

mehr Infos:

Die DVD „Mädchen checken das“ ...



... mit vielen Info-Filmen und Clips zum Thema „Gesundes Leben“ sowie dem Video zum Song „Sing Dein Leben“ gibt es kostenlos bei der Deutschen Krebshilfe.

Einfach bestellen unter
www.maedchen-checken-das.de.

Mehr Infos findest du auch hier:

www.aeggf.de, www.besmart.info, www.feelok.ch,
www.justbesmokefree.de, www.krebshilfe.de,
www.krebsinformationsdienst.de, www.loq.de,
www.nichtrauchen-ist-cool-kl.de, www.unserehaut.de,
www.zervita-girl.de



Das Spendenkonto
90 90 93
der Deutschen Krebshilfe
bei der Sparkasse KölnBonn
BLZ 370 501 98

DeutscheKrebshilfe e.V.
Buschstraße 32
53113 Bonn
Tel.: 02 28 / 72 990 - 0
Fax: 02 28 / 72 990 - 11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de



„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA Nr. 396 39 375)



Umdenken!
Dem Krebs aktiv vorbeugen.

Bleib gesund!



Du kannst viel dafür tun, um gesund zu bleiben und dich vor Krebs und anderen Krankheiten zu schützen. Hier erfährst du mehr zu den Themen Nichtrauchen, Sonnenschutz, gesunde Ernährung, Sport und Krebs-Früherkennung.

gesund futtern

Du isst lieber Pommes als Brokkoli? Naschst lieber Schokolade, als einen Apfel zu essen? Das ist zwischendurch völlig OK! Für deine Fitness und deine Gesundheit ist es jedoch wichtig, dass du dich ausgewogen ernährst.

Am besten:

- Bunt & gesund: frisches Obst und Gemüse
- Nur 2 bis 3 Mal in der Woche Fleisch, geme auch mal Fisch
- Viel Wasser, ungesüßte Fruchtsäfte oder Saftschorlen
- Täglich ein Glas Milch
- Keinen Alkohol
- Nicht zu viel Süßes und Fettiges

Dein Körper braucht Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, um gesund zu bleiben – sowie die so genannten sekundären Pflanzenstoffe, die in Obst, Gemüse und Salat stecken. Vollkornbrot ist ebenso wichtig. Wenn du gesund und abwechslungsreich isst, dich regelmäßig bewegst und Sport machst, bekommt dein Körper alles, was er braucht. So wirst du nicht zu dick, aber auch nicht zu dünn.

Wichtig ist es auch, auf Alkohol zu verzichten. Denn: Alkohol schädigt deine Nervenzellen, verändert deine Psyche, kann dich abhängig und auf Dauer krank machen. Wenn du regelmäßig über einen längeren Zeitraum Alkohol trinkst, werden deine Nervenbahnen, deine Leber, deine Bauchspeicheldrüse, dein Herz und dein Gehirn geschädigt. Übermäßiger Konsum von Alkohol kann auch viele Krebskrankheiten verursachen.

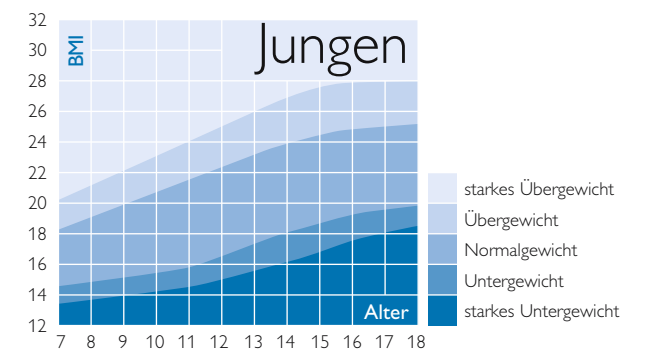
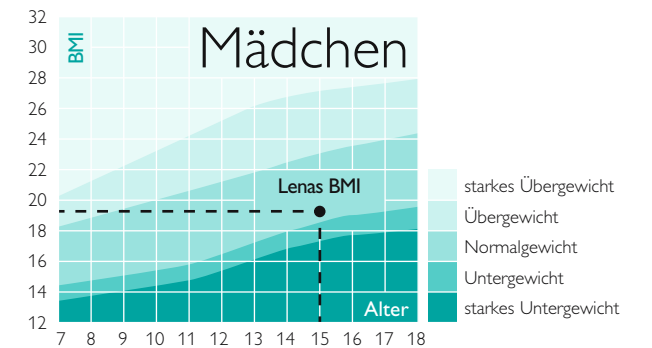
Body-Mass-Index (BMI)

Diese Zahl zeigt dir, ob du normal-, über- oder untergewichtig bist.

So berechnest du deinen BMI (Body-Mass-Index):

$$\frac{\text{dein Körpergewicht in kg}}{\text{deine Körpergröße in m}^2} = \text{dein BMI}$$

Beispiel: Lena ist 15 Jahre alt, 1,68 m groß und wiegt 55 kg.
 $55 : 1,68^2 = 19,49$ (= Lenas BMI)
Das heißt, Lenas Gewicht liegt im Normalbereich.



Der Body-Mass-Index ist allerdings nur ein grober Richtwert! Wenn du Fragen dazu hast, sprich deinen Arzt an.

Die Werte für den BMI richten sich nach den Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kinder- und Jugendalter.

clever sonnen

Sonne macht gute Laune, fördert den Knochenbau und stärkt die Abwehrkräfte. Aber zuviel UV-Strahlung schadet der Haut. Ein Sonnenbrand zeigt dir, dass deine Haut durch zuviel UV verletzt wurde. Das kann langfristig zu Hautkrebs führen. Also pass auf, dass du keinen Sonnenbrand bekommst!



So kannst du dich schützen:

- Zieh dich in der Sonne nicht aus, sondern an. Hut und Sonnenbrille nicht vergessen.
- Bevor du in die Sonne gehst, Sonnenschutzmittel dick auftragen (mindestens Lichtschutzfaktor 20). Wenn du länger in der Sonne bleibst: mehrmals am Tag nachcremen.
- Raus aus der prallen Mittagssonne! Von 11 bis 15 Uhr sind die Strahlen besonders intensiv.
- Auf Solarien verzichten! Denn auch künstliche UV-Strahlung schadet der Haut.

Dein Hauttyp bestimmt, wie viel Sonne deine Haut verträgt!

Typ 1	helle Haut, helle oder rote Haare, Sommersprossen	immer Sonnenbrandgefahr
Typ 2	helle Haut, helle Haare	hohe Sonnenbrandgefahr
Typ 3	dunkle Haare, braune Augen	mäßige Sonnenbrandgefahr
Typ 4	von Natur aus dunkle Haut, dunkle Haare	geringe Sonnenbrandgefahr

nicht rauchen

Darum lohnt es sich, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen:

- Rauchen macht gelbe Zähne, gelbe Finger, schlechten Atem und lässt deine Haut frühzeitig altern.
- Rauchen schädigt die feinen Blutgefäße und reduziert den Blutfluss in den männlichen Genitalien. Das führt zu Potenzstörungen.
- In Europa tötet das Rauchen mehr Menschen als Verkehrsunfälle, Aids, Alkohol, illegale Drogen, Morde und Selbstmorde zusammen.
- Der Rauch einer Zigarette enthält etwa 4.000 chemische Substanzen. Viele davon sind giftig, rund 50 sind eindeutig krebserzeugend.

Rauchen verursacht Krebs. Das weiß sicher jeder. Auch, dass es besser ist, gar nicht erst damit anzufangen. Dennoch rauchen viele Menschen.

Hier ein paar Tipps, wie du wieder aufhören kannst:

- Du musst es wirklich wollen!
- Räum alles weg, was dich zum Rauchen verführen könnte.
- Geh nicht an Orte, an denen geraucht wird.
- Finde heraus, in welchen Situationen und wann du rauchst: Aus Langeweile? - Such dir ein Hobby. Um dich zu entspannen? - Versuch es doch mal mit Yoga, Musik hören oder Malen.
- Such dir jemanden, der mit dir aufhört. Zusammen seid ihr stärker.
- Denk daran, warum aufhören sich lohnt: Du tust etwas für deine Gesundheit und hast plötzlich viel mehr Geld. Wenn du bisher eine Schachtel Zigaretten pro Tag geraucht hast, sparst du als Nichtraucher 1.500 Euro im Jahr.

viel bewegen

Sport vertreibt Frust, Stress und Langeweile und macht besonders mit Freunden richtig Spaß!

Von faul bis fit ist ein langer Weg. Aber du wirst schnell merken, dass Sport dir gut tut. Wenn du deinen Lieblingssport noch nicht gefunden hast, schau doch mal bei einer Sport-AG in der Schule oder einer Schnupper-Stunde im Sportverein vorbei.



Fit hält dich auch Bewegung im Alltag: Fahr mit dem Rad zur Schule, nimm die Treppe statt des Aufzugs. Sport und Bewegung tun nicht nur deiner Seele gut, sondern auch deinem Körper. Denn du stärkst damit deine Abwehrkräfte, baust Muskeln auf und verbrennst Kalorien.

früh erkennen

Umdenken!
Dem Krebs aktiv
vorbeugen.

Wer sich und seinen Körper kennt, bemerkt, wann etwas nicht stimmt und kann rechtzeitig schon auf kleine Veränderungen reagieren. Darum: Schau dir regelmäßig deine Muttermale an und achte auf Veränderungen deiner Brüste beziehungsweise deiner Hoden. Wenn dir etwas komisch vorkommt, du unsicher bist oder Fragen hast, sprich deinen Arzt an.



Zum Schutz vor Gebärmutterhalskrebs gibt es für **Mädchen** zwischen 12 und 17 Jahren die HPV-Impfung. Diese Impfung kann dich vor einer Infektion mit so genannten Humanen Papillom-Viren – kurz HPV – schützen. HP-Viren sind die Hauptursache für die Entstehung von Gebärmutterhalskrebs. Das Risiko, dich mit HP-Viren anzustecken, sinkt, wenn du dich vor dem ersten Geschlechtsverkehr impfen lässt. Aber auch wenn du geimpft bist, solltest du ab 20 Jahren einmal im Jahr zur Krebs-Früherkennungsuntersuchung gehen, denn die Impfung schützt dich nicht vor allen Viren, die Gebärmutterhalskrebs auslösen können.

Das HP-Virus und viele Krankheiten sind sexuell übertragbar. Daher sollten **Jungs** Kondome benutzen.

