

Liebe Leserinnen und Leser,

vorbeugen ist besser als heilen – das gilt ganz besonders für den Krebs! Seitdem ich mich mit diesem Thema intensiv beschäftige, wird mir immer stärker bewusst, welche Möglichkeiten jeder Einzelne hat, sich zu schützen. Denn bei vielen Krebsarten ist der Zusammenhang zwischen Krankheitsentstehung und Lebensführung bereits nachgewiesen. Deshalb hat es jeder selbst in der Hand, sein Krebsrisiko deutlich zu senken.

Dass Rauchen Lungenkrebs hervorruft, weiß heute jeder. Doch Nikotin begünstigt auch Tumoren der Blase, Niere, Brust, Gebärmutter und Bauchspeicheldrüse. Wer raucht und gleichzeitig Alkohol trinkt, erhöht dadurch sein Risiko, an Mund-, Rachen-, Kehlkopf- und Speiseröhrenkrebs zu erkranken. Eine fettreiche Ernährung kann die Entstehung von Tumoren an Dickdarm und Prostata fördern. Lesen Sie dazu auch den Beitrag auf Seite 23.

Experten schätzen, dass bei gesunder Lebensführung bis zu zwei Drittel aller Krebskrankheiten vermieden werden könnten. Daher sollten Sie selbst nicht rauchen und auch Ihre Kinder überzeugen, es nicht zu tun. Senken Sie außerdem Ihren Alkoholkonsum und bewegen Sie sich regelmäßig. Nutzen Sie die kostenlosen Früherkennungsuntersuchungen. Vermeiden Sie Übergewicht und ernähren Sie sich gesund.

Insbesondere mit Obst und Gemüse nehmen Sie schützende Substanzen zu sich – vor allem so genannte Sekundäre Pflanzenstoffe. Diese helfen dem Körper bei der Entgiftung, aktivieren das Immunsystem, hemmen krebserregende Stoffe und regulieren das Zellwachstum.

Schließlich möchte ich Sie noch ermuntern, aufmerksam mit Ihrem Körper umzugehen: Wenn Ihnen etwas Verdächtiges auffällt – etwa Veränderungen der Haut, chronischer Husten, eine unerklärliche Gewichtsabnahme, Verdickungen in Brust oder Hoden – gehen Sie unbedingt zu ihrem Doktor! Aus Angst vor der Diagnose zögern viele Menschen den Arztbesuch heraus. Diese Einstellung ist jedoch völlig falsch. Denn je eher Sie wissen, was in Ihrem Körper vorgeht, desto besser. In den meisten Fällen wird Ihnen der Arzt Ihre Sorgen nehmen können. Und sollten Sie wirklich ernsthaft erkrankt sein, dann haben Sie gerade bei einer frühzeitigen Diagnose die größten Heilungschancen.

Dagmar Schipanski

Professor Dagmar Schipanski
Wissenschaftsministerin in Thüringen
und Präsidentin der Deutschen Krebshilfe



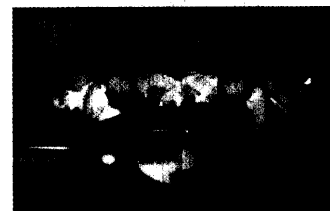
titelthema

Dem Infarkt vorbeugen 6-8
Was Sie frühzeitig tun sollten

Essen als Herzschutz 9
Empfehlungen zur Ernährung



Kneippness ist „in“ 12-13
Der neue Wohlfühlrend



Mundpflege beim Nachwuchs 14
Zähneputzen als Kinderspiel

Fit ohne Fleisch? 15
Worauf Vegetarier achten sollten

Wenn das Ei zum Kult wird 16
Von der Verzierung zum Verzehr



Alternative Medizin 20-21
Wie sanft ist sie wirklich?

editorial

inhalt

Erste Hilfe 21
Was tun bei Brandverletzungen?

Telefonaktion Schlaf 22
Was Experten empfehlen

Tückischer Darmkrebs 23
Schutz durch Früherkennung



Jugend und Sexualität 24
Mit Test zur Aufklärung

Strittige Behandlungsfehler 25
Ansprüche zeitig melden

Spartipps für „Private“ 26
Tarifumstellung lohnt sich



Gefährliche Zecken 28
Impfung schützt den Hund

Lachen als Therapie 30
Slapstick zur Krankheitsvorsorge

rubriken

Einstiegsmeldungen 4-5
Meldungen, gesund leben 10-11
Meldungen, medizin 18-19
Ratgeber 24-26
Neu auf dem Markt 27
Rätsel 28
Impressum 30