: Jugendliche reagieren empfindlicher auf die krebserregenden Bestandteile als Erwachsene. Der junge Organismus ist offenbar weniger gut in der Lage, diese Gifte abzubauen. Frauen sind empfindlicher als Männer.**

Aber auch Passivrauchen, also das ungewollte Einatmen von Tabakrauch, ist keineswegs nur eine Belästigung, sondern eine echte Gesundheitsgefahr. Es erhöht das Lungenkrebsrisiko, denn auch der sogenannte Nebenstromrauch, der direkt aus den Tabakprodukten aufsteigt, enthält krebserregende Verbindungen. Wer zwei Stunden als Nichtraucher in einem verqualmten Raum verbringt, nimmt so viele Schadstoffe auf, als hätte er selbst eine Zigarette geraucht.

### Unsere Rauchstopp-Tipps

- Jeder Raucher hat eine Chance aufzuhören! Seien Sie mutig, trauen Sie sich etwas zu, machen Sie den ersten Schritt.
- Ziehen Sie Ihre persönliche Bilanz: Schreiben Sie alle Gründe auf, die für das Weiterräumen sprechen, und alle Argumente, warum Sie aufhören möchten.
- Bereiten Sie Ihren Ausstieg gründlich vor. Dazu gehört auch, dass Sie sich einen festen Rauchstopp-Termin setzen.
- Suchen Sie sich Verbündete, die Sie unterstützen, wenn ein Rückfall droht.
- Fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt nach wissenschaftlich anerkannten und qualitätsgesicherten Rauchstopp-Hilfen.



### Faktoren, die Ihr Lungenkrebsrisiko ebenfalls erhöhen können

- Radon gilt nach dem Rauchen als zweithäufigste Ursache für Lungenkrebs. Das radioaktive Gas kommt in verschiedenen Regionen im Boden vor und kann sich in Gebäuden anreichern.
- Dieselabgase und Feinstaubbelastungen
- Schadstoffe im beruflichen oder privaten Umfeld (beispielsweise Asbest, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, Quarz- und Nickelstäube)
- Erbliche Vorbelastung

### Unsere Empfehlungen

- Beachten Sie die empfohlenen Schutzmaßnahmen für Gebiete mit hohen Radonkonzentrationen (bauliche Maßnahmen und häufiges Lüften).
- Lassen Sie bei Bedarf die Radonkonzentration in Ihren Innenräumen messen.
- Schützen Sie sich bei selbst durchgeführten Renovierungsmaßnahmen vor eventuellen Asbestbelastungen.
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit das Einatmen von Dieselabgasen und Feinstaub.
- Befolgen Sie die, für bestimmte berufliche Tätigkeiten geltenden Sicherheitsvorschriften wie beispielsweise das Tragen von Schutzausrüstung.

**Wenn Sie die Faktoren vermeiden, die das Lungenkrebsrisiko erhöhen, können Sie Ihr persönliches Erkrankungsrisiko verringern.**

Allerdings gibt es auch Faktoren, auf die Sie selbst keinen Einfluss haben, denn genetische Fehler und damit auch Krebs entstehen oft rein zufällig.