

## Umdenken.

Gesund – fit – dynamisch: Dem Alltag ein Schnippchen schlagen und Veränderungen wagen. Lassen Sie sich von uns verführen: zum Umdenken!

Auch wenn es banal klingt: Ihr Lebensstil trägt erheblich dazu bei, dass Sie gesund bleiben. Oder anders herum: Wer riskant lebt, riskiert seine Gesundheit.

**Beispiel Brustkrebs.** Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass die Ernährung und das Körpergewicht bei der Vorbeugung (Prävention) von Brustkrebs eine wesentliche Rolle spielen. Besonders im Blickpunkt: das weibliche Geschlechtshormon Östrogen, das für die Entstehung von Brustkrebs mit verantwortlich ist.

### Unsere Empfehlungen:

- 1 Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse,** am besten der Saison entsprechend. Die darin enthaltenen Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe, sekundären Pflanzenstoffe und bioaktive Substanzen können vor Krebs schützen. 500 Gramm Obst und Gemüse am Tag dürfen, ja sollten es sein, gerne auch mehr.
- 2 Vermeiden Sie Übergewicht.** Fettgewebe – vor allem im Bauchbereich – führt über verschiedene Stoffwechselschritte zu einem erhöhten Insulinspiegel. Dieser wiederum lässt den Östrogenspiegel ansteigen. Dies ist besonders risikoreich für Frauen nach den Wechseljahren.
- 3 Bewegen Sie sich viel.** Körperliche Aktivität beeinflusst Stoffwechsel und Hormonhaushalt positiv und erhöht den Energieverbrauch. Zeitaufwand: an mindestens fünf Tagen nicht weniger als eine halbe Stunde.
- 4 Trinken Sie wenig Alkohol,** denn er fördert Brustkrebs. Für Frauen gilt die Obergrenze von 10 Gramm Alkohol pro Tag (enthalten in 125 ml Wein oder 250 ml Bier).
- 5 Rauchen Sie nicht.** Die Kombination von Rauchen und Alkohol ist besonders gefährlich.

Ihr Körper wird Sie für dieses Umdenken belohnen: Sie werden ein geringeres Risiko haben, an Brustkrebs zu erkranken.

## Teilnehmen.

Und auch das sollten Sie wissen: Es gibt Umstände, auf die Sie selbst keinen Einfluss haben, die aber dennoch Ihr Brustkrebsrisiko erhöhen können. Hierzu gehören:

- Kinderlosigkeit oder späte Geburt des ersten Kindes,
- früh einsetzende Regelblutung,
- spät einsetzende Wechseljahre,
- Brustkrebs in der Familie (zum Beispiel Mutter/Schwester)

Tun Sie auf jeden Fall regelmäßig etwas für Ihre Gesundheit: Vertrauen Sie sich einmal im Jahr Ihrem (Frauen-) Arzt an – bei den Krebs-Früherkennungsuntersuchungen. Denn Krebs ist heilbar, wenn er frühzeitig entdeckt wird.

### Früherkennung von Brustkrebs – das bezahlt die Krankenkasse

Frauen ab dem 30. Lebensjahr können ihre Brust einmal im Jahr von einem Arzt ihres Vertrauens abtasten lassen. Er wird Ihnen auch zeigen, wie Sie Ihre Brust selbst untersuchen können.

Zusätzlich haben Frauen zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre Anspruch auf eine Röntgenuntersuchung der Brust (Mammographie).

Die Untersuchung findet in speziell dafür ausgerichteten Zentren statt und erfolgt durch geschultes Fachpersonal. Hochwertige und regelmäßig überprüfte Geräte halten die Strahlenbelastung der Mammographie gering. Jede Aufnahme wird von zwei besonders kompetenten Fachärzten unabhängig voneinander begutachtet. Die Strukturen für dieses Programm sind weitgehend geschaffen. Sprechen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin darauf an, wie die Situation an Ihrem Wohnort ist.

Wichtig: Tasten Sie einmal im Monat Ihre Brüste selbst ab. Unser Präventionsfaltblatt zur Selbstuntersuchung zeigt Ihnen wie.

Über die Früherkennungsuntersuchungen für Gebärmutterhals-, Darm-, Prostata- und Hautkrebs informiert unser Präventionsfaltblatt „Krebs-Früherkennung.“

## Informieren.

**„Helfen. Forschen. Informieren.“** Dieses Motto beschreibt anschaulich die drei großen Arbeitsgebiete der Deutschen Krebshilfe.

Beim „Informieren.“ ist für uns die Krebsprävention ein wichtiges Thema. Zu starke Sonnenbestrahlung, ungesunde Ernährung, übermäßiger Alkoholkonsum und vor allem Zigarettenrauchen: unumstrittene Krebs-Risikofaktoren, die sich vermeiden lassen. Zahlreiche Kampagnen der Deutschen Krebshilfe sprechen die verschiedensten Ziel- und Altersgruppen an.

Eine spezielle Raucher-Hotline hilft aufhörwilligen Krebs-Patienten und ihren Angehörigen beim Weg aus der Sucht. Die Nummer: 0 62 21 / 42 42 24 (Mo bis Fr 14.00 - 18.00 Uhr) Internet: [www.tabakkontrolle.de](http://www.tabakkontrolle.de)

Auch die Krebs-Früherkennung ist für uns ein zentrales Anliegen. Überzeugen und motivieren, die vorhandenen Angebote wahrzunehmen, ist dabei nur eine Seite der Medaille – die Früherkennung ausweiten und neue Konzepte zu entwickeln die andere. So hat die Deutsche Krebshilfe zum Beispiel fast 24 Millionen Euro für die Versorgungsforschung auf dem Gebiet erblicher Krebserkrankungen aufgebracht. Bundesweite Beratungszentren für „Familiären Brust- und Eierstockkrebs“ und für „Familiären Darmkrebs“ helfen Betroffenen, die befürchten, erblich belastet zu sein.

Rat und Hilfe bietet der Informations- und Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe. Telefon: 02 28/72 99 0-95 Mo bis Fr 8 - 17 Uhr E-Mail: [beratungsdienst@krebshilfe.de](mailto:beratungsdienst@krebshilfe.de)

Umfangreiche Informationen finden Sie auch im Internet unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)



## Informieren.

### Wer will, der kann ...

... sich bei der Deutschen Krebshilfe weiter informieren – zum Beispiel darüber, wo Sie noch „umdenken“ können:

#### Präventionsfaltblätter

- 430 Ratsam – 10 Regeln gegen den Krebs
- 431 Vorsorge à la Carte – Krebs-Früherkennung
- 432 Frühstarter gewinnen! – Kinder
- 434 Es liegt in Ihrer Hand – Brust-Selbstuntersuchung
- 435 Durch Dünn und Dick – Darmkrebs
- 436 Sonne ohne Schattenseite – Hautkrebs
- 437 Echt zum Abgewöhnen! – Lungenkrebs
- 438 Was Mann tun kann – Prostatakrebs
- 439 Schritt für Schritt – Bewegung
- 440 Appetit auf Gesundheit – Ernährung
- 441 Endlich Aufatmen! – Nichtraucher
- 442 Ein Bild sagt mehr – Mammographie
- 443 Ein guter Durchblick – Darmspiegelung
- 499 Testen Sie Ihr Risiko – Erblicher Darmkrebs
- 500 Für Ihre Krebsvorsorge – Pass

#### Präventionsbroschüren

- 401 Gesund bleiben – Gesunde Lebensweise
- 402 Gesunden Appetit! – Ernährung
- 404 Aufatmen – Erfolgreich zum Nichtraucher
- 405 Hirnverbrannt – Jugendliche und Rauchen
- 406 Ihr bester Schutzfaktor – Hautkrebs früh erkennen
- 407 Achtung Sonne! – (Kinder-)Haut schützen

Informationen für Betroffene enthalten „Die blauen Ratgeber“ der Deutschen Krebshilfe. Eine Übersicht darüber finden Sie hier:  
**099 Broschürenbestellschein**

Sie möchten mehr über die Deutsche Krebshilfe und über unsere Arbeit wissen? Aber gerne:

- 100 Akademieprogramm
- 601 Geschäftsbericht (ISSN 1436-0934)
- 603 Zeitschrift Deutsche Krebshilfe (ISSN 0949-8184)
- 605 Gemeinsam gegen Krebs – Deutsche Krebshilfe
- 606 Kinderkrebs kein Kinderspiel – Deutsche KinderKrebshilfe

Alle Broschüren und Falblätter erhalten Sie kostenlos. Bestellen Sie im Internet unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) oder schreiben bzw. faxen Sie uns Ihre Wünsche an die Nummer 02 28 / 72 99 0-11. Die vor den Titeln stehenden Nummern sind die Bestellnummern.

Art.-Nr.: 433

Stand: 07/2007

ISSN 1613-4591

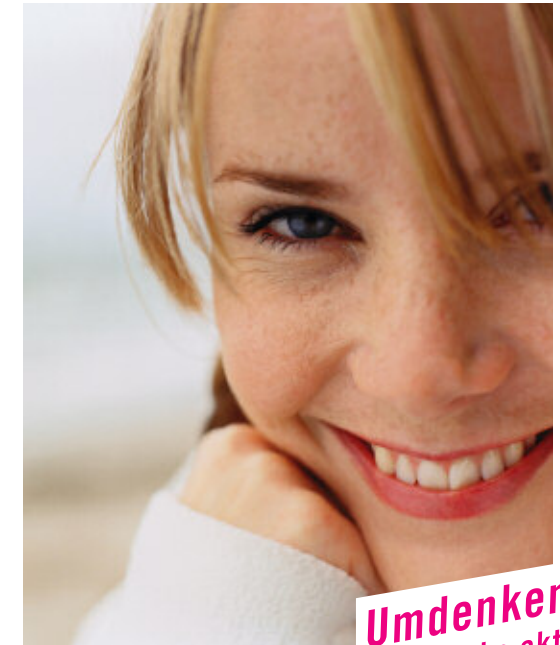
## Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebserkrankungen und Möglichkeiten der Krebsvorbeugung
- Motivation, die jährlichen Früherkennungsuntersuchungen zu nutzen
- Verbesserungen in 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 sowie richtungweisende Projekte zu finanzieren.

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

Deutsche Krebshilfe e.V.  
Buschstraße 32  
53113 Bonn  
Tel.: 02 28 / 72 99 0-0  
Fax: 02 28 / 72 99 0-11  
E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)  
Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)



**Umdenken!  
Dem Krebs aktiv  
vorbeugen.**

## Was Frau tun kann

