

**Hauptverwaltung Erfurt  
Pressesprecherin**

Franziska Becher

Telefon 0361 7479-1610

Telefax 0361 7479-1609

[Franziska.Becher@ikk-classic.de](mailto:Franziska.Becher@ikk-classic.de)

## **Auch Krebs lässt sich verhindern**

Erfurt, 02. Februar 2010

**"Cancer can be prevented too" – Auch Krebs lässt sich verhindern! Mit diesem Motto rücken die Weltgesundheitsorganisation und die Internationale Vereinigung gegen Krebs (UICC) am Weltkrebstag, dem 4. Februar 2010, die Krebsprävention in den Fokus. Denn: Krebserkrankungen stellen heute kein unabwendbares Schicksal mehr dar.**

Bislang gibt es keine Möglichkeit, Krebs sicher zu verhindern. „Doch viele Krebsarten lassen sich durch einen gesunden Lebensstil vermeiden, für einige wenige virusbedingte Tumore existieren vorbeugende Impfungen. Früherkennungsmethoden tragen dazu bei, Krebs so frühzeitig zu entdecken, dass er noch vollständig entfernt und damit geheilt werden kann“, erläutert die IKK classic.

### **Europäischer Kodex gegen Krebs**

Zur Krebsvorbeugung und -früherkennung hat ein Komitee europäischer Krebsexperten verschiedene Regeln erstellt:

- *Nicht rauchen:* Ein Drittel aller Krebserkrankungen ist auf den Konsum von Tabak zurückzuführen. Raucher sollten mit dem Rauchen aufhören und nicht in Anwesenheit von anderen rauchen.
- *Kein Übergewicht:* Übergewicht erhöht das Risiko für Tumore des Dickdarms, der Brust, der Gebärmutter Schleimhaut, der Niere, der Speiseröhre und der Gallenblase.
- *Viel Bewegung:* Bewegung schützt vor Übergewicht, verbessert den Gesundheitszustand und hilft, besonders Dickdarm-, Brust- und Prostatakrebs vorzubeugen.
- *Mehr Obst und Gemüse, wenig Fett:* Zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse pro Tag senken das Krebsrisiko.
- *Weniger Alkohol:* Besonders in Kombination mit Tabak ist Alkohol verantwortlich für Krebs der Mundhöhle, des Rachens, des Kehlkopfes und der Speiseröhre. Männer sollten nicht mehr als zwei, Frauen nur ein Glas Bier, Wein oder Spirituosen trinken. *Schutz vor intensiver Sonnenstrahlung* beugt Hautkrebs vor.
- *Aufmerksamkeit am Arbeitsplatz:* Halten Sie die Vorschriften ein, die Sie vor einem Kontakt mit krebserregenden Stoffen und Strahlen schützen.
- *Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen:* Früherkennungsuntersuchung auf Gebärmutterhalskrebs (Frauen ab 20 Jahre jährlich), Mammographie-Screening zur Brustkrebsfrüherkennung (Frauen ab 50 Jahren alle 2 Jahre), Darmkrebsvorsorge (alle ab 50 Jahren jährlich)
- *Impfschutz vor Virusinfektionen, die Krebs auslösen können:* Dazu zählt unter anderem die Impfung vor Gebärmutterhalskrebs (HPV) für Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren.

## **Erweiterte Krebsvorsorgeuntersuchungen**

Die IKK classic bietet über den europäischen Kodex hinaus weitere Krebsvorsorgeuntersuchungen an. Ab dem Alter von 30 Jahren ist die Untersuchung der Brust Bestandteil der Krebsfrüherkennung. Der Arzt tastet Brust und Lymphknoten ab und gibt Hinweise zur Selbstuntersuchung. Zur Früherkennung von Brustkrebs können Frauen zusätzlich in einem Kurs die Brustselbstuntersuchung nach der MammaCare Methode erlernen. Männer können die Krebsvorsorgeuntersuchung ab dem Alter von 45 Jahren jedes Jahr durchführen lassen. Der praktische Arzt, Internist oder Urologe untersucht die Lymphknoten, die Prostata und die äußeren Geschlechtsorgane. Anspruch auf ein Hautkrebs-Screening haben alle ab dem Alter von 35 Jahren. Ziel des Screenings ist die frühzeitige Entdeckung und Behandlung von bösartigen Hautveränderungen.

Mehr Informationen zum Vorsorgeprogramm der IKK classic unter [www.ikk-classic.de/vorsorge](http://www.ikk-classic.de/vorsorge)

---

Die IKK classic geht aus der Fusion der IKK Baden-Württemberg und Hessen, IKK Hamburg, IKK Sachsen und IKK Thüringen zum 01.01.2010 hervor. Mit 1,8 Millionen Versicherten gehört sie zu den 15 mitgliederstärksten gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland. Sie hat ihren juristischen Sitz in Dresden und verfügt über Hauptverwaltungen in Dresden, Erfurt, Hamburg, Ludwigsburg und Wiesbaden. Die IKK classic ist bundesweit geöffnet. Weitere Informationen zur IKK classic sind unter [www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de) zu finden.

### **Ihre Ansprechpartner in der Region:**

**Baden-Württemberg und Hessen:** Bettina Uhrmann (Tel.: 07141 9404-231)

**Hamburg:** Michael Förstermann (Tel. 040 54003-345)

**Sachsen:** Andrea Ludolph (Tel. 0351 81400-312)

**Thüringen:** Franziska Becher (Tel. 0361 7479-1610)