

den ins!der

n° 73 • März 2018

Was ist Krebs und
wie kannst du dich schützen?

QuizZZZ-Time:

Teste dein Wissen

Prüfe dein Wissen, indem du folgende Statements genau unter die Lupe nimmst: richtig oder falsch?

1

Man kann nichts tun, um Krebs zu verhindern.

☐ Richtig ☐ Falsch

Mehr Infos Seite 7

2

Nicht jeder Tumor ist Krebs.

☐ Richtig ☐ Falsch

Mehr Infos Seite 4

3

Homöopathie ist keine Heilmethode gegen Krebs.

☐ Richtig ☐ Falsch

Mehr Infos Seite 13

4

Je älter man wird, desto mehr defekte Zellen häufen sich an.

☐ Richtig ☐ Falsch

5

Wer Krebs hat, muss sterben?

☐ Richtig ☐ Falsch

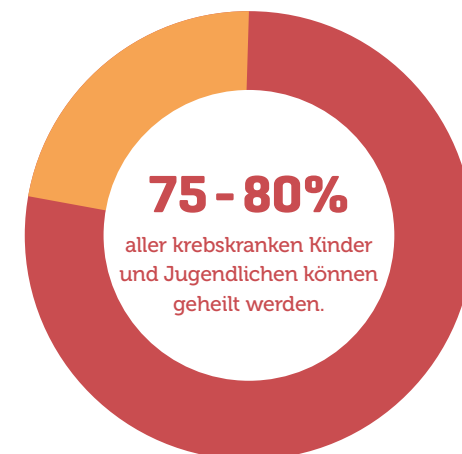
Mehr Infos Seite 3

Auflösung auf Seite 15

Was geht dich das an?

Fakten zu Krebs bei Kindern und Jugendlichen

- › Jährlich sterben in Luxemburg knapp 1.000 Personen an den Folgen einer Krebserkrankung.
- › Fast alle Krebsarten treten bei älteren Menschen sehr viel häufiger auf als bei jüngeren.
- › Pro Jahr erhalten in Luxemburg rund 30 Kinder die Diagnose Krebs. Aber etwa 75 bis 80 % aller krebskranken Kinder und Jugendlichen können dauerhaft geheilt werden.



- › Die meisten Krebsarten kommen bei Jungen etwas häufiger vor als bei Mädchen.
- › Zu den verbreitetsten Krebsarten bei Kindern und Jugendlichen gehören Blutkrebs (Leukämie), Gehirntumore, Lymphdrüsenkrebs, Hautkrebs und Hodenkrebs.





Ein Tumor ist nicht gleich Krebs

Unser Körper besteht aus Billionen von Zellen. Mit ihnen als Bausteinen setzen sich unsere Organe zusammen. Die meisten Zellen sind so winzig, dass wir sie nur unter dem Mikroskop sehen können. Die Zellen in unserem Körper haben ganz unterschiedliche Funktionen. Es gibt z. B. Hautzellen, Muskelzellen, Gehirnzellen usw.

Es kann passieren, dass eine Körperzelle sich nicht zu einer funktionierenden Zelle entwickelt und ihre vorgesehene Aufgabe nicht erfüllt, sondern sich nur vermehrt und viele Tochterzellen bildet. Innerhalb eines Organs spricht man bei solch einer Masse an Tochterzellen von einem Tumor.

Wenn ein Tumor **bösartig** ist, wächst er in Organe ein und zerstört sie. Er versucht, sich

über Blut- und Lymphsystem im ganzen Körper auszubreiten und anzusiedeln, das heißt Tochtergeschwülste – auch Metastasen genannt – zu bilden. Liegt ein bösartiger Tumor vor, spricht man von Krebs.

Es gibt aber auch **gutartige** Tumore: Ein Lipom zum Beispiel ist ein gutartiges Fettgeschwulst. Diese fallen nicht unter die Bezeichnung Krebs. Anders als bei bösartigen Tumoren, sind die Zellen eines gutartigen Tumors vom umliegenden Gewebe leicht abzugrenzen und verbreiten im Körper keine gefährlichen Metastasen.

Bei Blutzellen, die nicht richtig funktionieren, sondern sich übermäßig vermehren, spricht man von Blutkrebs, aber nicht von einem Tumor.

Ursachen für Krebs

Was genau die erste Zelle zur Krebszelle gemacht hat, lässt sich praktisch nie feststellen. Verschiedene Eigenschaften gesunder Zellen gehen verloren, andere Eigenschaften kommen neu hinzu. Krebs entsteht in mehreren Schritten und durch das Zusammentreffen von mehreren Faktoren. Deshalb spricht man auch von einer multifaktoriellen Krankheit.

Hier ein paar Beispiele für mögliche Ursachen:

Erbliche Veranlagung

Nur 5-10 % aller Krebs-erkrankungen sind erblich bedingt. Wenn eine sogenannte „erbliche Veranlagung“ oder „genetische Prädisposition“ in deiner Familie vorliegt, heißt dies: Nicht den Krebs selbst, wohl aber die Veranlagung dazu kannst du erben. In einem solchen Fall hast du dann von deinen Eltern ein bereits geschädigtes Gen geerbt. Bei Brustkrebs hängt dies vor allem mit den veränderten Genen namens BRCA zusammen.





Lebensstil

Von zehn Lungenkrebs-erkrankungen werden acht bis neun durch Rauchen verursacht. Neben Tabak ist auch Übergewicht ein Risikofaktor für die Entstehung von Krebs. Außerdem können z. B. Ernährung und Alkoholkonsum die Entstehung von Krebs beeinflussen.

Viren

99,7 % aller Fälle von Gebärmutterhalskrebs sind auf menschliche Papillomaviren zurückzuführen. Am wirksamsten schützt du dich – egal ob Mädchen oder Junge – mit der HPV-Impfung. (Siehe *den ins!der* n°71)



Strahlen

Sonnenstrahlen erhöhen das Risiko für die Entstehung von Hautkrebs.

Kannst du dich mit Krebs anstecken?

Nein, Krebs ist nicht ansteckend wie etwa eine Grippe oder AIDS, d. h. er wird nicht von einer Person auf die andere übertragen. Du brauchst also keine Angst vor körperlichem Kontakt mit Krebspatienten in deinem Umfeld zu haben.

Es gibt allerdings Viren, die indirekt für Krebserkrankungen verantwortlich sein können.



Keinen Tabak rauchen.
Auch nicht passiv.



Gesund essen.

Gib Krebs keine Chance!

Präventiv aktiv



Viel bewegen.

Etwa vier von zehn Krebserkrankungen sind vermeidbar – viele davon durch eine gesunde Lebensweise in den Bereichen Ernährung und Bewegung. Dass die häufigsten Krebserkrankungen erst im Alter auftreten, bedeutet nicht, dass man sich mit der Vorbeugung Zeit lassen sollte.



Alkoholkonsum reduzieren.



Körpergewicht beachten.
Übergewicht vermeiden.



Gegen Hepatitis B und Humanes Papillomavirus (HPV) impfen lassen.



Sonnenschutz verwenden.
Solarien ignorieren.

Gib Krebs keine Chance!

Früherkennung

Die Anfänge einer Krebserkrankung sind nicht immer von Schmerzen oder Symptomen begleitet. Umso wichtiger ist deshalb die Früherkennung. Je früher eine Krebserkrankung festgestellt wird, desto höher sind die Chancen auf vollständige Genesung. Deshalb sollte man nicht darauf verzichten, sich rechtzeitig zu informieren, was wann zu tun ist.

In jedem Alter:

 **Hautkrebs:** Wenn du Veränderungen von Muttermalen bemerkst – wenn sie ihre Farbe ändern, größer oder asymmetrisch werden, jucken, brennen oder bluten – solltest du zum Hautarzt gehen. Besteht der Verdacht auf Krebs, wird vom Arzt im schlimmsten Fall ein Teil oder

das gesamte Pigmentmal entfernt. „Schwarzer Hautkrebs“ ist der gefährlichste. „Weißer Hautkrebs“ kommt allerdings häufiger vor. In jedem Fall spielen die unsichtbaren UV-Strahlen der Sonne bei der Entstehung beider Typen eine wesentliche Rolle. Denn Ultraviolettstrahlung bewirkt langfristig Schäden auf der Haut.



 **Hodenkrebs:** Bösartige Tumore an den Hoden (die männlichen Keimdrüsen, in denen die Spermien produziert werden) sind eine der häufigsten Krebsarten bei jungen Männern zwischen 15 und 35 Jahren. Zuhause lassen sich – etwa in der Dusche oder auf dem Bett – in einer entspannten Körperposition Knoten oder Schwellungen erfühlen. Dies solltest du einmal pro Monat durchführen – im Video siehst du, wie es geht: <http://bit.ly/1Fw0os3>



Ab der Pubertät:

 **Brustkrebs:** Brustkrebs kommt bei jungen Frauen selten vor. Aus diesem Grund wird eine regelmäßige Untersuchung durch Mammografie erst bei Frauen ab 50 durchgeführt. Junge Frauen sollten jedoch aufmerksam sein und bei Veränderungen in der Brust zum Frauenarzt gehen.

 **Gebärmutterhalskrebs:** Die Gebärmutter ist das weibliche Geschlechtsorgan, in dem sich die befruchtete Eizelle einnistet und in welcher, in der Schwangerschaft, ein Baby heranwächst. Der Gebärmutterhals bildet das untere Drittel der Gebärmutter. Hier können mit der Zeit Gebärmutterhalskrebs und seine Vorstufen entstehen. Wichtig ist, dass du dich regelmäßig bei deinem Frauenarzt untersuchen lässt, wenn du schon Sex hattest.



Warnsignale deines Körpers beachten

Generell solltest du wachsam
bleiben für **unerklärliche**
und/oder **andauernde**
Veränderungen jeglicher Art:



örtliche Schwellungen und Schmerzen

(z. B. Lymphdrüenschwellungen,
Kopfschmerzen)

allgemeine Mattigkeit,
Spielunlust,
Konzentrationsschwäche



Blässe

Wachstums- und
Entwicklungsver-
zögerungen



Gewichtsverlust

Knochenschmerzen
(z. B. bei Leukämien)



Bewusstseinsstörungen,
Lähmungen, Krampfanfälle
(z. B. bei bestimmten Hirntumoren)



Fieber

äußerliche Veränderung
eines bisher unauffälligen
Muttermals (bei Hautkrebs)



Alle hier genannten Symptome können harmlos oder
Warnzeichen für Krebs sein. Wer sich unsicher ist, und
besonders wenn diese Veränderungen **andauern** und
unerklärlich sind, holt sich am besten medizinischen Rat.



Die Gesundmacher: Medizinische Behandlungsmethoden

Stellt ein Facharzt für Krebs – ein Onkologe – einen Krebsbefund an einem Patienten fest, setzt sich ein ganzes Team aus Medizinern, die aus verschiedenen Fachrichtungen stammen, zusammen, um die besten Therapiemöglichkeiten zu bestimmen. Wenn es z. B. um einen Fall von Brustkrebs geht, besprechen sich die Onkologen zusätzlich mit den Gynäkologen, einem Radiotherapeuten, einem Chirurgen oder Radiologen und im Prinzip auch einem Pathologen. Der behandelnde Arzt präsentiert seinem Patienten anschließend die daraus resultierenden Empfehlungen der Experten. Die finale Entscheidung über die Therapie obliegt jedoch dem behandelnden Arzt und dem Patienten.

Chirurgie: Wenn ein Tumor vollständig herausgeschnitten werden kann und auch die

umliegenden Lymphknoten krebsfrei sind oder entfernt wurden, ist eine Genesung möglich.

Chemotherapie: Bei dieser klassischen Behandlungsweise erhält ein Patient über einen Tropf oder als Spritze (seltener: als Tablette) Medikamente, sogenannte Zytostatika (griechisch: cyto = Zelle und statik = anhalten). Sie hemmen die Zellteilung und können Krebszellen absterben lassen. Zytostatika verteilen sich mithilfe des Blutkreislaufs im ganzen Körper und gelten deshalb als systemisch.

Radiotherapie/ Bestrahlung:

Eine Strahlentherapie wirkt auf Krebszellen indem sie die Erbsubstanz der betroffenen Krebszellen zerstört, damit sich diese nicht mehr vermehren. Der Patient wird dazu von mehreren Seiten gebündelt bestrahlt.

Hormontherapie: Hat ein Krebstumor hormonempfindliche Rezeptoren – wie das bei Brust- und Prostatakrebs der Fall sein kann – können körpereigene Hormone den Tumor wachsen lassen. Deshalb wird in diesem Fall eine Antihormontherapie empfohlen.

Gezielte Krebstherapie:

Eine neuartige Methode der Krebstherapie ist die sogenannte *targeted therapy*, die auf einem molekularbiologischen Ansatz fußt. Manche Krebszellen tragen auf der Oberfläche ihrer Zellmembran einzigartige Strukturen, wie Rezeptoren und andere Membranproteine, welche sie von anderen Körperzellen unterscheiden. Medikamente für gezielte Krebstherapie zielen genau auf diese Merkmale ab.

Immuntherapie:

Dieser konkrete Therapieansatz ist eine Form der eben erwähnten

gezielten Krebstherapie. Das körpereigene Immunsystem wird hier genutzt, um Krebs zu bekämpfen. Die meisten Immuntherapie-Medikamente sind sogenannte Checkpoint-Inhibitoren: Sie richten sich gegen Bremsen des Immunsystems. Dadurch wird das Immunsystem "auf den Tumor angesetzt" und greift ihn verstärkt an.

Homöopathie ist keine Heilmethode gegen Krebs.

Alternative Methoden zur Schulmedizin sind nicht als wirksam erprobt.



Xtra-Zahl

Von der Heilung einer Krebserkrankung gehen Mediziner aus, wenn in den ersten **fünf** Jahren nach der Behandlung kein Rückfall (Rezidiv) auftritt.

Für Betroffene

Es gibt Youtuber wie Sandra Tyson, die sich mit dem Thema Krebs auseinandersetzen. Auf solchen Kanälen kannst du dich auf ganz andere Weise mit der Krankheit und ihren Folgen beschäftigen – in Ruhe für dich und ganz ohne Krankenhausatmosphäre.
<http://bit.ly/2DL1TZX>



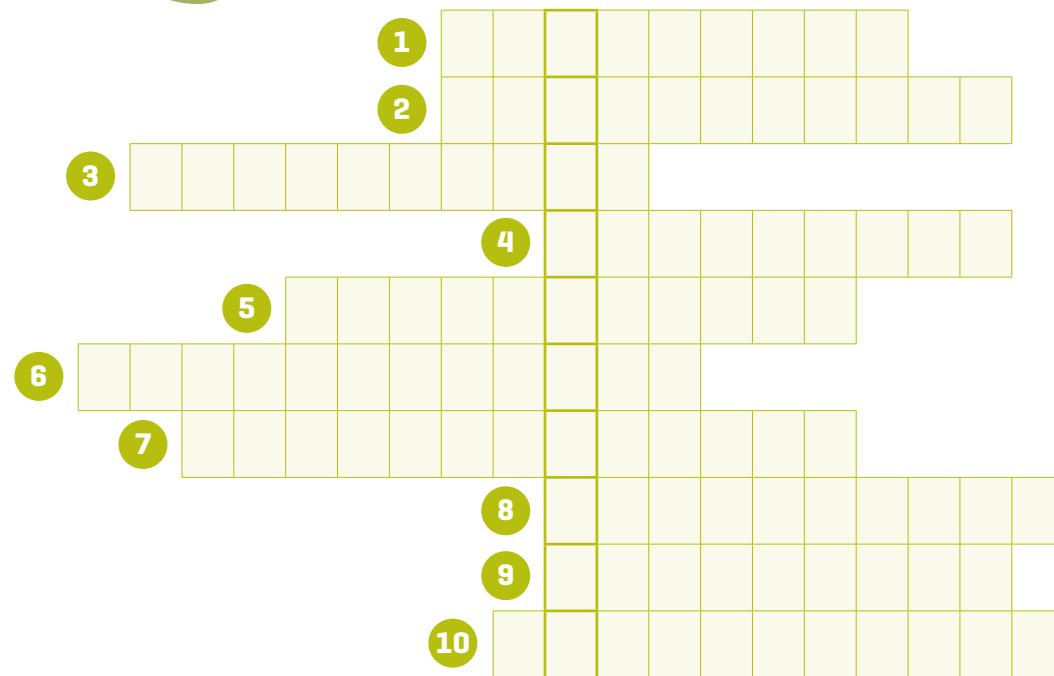
Schwirrt dir auch schon der Kopf?

Hier nehmen wir uns nochmal die wichtigsten Begriffe vor.
Um welches Wort es sich handelt, musst du selbst herausfinden.

- 1 Die Wissenschaft, die sich dem Thema Krebs widmet.
- 2 Sie bezeichnet die Anzahl der Todesfälle – bezogen auf die Gesamtzahl der Betroffenen.
- 3 Krebszellen, die sich vom Primärtumor gelöst haben und an einem anderen Ort im Körper gewachsen sind.
- 4 Wenn Tumorzellen nicht gutartig sind.
- 5 Dieser körpereigene Schutzmechanismus sorgt dafür, dass du gesund bleibst.
- 6 Kann Krebs behandeln und heilen. Im Gegensatz zur Homöopathie.
- 7 Eine klassische Behandlungsmethode gegen Krebs.
- 8 Ein gesunder ... senkt das Risiko an Krebs zu erkranken.
- 9 Diese Art von Krebs betrifft nicht ein Organ, sondern das Blut.
- 10 Eine Behandlungsmethode von Krebs die gezielt auf den Tumorbereich ausgerichtet ist und die DNA der Zellen schädigt und zum Absterben bringt.

K A
U

Lösungswort



Kreuzworträtsel Auflösung 1. Onkologie 2. Mortalität 3. Metastasen 4. Boesartigkeit 5. Immunsystem 6. Schulmedizin 7. Chemotherapie 8. Lebensstil 9. Leukämie 10. Bestrahlung

Quiz Auflösung (S.2) 1. Falsch. Dein eigenes Krebsrisiko kannst du durch einen gesunden Lebensstil bedeutend reduzieren. 2. Richtig. Ein krebsartiger Tumor ist einer, der Metastasen in anderen Körperregionen bildet. 3. Richtig. Alternative Methoden zur Schulmedizin sind nicht als wirksam erprobt. 4. Richtig. Je öfter sich Zellen teilen, desto häufiger können Kopierfehler geschehen. 5. Falsch. Etwa 75 bis 80 Prozent aller krebskranken Kinder und Jugendlichen können dauerhaft geheilt werden.

den ins!der

Gratis-Abo

Interessiert?

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an fondation@cancer.lu oder per Post an untenstehende Adresse zu schicken.

☒ Ja, ich möchte die Zeitschrift *den ins!der* 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.

Name Vorname

Adresse

Postleitzahl

Ort

Geburtsdatum / /

E-Mail

KONZEPT UND TEXT: Fondation Cancer. Alle Rechte vorbehalten.

REDAKTION: Christa Roth

FOTOS: iStockphoto

LAYOUT: cropmark.lu | **DRUCK:** imprimerie EXE S.A. | Vierteljährliche Zeitschrift der Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331
E fondation@cancer.lu

www.cancer.lu

