

Berlin, 29.1.18

4. Februar 2018 Weltkrebstag 5 + 1 Tipps, das persönliche Krebsrisiko zu senken

Der jährliche Weltkrebstag soll helfen, über das Leben mit der Erkrankung sowie über Risikofaktoren und Früherkennungsuntersuchungen aufzuklären. Dr. med. Jochen Hansel, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin bei ias PREVENT, weiß: „Ein Patentrezept gibt es leider nicht, aber jeder kann sein persönliches Risiko senken – mit Vorsorgeuntersuchungen und durch einen gesunden Lebensstil.“

5 + 1 Tipps, um das persönliche Krebsrisiko zu senken:

1. *Keine Zigaretten*

Zigarettenkonsum ist für zahlreiche Krebsarten verantwortlich. Wer gänzlich rauchfrei lebt, senkt sein Risiko enorm. Aufhören lohnt: Wer fünf Jahre lang rauchfrei lebt, senkt sein Krebsrisiko um 80 Prozent! Übrigens: E-Zigaretten haben sich als „gesündere“ Alternative nicht bewährt. Warum das so ist, beantwortet Dr. Hansel in www.ias-gruppe.de/alltagsfrage/e-zigaretten.

2. *Weniger Alkohol*

Experten empfehlen, Alkohol in nur sehr geringen Mengen zu genießen und diesen an mindestens zwei Tagen pro Woche gänzlich zu meiden.

3. *„Fünf Mal Bunt“*

Jeden Tag fünf handgroße Portionen Obst und Gemüse einplanen – je bunter, desto besser!

4. *Runter vom Sofa*

Regelmäßige Bewegung stärkt Immunsystem und das seelische Wohlbefinden. Zudem hält sie den BMI (Body Mass Index) im grünen Bereich. Denn es ist nicht nur das Übergewicht auf den Rippen, welches das Krebsrisiko erhöht, sondern ganz besonders das zwischen den Organen liegende Bauchfett. Am besten startet es sich mit kleinen Aktionen im Alltag. Und: Etappenziele setzen – die spornen an.

5. *Die Haut vergisst nichts*

Die Haut, als unser größtes Organ, „merkt“ sich jedes Bad in der Sonne und ganz besonders jeden Sonnenbrand. Mit jeder Sonnenbelastung steigt das Risiko an Hautkrebs zu erkranken signifikant, an dem jährlich etwa 2.000 Menschen in Deutschland sterben. Auch Besuche im Solarium sollten tabu sein.

PLUS: *Vorsorge und Früherkennung* kann Leben retten. „Je eher Ärzte einen Tumor entdecken, desto größer sind die Behandlungschancen und Heilungserfolge“, bestätigt Dr. Hansel.

Über ias PREVENT– ein Unternehmen der ias-Gruppe:

Die ias PREVENT GmbH ist einer der führenden auf Gesundheits-Check-ups spezialisierten Anbieter in Deutschland. Seit über 35 Jahren bietet ias PREVENT eine auf individuelle Bedürfnisse zugeschnittene Gesundheitsberatung sowie eine klassische fachärztliche Diagnostik mit modernster Medizintechnik. Die acht Diagnostikzentren von ias PREVENT bieten Kunden eine bundesweite Verfügbarkeit mit hohen Qualitätsstandards im exklusiven Ambiente. ias PREVENT ist ein Unternehmen der ias-Gruppe. Mehr unter: www.ias-prevent.de; Pressekontakt: nadine.sieders@ias-gruppe.de, dorit.mikula@ias-gruppe.de