



Volkskrankheit Krebs – so kann man vorbeugen

ARAG Experten informieren über Eigenschutz und Vorsorgemöglichkeiten

Pro Jahr erkranken **mehr als eine halbe Million Deutsche** neu an Krebs. Die Krankheit ist weit verbreitet und allen bekannt, dennoch wissen wir wenig darüber, was wir selbst vorbeugend tun können. Zum Tag der Krebsvorsorge, der alljährlich am 28. November stattfindet, zeigen ARAG Experten Möglichkeiten auf, sich besser zu schützen.

Vorsorge hat mehrere Facetten

Wir sind dem Krebsrisiko nicht völlig ausgeliefert. Das ist sicher die wichtigste Botschaft, die man verinnerlichen sollte. Natürlich gibt es Indikatoren, die wir nicht beeinflussen können, darunter etwa genetische oder Umweltfaktoren. Darüber hinaus liegt es aber durchaus auch an uns, wie gefährdet wir sind. Dabei könnten nach Auskunft der ARAG Experten rund **40 Prozent aller Krebserkrankungen** unter Umständen vermieden werden. Dies gilt zwar nicht für alle Krebsarten, insbesondere aber für die häufigsten, nämlich Prostata-, Brust-, Lungen- und Darmkrebs. Zwei wichtige Aspekte dabei sind die Untersuchungen zur Früherkennung sowie unser Lebensstil. So kann beispielsweise bei den ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen bereits frühzeitig eine Gewebeveränderung festgestellt werden, die als Krebsvorstufe gilt. Rechtzeitig erkannt, kann diese entfernt werden, sodass die Krankheit als solche nicht ausbricht. Und auch die Beseitigung von bereits entstandenen Tumoren hat die beste Chance, wenn die Diagnose frühzeitig erfolgt, denn dann hat der Krebs noch nicht gestreut, also keine anderen Organe befallen.

Das A & O: Krebsfrüherkennung

Früherkennung kann Leben retten, das ist längst erwiesen. Viele Krebsarten sind behandel- und heilbar, wenn sie rechtzeitig diagnostiziert wurden. Damit erfüllen die Krebsvorsorgeuntersuchungen ihren Zweck und werden daher auch von den Krankenkassen übernommen. Das gilt insbesondere für besonders häufige Krebsarten wie unter anderem Brust-, Haut- und Darmkrebs. ARAG Experten weisen allerdings darauf hin, dass sich besondere Bedingungen daran knüpfen, vor allem hinsichtlich der Altersgrenzen. So wird Vorsorge zur Früherkennung von Darmkrebs erst für alle Versicherten zwischen 50 und 65 angeboten: Sie können jährlich (ab 55 zweijährlich) einen Test auf verborgenes Blut im Stuhl durchführen lassen. Eine Darmspiegelung erhalten Männer ebenfalls bereits mit 50 Jahren, Frauen allerdings erst ab 55. Diese sind außerdem ab 30 aufgerufen, einmal im Jahr eine Brustuntersuchung vornehmen zu lassen. Männern wird dafür ab 45 die jährliche Prostatauntersuchung empfohlen und gezahlt. Ein Hautkrebs-Screening darf von beiden Geschlechtern ab einem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre auf Kassenkosten in Anspruch genommen werden. Und

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 24.11.2025 2/3



es gibt weitere häufig auftretende Krebserkrankungen, für die Vorsorgeangebote bestehen. Einen ausführlichen Überblick bietet das [Bundesgesundheitsministerium](#).

Gesund leben senkt Krebsrisiko

Dass unser Lebensstil insgesamt darüber mitbestimmt, wie wir uns fühlen, wie häufig wir erkranken, wie alt wir werden und vor allem, wozu wir im Alter noch fähig sind, ist kein Geheimnis. Dass er aber auch an bestimmten [Krebsarten](#) beteiligt ist, ist weniger bekannt. So weisen die ARAG Experten darauf hin, dass beispielsweise eine Hepatitis B-Impfung bei Neugeborenen das Risiko senken kann, irgendwann an Leberkrebs zu erkranken. Und stillende Mütter haben seltener Brustkrebs als die, die ihr Baby mit der Flasche füttern. Sonne brauchen wir für unsere Vitamin-D-Produktion und unsere Psyche. Aber nur mit entsprechender Kleidung setzt man sich nicht gleichzeitig einem erhöhten Hautkrebsrisiko aus. Das Risiko an Brust-, Dickdarm- und Gebärmutter Schleimhautkrebs zu erkranken senkt man, indem man das häufige Sitzen unterbricht und sich mindestens dreißig Minuten am Tag bewegt. Dazu gehört durchaus auch die Wahl der Treppe statt des Aufzugs und die des Fahrrads statt des Autos.

Unser Körpergewicht beeinflusst insgesamt dreizehn Krebsarten und ein starkes Übergewicht bedeutet somit eine erhöhte Gefahr für unter anderem Nieren-, Speiseröhren-, Bauchspeicheldrüsen- oder Darmkrebs. Alkohol ist übrigens mitverantwortlich an der Entstehung von mehr als zweihundert Krankheiten. Regelmäßiger Konsum erhöht nachvollziehbar das Risiko für Leber- und Darmkrebs, ist aber auch beteiligt an Mund-, Rachen-, Kehlkopf- oder Speiseröhrenkrebs. Dass in diesem Zusammenhang unbedingt auf das Rauchen verzichtet werden sollte, versteht sich inzwischen von selbst. Kurzgefasst: Mehr Bewegung, mehr gute Nahrungsmittel und weniger Tabak und Alkohol sind gewaltige Stellschrauben auf dem Weg zu einem gesünderen Leben.

Weitere interessante Informationen unter:

<https://www.arag.de/versicherungs-ratgeber/>

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 24.11.2025 3/3



Sie wollen mehr von den ARAG Experten lesen oder hören?
Dann schauen Sie im [ARAG newsroom](#) vorbei.

Ihre Ansprechpartnerin

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Fachreferentin Kommunikation/Verbraucher-PR

Telefon: 0211 963-3115

E-Mail: Jennifer.Kallweit@ARAG.de www.ARAG.com

Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.

Die ARAG ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 19 Ländern – inklusive den USA und Kanada – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 6.100 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,8 Milliarden €.

ARAG SE ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender
Vorstand Dr. Renko Dirksen (Vorsitzender) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer ·
Hanno Petersen · Dr. Joerg Schwarze

Sitz und Registergericht Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995