

10 TIPPS GEGEN KREBS

SICH UND ANDEREN GUTES TUN

Art.-Nr.: 430 0090 Stand: 9 / 2010
„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA-Nr. 396 39 375)



Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebserkrankungen sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -Früherkennung
- Verbesserung der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten / -programmen
- Gezielte Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. Die Spendenbereitschaft der Bürgerinnen und Bürger hilft der Deutschen Krebshilfe, diese Aufgaben zu erfüllen und richtungweisende Projekte zu finanzieren.

**SPENDENKONTO 82 82 82
KREISSPARKASSE KÖLN
BLZ 370 502 99**

Deutsche Krebshilfe e.V.
Buschstraße 32 53113 Bonn
Tel: 02 28 / 7 29 90-0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
Fax: 02 28 / 7 29 90-11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Der Test

Sie möchten wissen, wo Sie noch mehr für Ihre Gesundheit tun können? Dann machen Sie den folgenden Test.

	C	B	A
Ich rauche	Häufig	Selten	Nie
Ich habe früher geraucht	Häufig	Selten	Nie
Ich bin mit Rauchern zusammen	Häufig	Selten	Nie
Ich trinke Alkohol	Täglich	Manchmal	Nie
Ich esse Obst und Gemüse	Sehr selten	Manchmal	Täglich
Wie ernähren Sie sich?	Egal was: Ich esse, was mir schmeckt	Der gute Vorsatz ist da, aber...	Ich ernähre mich ausgewogen
Ich bin	Deutlich übergewichtig	Etwas übergewichtig	Normalgewicht
Ich treibe Sport	Fast nie	Manchmal	Regelmäßig
Sonnenbaden	Ich habe regelmäßig Sonnenbrand	Ich habe selten Sonnenbrand	Bei mir gibt es keinen Sonnenbrand
Ich gehe ins Solarium	Regelmäßig	Manchmal	Nie
Ich gehe zur Krebs-Früherkennung	Ich gehe nur zum Arzt, wenn ich krank bin	Nicht jedes Jahr	Regelmäßig, soviel Zeit muss sein!

Ihr Ergebnis

Überwiegend A

Prima! Sie leben sehr gesundheitsbewusst! Deshalb ist Ihr persönliches Risiko, an Krebs zu erkranken, deutlich reduziert.

Überwiegend B

Gut! Sie verringern bereits einige Risiken, aber Sie könnten noch mehr tun. Bleiben Sie am Ball!

Überwiegend C

Vorsicht! Ihre Lebensgewohnheiten erhöhen Ihr Risiko, an Krebs zu erkranken, deutlich. Das können Sie besser!



Die Lebensgewohnheiten spielen bei der Entstehung verschiedener Krebsarten eine wesentliche Rolle.

Zukunftsperspektive

Wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund bleiben. Klar, dass Sie nicht alle gesundheitlichen Risiken vollkommen ausschalten können – aber vieles können Sie durchaus selbst beeinflussen. Damit tun Sie Ihrer eigenen Gesundheit Gutes – und, wenn Sie Kinder oder Enkel haben, legen Sie den Grundstein für eine gesunde nächste Generation.

Übrigens: Kinder sind Profis im Nachmachen und behalten Verhaltensmuster aus Kindertagen oft ihr Leben lang bei. Gehen Sie deshalb mit gutem Beispiel voran!

10 Tipps für eine gesunde Zukunft

1. Ich rauche nicht

Leben Sie rauchfrei. Wenn Sie selbst nicht aufhören können, rauchen Sie zumindest nicht in Gegenwart von Kindern!

Stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihrer Kinder, damit sie dem Druck Gleichaltriger entgegensetzen können: „Ich muss nicht rauchen“.

2. Ich esse viel frisches Obst und Gemüse

Essen Sie täglich und abwechslungsreich Obst und Gemüse, am besten anstelle von anderen Lebensmitteln. Je mehr, desto besser.

Geben Sie Ihren Kindern „Grünzeug“ mit in die Schule. Frische Säfte können manchmal eine Portion Obst oder Gemüse ersetzen.

3. Ich esse viel Ballaststoffe

Sorgen Sie täglich für ausreichend Ballaststoffe durch Gemüse und Obst. Ersetzen Sie Weißbrot, Brötchen, Nudeln und Reis durch die Vollkorn-Varianten.



Eltern und andere Erwachsene statten Kinder mit dem „Startkapital“ für die Zukunft aus.

Starten Sie mit Ihren Kindern mit ungezuckertem Müsli, Cornflakes und Obst in den Tag.

4. Ich esse wenig Fleisch

Zwei- bis dreimal pro Woche kleine Portionen Fleisch – vorzugsweise Geflügel – versorgen den Körper mit den nötigen Nährstoffen. Gehen Sie vor allem mit Wurst sparsam um. Essen Sie wenig Gepökeltes.

Geben Sie Ihrem Kind (Schul-)Brote mit vegetarischem Brotbelag (Salat, Gurke, Tomate) mit.

5. Ich esse wenig Fett

Essen Sie wenig tierisches Fett. Ersetzen Sie, wann immer möglich, tierisches durch pflanzliches Fett. Achten Sie auf „versteckte Fette“ etwa in Schokolade, Eis, Kuchen, Knabberartikeln oder Fertiggerichten. Essen Sie selten Fast Food, denn es enthält viele Kalorien, viel Fett und wenig Nährstoffe.

6. Ich vermeide Übergewicht

Vermeiden Sie Übergewicht. Wenn Sie übergewichtig sind, reduzieren Sie Ihr Gewicht, nehmen Sie auf keinen Fall weiter zu. Bewegung erhöht den Energieverbrauch.

Achten Sie auf das Gewicht Ihres Kindes. Sprechen Sie mit ihm offen über eventuelle Gewichtsprobleme und entwickeln Sie gemeinsam Gegenstrategien.

7. Ich bewege mich regelmäßig

Bewegen Sie sich regelmäßig und täglich. Unter- oder überfordern Sie sich nicht, sondern steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit nach und nach. Auch kleine Veränderungen sind gut: Fahren Sie mit dem Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß; steigen Sie Treppen.

Ermuntern Sie Ihre Kinder, regelmäßig Sport zu treiben. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind am Schulsport teilnimmt.

8. Ich trinke nur wenig Alkohol

Trinken Sie grundsätzlich wenig und nicht täglich Alkohol. Wenn Sie zu prozenthaltigen Getränken greifen, „verlängern“ Sie zum Beispiel den Schoppen Wein mit Wasser. Bier, Wein und Sekt gibt es auch alkoholfrei.

Machen Sie Jugendlichen klar, dass Spirituosen besonders schädlich sind. Haben Sie im Blick, ob Ihr Kind an manchen Tagen oder Wochenenden besonders viel trinkt („Binge Drinking“ / „Flatrate Parties“ / „Komatrinken“).

9. Ich bin vorsichtig mit der UV-Strahlung

Gehen Sie nur so lange in die Sonne, dass sich Ihre Haut nicht rötet. Wie lange das dauert, hängt von Ihrem Hauttyp ab. Schützen Sie sich mit sonnendichter Kleidung und einer (wasserfesten) Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor. Meiden Sie die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr.

Schützen Sie Ihr Kind auch beim Baden mit einem T-Shirt. Cremem Sie Ihr Kind mit kindgerechter Sonnencreme ein (Lichtschutzfaktor 20). Für Säuglinge ist die Sonne im ersten Lebensjahr tabu!

Sonnen im Solarium ist keine gesündere Alternative – die Deutsche Krebshilfe rät davon ab, Solarien zu kosmetischen Zwecken zu nutzen. Wenn überhaupt, gehen Sie nur in ein Solarium mit geschultem Personal. Die Geräte sollten eine maximale Bestrahlungsstärke von 0,3 W/m² haben.

10. Ich informiere mich über die Krebs-Früherkennungsuntersuchungen und entscheide bewusst, ob ich daran teilnehme

Krebs-Früherkennungsuntersuchungen haben das Ziel, Tumore möglichst in frühen Stadien ihrer Entwicklung aufzuspüren. Denn frühe Stadien lassen sich zumeist schonender und erfolgreicher behandeln als späte Stadien. Trotzdem werden Früherkennungsuntersuchungen durchaus kritisch betrachtet, denn sie können auch Nachteile haben. Es ist also sinnvoll, für jedes Verfahren günstige und möglicherweise schädliche Auswirkungen gegeneinander abzuwägen.

Die Deutsche Krebshilfe hat gemeinsam mit Experten die einzelnen Krebs-Früherkennungsuntersuchungen bewertet und Empfehlungen formuliert. Diese sollen Ihnen helfen, eine informierte Entscheidung für oder gegen die Teilnahme zu treffen. Sie können sich die Früherkennungs-Faltblätter mit den Empfehlungen unter www.krebshilfe.de herunterladen oder sie kostenlos in Bonn bestellen.