

Pressemeldung

Aktiv gegen Krebs

Krebsvorsorge und Früherkennung: Warum ein Blick nach vorn lohnt

Bayern, 19. August 2025: Wer regelmäßig zu Krebsfrüherkennungsuntersuchungen geht, erhöht die Chance auf ein langes und gesundes Leben. Denn je früher eine Krebserkrankung entdeckt wird, umso besser sind die Heilungschancen. Manche Krebsarten lassen sich sogar ganz vermeiden – durch einen gesunden Lebensstil und gezielte Prävention.

Krebs entwickelt sich oft unbemerkt – Früherkennung rettet Leben

Krebserkrankungen entstehen meist schleichend. Früherkennungsuntersuchungen setzen genau hier an. Sie ermöglichen es, Krebsvorstufen oder Tumoren in einem sehr frühen Stadium zu entdecken und damit die Heilungschancen erheblich zu verbessern. Viele dieser Untersuchungen werden von den Krankenkassen übernommen. „Trotz aller medizinischen Fortschritte ist Krebs weiterhin eine der häufigsten Todesursachen. Die beste Waffe gegen Krebs bleibt die Früherkennung“, so Prof. Dr. med. Volker Heinemann, Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V. (BKG).

Das Krebsrisiko steigt mit zunehmendem Alter – aber auch jüngere Menschen sind betroffen

„Krebs ist eine Krankheit der Gene, und je älter wir werden, desto fehleranfälliger wird unser Gen-Reparatursystem“, erklärt Prof. Heinemann. Deshalb tritt Krebs bei älteren Menschen häufiger auf. Die Mehrzahl der Neuerkrankungen, (etwa 64%) betrifft Personen über 65 Jahre (Quelle: krebsdaten.de) Gleichzeitig zeigen internationale Studien, dass auch die Zahl der Krebsneuerkrankungen bei unter 50-Jährigen weltweit steigt. (Quelle: [BMJ Oncology, 2023](#))

Die Ursachen dafür sind noch nicht abschließend geklärt, doch Faktoren wie Ernährung, Bewegungsmangel und Schlafverhalten spielen eine Rolle. Die Empfehlung lautet daher: auf einen gesunden Lebensstil achten – und nicht erst im höheren Alter damit beginnen. „Wird ein Tumor frühzeitig erkannt, sind die Heilungschancen deutlich höher“, so Prof. Heinemann. „Deshalb unser Appell: Nutzen Sie die Möglichkeiten der Früherkennung, unabhängig vom Alter, diese Untersuchungen können Leben retten.“

Krebsvorsorge ist nicht gleich Früherkennung

Im Alltag wird häufig von „Krebsvorsorge“ gesprochen, gemeint ist aber meist die Krebsfrüherkennung. Der Begriff kann irreführend sein: Denn Früherkennungsuntersuchungen verhindern keine Erkrankung, sie ermöglichen nur eine frühzeitige Entdeckung. In bestimmten Fällen lassen sich jedoch Krebsvorstufen – etwa bei Haut-, Gebärmutterhals- oder Darmkrebs – entfernen, bevor sie sich zu einer bösartigen Erkrankung entwickeln. Krebsvorsorge im engeren Sinne meint die Prävention durch einen gesundheitsbewussten Lebensstil.

Was jede*r tun kann: 8 Empfehlungen zur Senkung des persönlichen Krebsrisikos

1. Verzicht auf Tabakkonsum
2. Rauchfreies Zuhause und rauchfreie Arbeitsplätze
3. Gesundes Körpergewicht halten
4. Tägliche Bewegung
5. Ausgewogene und pflanzenbasierte Ernährung
6. Verzicht auf Alkohol oder andere gesundheitsgefährdende Substanzen
7. Schutz vor intensiver UV-Strahlung
8. Schutz vor krebserregenden Stoffen am Arbeitsplatz
9. Schutz vor Strahlenbelastung
10. Stillen und möglichst geringer Einsatz von Hormontherapien
11. Teilnahme an Impfungen (Hepatitis B und HPV)
12. Vorsorgeuntersuchungen regelmäßig wahrnehmen

Krebsvorsorge geht uns alle an

Laut dem Zentrum für Krebsregisterdaten am Robert Koch-Institut (Datenstand 2022) erkranken in Deutschland jedes Jahr rund 504.000 Menschen neu an Krebs, darunter 236.394 Frauen und 267.772 Männer. (Quelle: [krebis.de](https://krebis.de/krebs-erfassen-monitoring)).

Krebsfrüherkennungsuntersuchungen im Überblick (Quelle: gesund.bund.de)

<i>Untersuchung</i>	<i>Zielgruppe</i>	<i>Ab wann?</i>
Gebärmutterhalskrebs	Frauen	ab 20 Jahren
Brustkrebs	Frauen	ab 30 Jahren
Hautkrebs (schwarz/weiß)	Männer & Frauen	ab 35 Jahren
Prostatakrebs	Männer	ab 45 Jahren
Darmkrebs	Männer & Frauen	ab 50 Jahren

Diese Untersuchungen werden von gesetzlichen und privaten Kassen übernommen.

Hinweis: Keine Selbstdiagnose!

Veränderungen im Körper sollten immer medizinisch abgeklärt werden, insbesondere, wenn Symptome auftreten. Selbstdiagnosen aus dem Internet oder das Hinauszögern von Arztbesuchen können gefährlich sein.

Weitere Informationen: <https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/praevention/>

Gesund.bund.de: <https://gesund.bund.de/krebsfrueherkennung>

Bildquelle: KI-generiertes Bild: ©Midjourney

Pressekontakt: Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Cornelia Gilbert M.A., Referentin für Presse und Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 089-54 88 40 –45, Fax 089-54 88 40 -40,

E-Mail: gilbert@bayerische-krebsgesellschaft.de

Nymphenburger Straße 21 a, 80335 München

Die **Bayerische Krebsgesellschaft e.V.** hilft seit 1925 Menschen mit Krebs und deren Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit. In 13 Krebsberatungsstellen und 27 Außensprechstunden beraten qualifizierte Mitarbeiter Ratsuchende und begleiten sie in allen psychischen und sozialen Fragen – kompetent, vertraulich und kostenfrei. Vorträge und Kurse sowie medizinische Fragestunden ergänzen unser umfassendes Angebot. Unsere rund 160 ehrenamtlich tätigen Selbsthilfegruppen, die wir bei ihrer Arbeit professionell unterstützen, leisten in ganz Bayern unschätzbare Hilfestellung: von Betroffenen für Betroffene - direkt vor Ort. Darüber hinaus engagieren wir uns in der Versorgungsforschung, der Fortbildung von onkologischen Fach- und Pflegekräften, der Krebsfrüherkennung und beraten politische Gremien. Die Bayerische Krebsgesellschaft finanziert ihre Arbeit durch öffentliche Gelder und Spenden.

Spendenkonto: SozialBank AG, BIC: BFSWDE33XXX, IBAN: DE51370205000007801700

100 Jahre Engagement für Aufklärung und Hilfe

100 Jahre Bayerische Krebsgesellschaft e.V. – Mut, Respekt und Miteinander

Seit 100 Jahren engagieren sich Ärzte und Krebsbetroffene in Bayern, um über Krebs aufzuklären. Was mit Information und Selbsthilfegruppen begann, ist heute eine wichtige Säule der onkologischen Versorgung: Psychoonkologen unterstützen in ambulanten Psychosozialen Krebsberatungsstellen Betroffene und Angehörige bei der Krankheitsbewältigung und helfen, neue Lebensperspektiven zu entwickeln. 2025 feiern wir dieses Jubiläum mit vielen regionalen Aktionen.