

PRESSEMITTEILUNG

Alkohol und Rauchen – im Doppelpack besonders riskant: Zum Weltkrebstag 2017 weist die BZgA auf das erhöhte Krebsrisiko hin

Köln, 01.02.2017. Krebserkrankungen waren im Jahr 2015 nach Angaben des Statistischen Bundesamtes die zweithäufigste Todesursache. Für die Entstehung von Krebs ist Rauchen nach wie vor der wichtigste vermeidbare Risikofaktor. Daran erinnert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) anlässlich des Weltkrebstages am 04. Februar.

„Sowohl für das Rauchen als auch für den Alkoholkonsum gilt: Je mehr konsumiert wird, umso höher ist das Risiko für eine Krebserkrankung. Im Doppelpack sind Alkohol und Rauchen besonders riskant“, erklärt **Dr. Heidrun Thaiss**, Leiterin der BZgA. „Bei Raucherinnen und Rauchern kann schon der moderate Konsum von Alkohol eher zu einer Krebserkrankung führen als bei Menschen, die nicht rauchen. Die beste Vorbeugung gegen die Entstehung von Krebs ist der konsequente Rauchstopp.“

Zehn Jahre nach einem Rauchstopp ist zum Beispiel das Lungenkrebsrisiko eines Exrauchers halbiert im Vergleich zu einer Person, die unverändert weiter geraucht hat. Um den Schritt in ein rauchfreies Leben zu erleichtern, bietet die BZgA unter anderem ein Online-Ausstiegsprogramm. Menschen, die rauchen und Alkohol trinken, finden unter den Informationsangeboten der BZgA neben Fakten zum Krebsrisiko auch Empfehlungen zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol. Falls Alkohol konsumiert wird, sollten gesunde Frauen nicht mehr als ein Standardglas Alkohol – also ein kleines Glas Bier – pro Tag trinken, gesunde Männer nicht mehr als zwei Standardgläser Alkohol pro Tag. An mindestens zwei Tagen pro Woche sollte ganz auf Alkohol verzichtet werden. Neben einem risikoarmen Alkoholkonsum und Nichtrauchen sind Bewegung, die Vermeidung von Übergewicht und eine ausgewogene Ernährung Lebensstilfaktoren, die das individuelle Krebsrisiko senken können.

Die Angebote der BZgA zur Unterstützung beim Rauchstopp im Überblick:

- Telefonische Beratung unter der kostenfreien Rufnummer 0800-8 31 31 31 (Mo.-Do. von 10 bis 22 Uhr, Fr.-So. von 10 bis 18 Uhr)
- Online-Ausstiegsprogramm mit bewährten Informationen, Tipps und täglicher E-Mail sowie persönlicher Begleitung durch Online-Rauchfrei-Lotsinnen und -Lotsen auf www.rauchfrei-info.de

>>Seite 2

- START-Paket zum Nichtrauchen mit Broschüre „Ja, ich werde rauchfrei“, einem „Kalender für die ersten 100 Tage“, einem Stressball und anderen hilfreichen Materialien. Kostenlose Bestellung bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln, Fax: 0221/8992257, E-Mail: order@bzga.de
- Informationen zu Rauchen und Krebserkrankungen unter www.rauchfrei-info.de/informieren/rauchen-gesundheit/krebserkrankungen

Informationen der BZgA zum verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol

- Informationen für Erwachsene unter www.kenn-dein-limit.de
- Informationen für Jugendliche ab 16 Jahren unter www.kenn-dein-limit.info
- Informationen für Jugendliche unter 16 Jahren unter www.null-alkohol-voll-power.de
- Das Beratungstelefon der BZgA zur Suchtvorbeugung ist unter 0221-89 20 31 erreichbar (Mo.-Do. von 10 bis 22 Uhr, Fr.-So. von 10 bis 18 Uhr, Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz)