

Die Gesundheitsregion^{plus} Nürnberger Land informiert:

Weltkrebstag, 04. Februar: Vorsorge ernst nehmen, Warnsignale beachten

Anlässlich des Weltkrebstages macht die Gesundheitsregion^{plus} Nürnberger Land darauf aufmerksam, wie wichtig es ist, Warnsignale des Körpers ernst zu nehmen, über Krebs offen zu sprechen und den eigenen Gesundheitsstatus regelmäßig überprüfen zu lassen. Vorsorgeuntersuchungen und frühzeitige ärztliche Abklärungen können entscheidend dazu beitragen, Krebserkrankungen früh zu erkennen und erfolgreich zu behandeln.

Krebs ist nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen weiterhin die zweithäufigste Todesursache. Jährlich erkranken bayernweit rund 65.000 Menschen neu an einer Krebserkrankung. Zu den häufigsten Krebsarten zählen bei Frauen insbesondere Brust-, Darm- und Lungenkrebs, bei Männern Prostata-, Darm- und Lungenkrebs. Viele Tumorerkrankungen lassen sich jedoch heute deutlich besser behandeln als noch vor einigen Jahren – vor allem dann, wenn sie frühzeitig erkannt werden. Dennoch werden die bestehenden Angebote zur Krebsfrüherkennung nicht immer ausreichend genutzt.

In Deutschland gibt es ein umfassendes Programm zur Krebsfrüherkennung, dessen Kosten in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden. Die Untersuchungen sind an bestimmte Altersgruppen und Zeitabstände gebunden:

- **Brustkrebs**
ab 30 Jahren: jährliche Tastuntersuchung
von 50 bis 75 Jahren: Mammographie alle zwei Jahre
- **Darmkrebs**
ab 50 Jahren: zwei Darmspiegelungen im Abstand von jeweils zehn Jahren
alternativ ab 50 Jahren: immunologischer Test auf verborgenes Blut im Stuhl alle zwei Jahre
- **Gebärmutterhalskrebs**
von 20 bis 34 Jahren: jährliche Abstrichuntersuchung
ab 35 Jahren: Kombination aus Abstrichuntersuchung und HPV-Test alle drei Jahre
- **Hautkrebs**
ab 35 Jahren: Haut-Screening alle zwei Jahre
- **Prostatakrebs**
ab 45 Jahren: jährliche Tastuntersuchung

Durch diese Früherkennungsuntersuchungen können Krebsfrühstadien oder sogar Vorstufen entdeckt werden, noch bevor Beschwerden auftreten. Dadurch erhöhen sich die Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung und Heilung deutlich.

Nicht jede Krebserkrankung lässt sich verhindern. Ein gesunder Lebensstil kann das persönliche Risiko jedoch deutlich senken. Dazu zählen insbesondere der Verzicht auf das Rauchen, regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, ein maßvoller Umgang mit Alkohol, der Schutz der Haut vor übermäßiger UV-Strahlung sowie die konsequente Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen.

Die Gesundheitsregion^{plus} Nürnberger Land ruft dazu auf, die eigenen Vorsorgetermine zu überprüfen und bestehende Angebote rechtzeitig wahrzunehmen.

Kontakt:

Gesundheitsregion^{plus} Nürnberger Land
Geschäftsstellenleiterin: Katharina Eichenmüller
Waldluststraße 1 | 91207 Lauf an der Pegnitz
☎ 09123 950 6540
✉ k.eichenmueller@nuernberger-land.de

