

Ich weiß, was im Leben  
wirklich zählt! 🍷



Lass mal  
surfen gehn:

[gesund-lieben.de](https://gesund-lieben.de)

#GESUND  
LIEBEN



Deutsche Krebshilfe  
HELFFEN. FÖRSCHEN. INFORMIEREN.



äg<sup>g</sup>f  
Die ärztliche  
Gesundheitsbildung

---

# #GESUND LEBEN

---



Warum muss ich das  
alles wissen? 🤔

## **Gesünder leben und lieben**

Über viele Jahre waren Mädchen und junge Frauen im Schulsetting die Hauptzielgruppen von gesundheitsfördernden Maßnahmen – inklusive Aufklärung und Prävention. Mit dem Projekt „Gesund l(i)eben“ möchten wir nun gezielt Jungen und junge Männer in Schulen und Berufsschulen, in der Ausbildung und im Studium für ein Thema sensibilisieren, das uns alle angeht: ein gesunder Lebensstil. Dieser hilft, vielen Krankheiten und sogar Krebs vorzubeugen. Wer sich also früh mit den eigenen Verhaltensweisen beschäftigt, kann die richtigen Entscheidungen treffen: für den eigenen Körper und seine Gesundheit!

## WIR HELFEN DEN JUNGS

... gesund und stark in die Zukunft zu gehen und im Alltag Verantwortung übernehmen zu können.

### **Mit Ihnen im Einsatz**


Damit Sie die Jungs und jungen Männer auf diesem Weg unterstützen können, liefern wir Informationen: rund um Gesundheit und Krebsprävention. Dazu gehört zum Beispiel, dass sich Jugendliche ausreichend bewegen, sich ausgewogen ernähren, über UV-Schutz Bescheid wissen und Impfangebote wahrnehmen.

## WIR MOTIVIEREN DIE JUNGS

... bewusst und sicher in die Zukunft zu gehen. Denn wir wissen, dass die Welt der Heranwachsenden zwischen Schule, Familie und der ersten großen Liebe kompliziert sein kann. Damit Sie die Jungs auf diesem Weg begleiten können, geben wir hilfreiche Tipps: rund um Gesundheit, Liebe und Sexualität.

### **Mit Ihnen vor Ort**

Wir arbeiten mit Ärztinnen und Ärzten in ganz Deutschland zusammen und informieren junge Menschen. Helfen Sie uns dabei, indem Sie als Vertrauensperson vorangehen!



Zum Urologen gehen  
doch nur alte Männer!


... und die, die mal alt  
werden wollen! 🤪

---

# SMART

# #ANTWORTEN

---

 Wir möchten den Austausch über Pubertät, Erwachsenwerden, Gesundheit und Krebsprävention ganz selbstverständlich in den Alltag der Jungs integrieren. Um sie nachhaltig zu erreichen, sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen.

### **Werden Sie zu Projektbegleitern!**

Nehmen Sie sich Zeit für die Informationen und Empfehlungen in diesem Faltblatt. So können Sie auf Fragen antworten und gleichzeitig die Handlungskompetenz der Heranwachsenden stärken.

# SMART #BEWEGEN

## Eine aktive Entscheidung

Sport leistet viel – hält fit, baut Stress ab und sorgt für erholsame Entspannung nach dem Training. Aus gesundheitlicher Sicht ist ein aktiver Lebensstil die richtige Entscheidung: Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßige Bewegung hilft, Krankheiten zu vermeiden. Sport kann sogar das Risiko verringern, im Erwachsenenalter an bestimmten Krebsarten zu erkranken.





Lust auf 'ne Runde FIFA? 🧑🏻

Ne ... lass uns richtig kicken gehen. In 30 Minuten am Bolzplatz? 🏃

Passt! 🔥

**Für Teamplayer und Einzelkämpfer**  
Sport – egal, ob gemeinsam oder allein – gibt jungen Menschen Halt. In der Bewegung treten Sorgen um Schule, Hausaufgaben und Ärger mit der Familie in den Hintergrund. Teamsportarten wie Hockey, Fuß- oder Handball stärken außerdem das Wir-Gefühl und geben den Jungs im Idealfall ein stabiles soziales Umfeld.

Achten Sie darauf, dass sich junge Menschen ausreichend bewegen und nach dem Training Zeit zur Regeneration bleibt. Das Zusammenspiel aus regelmäßigen Sporeinheiten, Erholung und einer vollwertigen Ernährung ist die Basis für ein gesundes Leben. So können die Jungs selbst aktiv etwas für ihren Körper tun.

**Übrigens: Die Mischung macht's!**  
**Ein abwechslungsreicher Trainingsplan besteht aus Beweglichkeits-, Ausdauer- und Kräfteinheiten.**

# SMART #FUTTERN

## Vielfalt statt Einheitsbrei

Eine ausgewogene, bunte Ernährung schmeckt und hilft, gesund und fit zu bleiben. Hülsenfrüchte wie Linsen oder Erbsen sind beispielsweise „echte Kraftpakete“ für den Körper! Generell gilt: Alles, was die Natur uns bietet – etwa Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Fleisch, Fisch, Milch und Eier –, liefert wichtige Nährstoffe. Stark salz- und zuckerhaltige Fertiggerichte bleiben im Vergleich auf der Strecke und bestehen oft nur aus leeren Kalorien.







Schon wieder  
Schokobrotchen  
zum Frühstück? 😞

Klar, Müsli ist doch  
Vogelfutter! 😏

Haha, dafür sind die dann  
auch länger satt als nur  
für 30 Minuten! 😏

## **Zu Hause und unterwegs: Nahrung fürs Gehirn**

Auch in der Schule, Uni oder im Betrieb sollten frische, saisonale und regionale Produkte täglich auf dem Speiseplan stehen. Zuckerfreies Müsli, Joghurt, Nüsse, Obst und Gemüsesticks sowie Smoothies fördern die Konzentration und können von den Jungs sogar selbst vorbereitet werden. Solche Snacks halten fit und sättigen länger als das Fastfood am Kiosk oder von der Pommesbude.

## **Zuckerfalle im Glas**

Wenn es um typische Dickmacher geht, sind Getränke oft weniger im Blick als Burger, Pizza, Currywurst und Co. Dabei steckt in vielen Trendgetränken (zum Beispiel Eistee-Mischungen, Kombucha etc.), Limonaden, Cola und Energy Drinks eine erhebliche Menge Zucker, die dem Körper auf Dauer schadet.

# SMART #CHILLEN

## Eine unsichtbare Gefahr

Kicken auf dem Bolzplatz, Schwimmen am See, Wintersport in den Bergen – sobald die Sonne scheint, hält viele Jungs nichts mehr im Haus. Wie wichtig UV-Schutz dabei ist, unterschätzen viele junge Menschen – und wissen oft nicht, dass ihre Haut besonders empfindlich ist. Wer im Freien arbeitet, hat oft keine Möglichkeit, der Sonne aus dem Weg zu gehen. Dann ist es wichtig, sich selbst zu schützen und angebotene Maßnahmen des Arbeitgebers in Anspruch zu nehmen.





Hey, bin ready.  
Hast du Sonnencreme  
eingepackt? 🌴 🌙 ☀️

Nö, keinen Bock auf  
das Geschmiere!

Hä? Ist mir lieber  
als Sonnenbrand  
und Falten! 😊

# HAU(P)TSACHE UV-SCHUTZ!

Die Haut ist das größte Organ unseres Körpers. Sie lässt uns fühlen, regelt die Körpertemperatur, produziert Vitamin D3 und schützt vor Krankheitserregern. Zu viel UV-Strahlung schädigt Hautzellen und erhöht so das Risiko deutlich, später an Hautkrebs zu erkranken. Zusätzlich lässt sie die Haut schneller altern.

Je eher die Jungs verstehen, dass UV-Schutz unverzichtbar ist, desto besser können sie im Alltag auf ihre Haut aufpassen. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, wenn Sie mit jungen Menschen draußen unterwegs sind. Das gilt besonders für Outdoor Worker, die täglich viele Stunden in der Sonne arbeiten.

**Übrigens: Künstliche UV-Strahlung ist genauso schädlich und krebserregend wie die natürliche Variante. Deshalb ist der Besuch von Solarien für Menschen unter 18 Jahren grundsätzlich verboten.**



HAUTTYP CHECKEN:

## 4 Tipps für einen kühlen Kopf

### Informieren

Nicht jeder Mensch verträgt UV-Strahlung gleich gut oder schlecht. Wie empfindlich die Haut ist, hängt vom Hauttyp ab. Unter <https://t1p.de/mbz8> können Sie gemeinsam mit den Jungs ihre Hauttypen herausfinden und den passenden Schutz abstimmen.

### Schützen

Jede Rötung der Haut soll vermieden werden. Da vor allem die Mittagssonne die Haut schnell schädigen kann, ist es grundsätzlich ratsam, sich zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten aufzuhalten. Der beste UV-Schutz sind sonnendichte Kleidung und Caps, Hüte etc. Eine gute (!) Sonnenbrille (UV400) ergänzt die Grundausstattung perfekt.

### Eincremen

Viel hilft viel, wenn es um UV-Schutz geht. Vor allem die „Sonnenterrassen“ (Stirn, Kinn, Nase, Ohren, Kopfhaut, Schultern, Nacken und Fußrücken) benötigen besonderen Schutz.

### Nachcremen

Wer sich rechtzeitig vor dem Schwimmen, Surfen und Co. mit wasserfester Sonnenmilch eincremt, macht einiges richtig. Noch besser ist es, zusätzlich Badehosen und Shirts mit UV-Schutz zu tragen. Wieder an Land, ist Nachcremen Pflicht!

**Mit rund 287.000 Neuerkrankungen pro Jahr, oft verursacht durch zu viel UV-Strahlung, ist Hautkrebs die häufigste Krebsart in Deutschland.**

---

# SMART

# #SCHÜTZEN

---



## Ein Pieks für die Gesundheit

Der Impftermin: Für viele ein unangenehmer Eintrag im Kalender, dabei lohnt sich der Gang zum Arzt. Impfungen schützen vor Infektionen, lebensbedrohlichen Erkrankungen und einige sogar vor Krebs. Sollten sich die Jungs um mögliche Impfschäden sorgen, hilft ein aufklärendes Gespräch zum Beispiel beim Kinder- und Jugend- oder Hausarzt: Ernste Nebenwirkungen sind sehr selten.





Bist du schon gegen  
HPV geimpft? 🦠

Ne, das ist doch nur was  
für Mädchen ...

Quatsch, die Impfung  
schützt auch Jungs! 🦊

# AUFKLÄRUNG IST WICHTIG

Einige HP-Virusarten zum Beispiel übertragen sich vor allem beim Sex und können Warzen am Penis, Darmausgang oder im Mund-Rachen-Raum verursachen, andere verursachen dort sogar Krebs. Auch Hepatitis B-Viren, die eine Entzündung der Leber auslösen, können in der Folge zu Leberkrebs führen.

## **Verhütung ersetzt keine Impfung**

Gerade jetzt, wenn die Jungs in die Pubertät kommen, erwachsen werden und erste sexuelle Erfahrungen sammeln, sind gute Aufklärung und Impfmotivation entscheidend. Da Kondome nicht ausreichend vor HP- und Hepatitis B-Viren schützen, gehen Ungeimpfte schon bei den ersten Sexualkontakten ein gesundheitliches Risiko ein. Wenn Sie unsicher sind, ob ein ausreichender Impfschutz besteht, helfen Ärzte jederzeit weiter.



## **Veränderungen im Hoden entdecken**

### **1. Wissen**

Nicht gegen jede Krankheit gibt es eine Schutzimpfung, dazu zählt auch Hodenkrebs. Der ist zwar selten, tritt aber vor allem bei jungen Männern auf und wird oft erst spät bemerkt. Umso wichtiger, dass hierüber ganz offen informiert wird: Mit ein paar Handgriffen können die Jungs und jungen Männer selbst ganz ohne Scham prüfen, ob sie Veränderungen im Hoden spüren.

### **2. Fühlen**

Jungs und junge Männer sollten regelmäßig – zum Beispiel ab und zu beim Duschen – prüfen, wie sich ihre Hoden anfühlen. Die Größe und das Gewicht können sie beurteilen, wenn sie den Hodensack kurz anheben. Dann tasten sie jeden Hoden nach Unebenheiten oder Knoten ab: Dazu legen sie Zeige- und Mittelfinger unter und den Daumen auf den Hoden und rollen ihn zwischen den Fingern hin und her. Danach noch einmal mit leichtem Druck abtasten. Oben auf dem Hoden fühlen die Jungs vielleicht einen Strang, das ist der Nebenhoden. Zum Schluss noch ein Blick in den Spiegel, um zu überprüfen, ob alles wie immer aussieht.

### **3. Fragen**

Wer einen Knoten, eine Verhärtung oder Schwellung – egal, ob schmerzhaft oder nicht – bemerkt, sollte sofort zum Arzt gehen. Meist sind solche Veränderungen harmlos, aber das können nur Fachleute beurteilen.

---

# SMART #BLEIBEN


---



## Klar im Kopf

Bis zum 25. Geburtstag entwickelt sich das menschliche Gehirn kontinuierlich weiter: Es baut unzählige neue Nervenverbindungen auf und andere wieder ab. Alkohol, Zigaretten, Shishas oder Joints behindern diese Entwicklung erheblich und können schwere Folgeerkrankungen nach sich ziehen.





Wie wär's mal  
ohne Promille?

Erst mit Alkohol wird's  
richtig lustig! 🤪

Nur blöd, wenn dann die  
Erinnerung fehlt! 😊

# RAU(S)CHFREI UNTERWEGS

Erfreulicher Weise raucht die Mehrheit der Jugendlichen nicht und trinkt auch auf Partys wenig oder gar keinen Alkohol. Viele stört der Kontrollverlust oder der Gestank, andere möchten ihre sportlichen Leistungen nicht gefährden oder haben Angst vor Unfruchtbarkeit.

Und trotzdem: Für viele Jugendliche und junge Erwachsene scheint eine „volle Dröhnung“ am Wochenende und beim Treffen mit Freunden dazuzugehören. Andere fangen schon früh an zu rauchen. Hier ist es wichtig, dass Erwachsene mit gutem Beispiel vorangehen. Wer auch in Gesellschaft zu alkoholfreien Getränken greift und selbst nicht raucht, setzt ein starkes Zeichen für ein gesundes Leben.

## **Gift für die Lunge**

In jeder Zigarette stecken 4.800 Chemikalien und 250 Gifte – Stoffe, die sich sonst in Batterien, Putzmitteln und sogar Rattengift finden. Kein Wunder also, dass Raucher schneller schlapp machen!

# IM FAKTENCHECK: ALKOHOL UND RAUCHEN

## **Von Craft Beer bis Kräuterschnaps**

- Alkohol ist ein Zellgift und schädigt die Organe, egal, in welchem Alter.
- Betrunken geht die Kontrolle über das eigene Handeln verloren – das betrifft auch Sexualität einschließlich Verhütung.
- Alkoholische Getränke sind echte Dickmacher.
- Für Kinder und Jugendliche ist das Trinken von Alkohol besonders gefährlich und bis 16 Jahre ohnehin gesetzlich verboten.
- Alkoholkonsum erhöht das Risiko für viele verschiedene Krebsarten.

## **Von Kirschtabak bis Cannabis**

- Zigaretten, auch E-Zigaretten, Shishas und Joints, machen abhängig und kosten viel Geld.
- Rauchen mindert die Fruchtbarkeit und kann impotent machen.
- Rauchen verursacht Müll und schadet der Umwelt.
- Für Kinder und Jugendliche ist Rauchen besonders gefährlich und bis 18 Jahre ohnehin gesetzlich verboten.
- Rauchen kann Krebs in vielen Organen verursachen.

# KREBS – VERSTEHEN UND HELFEN

Sich mit der Krankheit Krebs auseinanderzusetzen, macht oft Angst und kostet Kraft. Viele Erwachsene haben selbst einen geliebten Menschen verloren, und auch Kinder und Jugendliche kommen immer wieder mit Krebs in Kontakt. Sei es, weil ein Familienmitglied erkrankt oder sie sogar selbst betroffen sind.

## **Zuhören, wahrnehmen, verstehen, miteinander sprechen**

Oft hilft es, zu verstehen, was Krebs eigentlich ist. Das bringt Ordnung ins Gedankenchaos: Unter <https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/was-ist-krebs/> lesen Sie, was im Körper passiert, wenn sich bösartige Zellen schnell und unkontrolliert vermehren. Sprechen Sie mit den Heranwachsenden darüber, wie Krebs entsteht und dass die Medizin ständig Fortschritte macht – in der Prävention, Früherkennung und Behandlung. Immer mehr Menschen können geheilt werden.

Wichtig ist, dass die Jungs und jungen Männer wissen, wie sich ihr Verhalten auf den eigenen Körper auswirkt. Wer auf sich Acht gibt und zusätzlich an den angebotenen Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen teilnimmt, macht sich stark für ein gesundes Leben. Ein Restrisiko bleibt trotzdem immer: Bei rund der Hälfte aller Betroffenen ist die Ursache der Krebserkrankung unklar und hängt nicht mit ihren Verhaltensweisen zusammen.

# SMART #FRAGEN

Wenn Sie merken, dass sich Kinder und Jugendliche mit dem Thema Krebs beschäftigen, reden Sie mit ihnen. Ein Arzt oder anderer Experte kann Eltern, Lehrkräfte, Ausbilder und Betreuer ebenso unterstützen wie Kinder und Jugendliche. Bei diesen Anlaufstellen finden Sie Hilfe und Informationen:

INFONETZ KREBS:

[www.infonetz-krebs.de](http://www.infonetz-krebs.de)

Krebsinformationsdienst:

[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

Haus der Krebs-Selbsthilfe – Bundesverband e. V.:

[www.hausderkrebselbsthilfe.de](http://www.hausderkrebselbsthilfe.de)

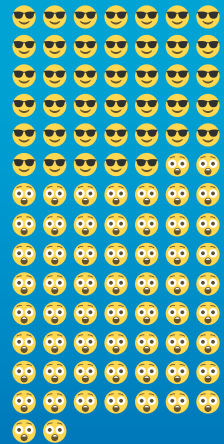
Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e. V.:

[www.hkke.org](http://www.hkke.org)

Flüsterpost e. V.:

[www.kinder-krebskranker-eltern.de](http://www.kinder-krebskranker-eltern.de)

Damit unsere Broschüren besser lesbar sind, verzichten wir darauf, gleichzeitig männliche und weibliche Sprachformen zu verwenden. Sämtliche Personenbezeichnungen schließen selbstverständlich alle Geschlechter ein.



Experten schätzen,  
dass rund 40 von  
100 Krebserkrankungen durch eine gesunde Lebensweise vermieden werden können.  
Helfen Sie mit!  
Machen Sie sich  
und andere stark!

Stiftung Deutsche Krebshilfe  
Buschstraße 32  
53113 Bonn  
Telefon: 02 28 / 7 29 90-0  
E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)  
Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

### **Spendenkonto**

Kreissparkasse Köln  
IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91  
BIC COKSDE33XXX

Commerzbank AG  
IBAN DE45 3804 0007 0123 4400 00  
BIC COBADEFFXXX

Volksbank Köln Bonn eG  
IBAN DE64 3806 0186 1974 4000 10  
BIC GENODED1BRS



**Deutsche Krebshilfe**  
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.