

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
- 433 Was Frau tun kann – Brustkrebs
- 434 Es liegt in Ihrer Hand – Brust-Selbstuntersuchung
- 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 über die einzelnen Titel gibt Ihnen unser Bestellschein:

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 Faltblätter erhalten Sie kostenlos. Schreiben oder 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. 435 0017

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

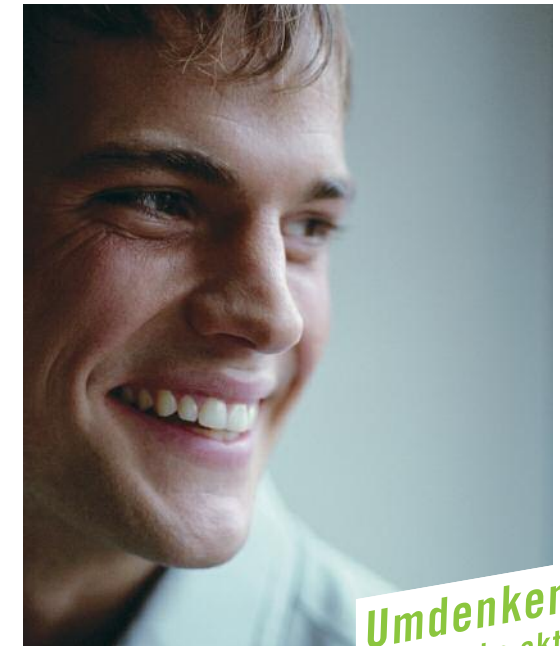
Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. Die Spendenbereitschaft der Bürgerinnen und Bürger hilft der Deutschen Krebshilfe, diese Aufgaben zu erfüllen sowie richtungweisende Projekte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



Helfen.
Forschen.
Informieren.



Umdenken!
Dem Krebs aktiv
vorbeugen.

Durch Dünn & Dick



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 Darmkrebs. Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass die Ernährung bei der Vorbeugung (Prävention) von Darmkrebs eine wesentliche Rolle spielt. Ein Zusammenhang, der einleuchtet: Alles, was wir essen und trinken, wandert durch den Darm, kann der Darmschleimhaut gut tun oder sie schädigen.

Unsere Empfehlungen:

- 1 Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse,** am besten der Saison entsprechend. Beides enthält bioaktive Substanzen, die vor Krebsentwicklung schützen können. Das gleiche gilt für Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. 500 g Obst und Gemüse am Tag dürfen, ja sollten es sein, gerne auch mehr.
- 2 Bewegen Sie sich viel.** Körperliche Aktivität hat Einfluss auf Stoffwechsel und Hormonhaushalt und erhöht den Energieverbrauch.
- 3 Vermeiden Sie Übergewicht.** Es beeinflusst die Insulin- und Sexualhormonspiegel negativ.
- 4 Essen Sie wenig Fleisch und Fleischwaren.** Beides enthält viel Fett sowie Eisen, das die Bildung freier Radikaler im Darm fördert.
- 5 Trinken Sie wenig Alkohol.** Er ist nachgewiesenermaßen Krebs fördernd und wirkt sich ungünstig auf das Ernährungsverhalten aus.
- 6 Rauchen Sie nicht.** Die Kombination von Rauchen und Alkohol ist besonders schädlich.

Teilnehmen.

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

Aber Sie können noch mehr für Ihre Gesundheit tun: Vertrauen Sie sich regelmäßig Ihrem Arzt an – bei den Krebs-Früherkennungsuntersuchungen. Denn Krebs ist heilbar, wenn er frühzeitig entdeckt wird.

Früherkennung von Darmkrebs – das bezahlt die Krankenkasse

Mit einem Testbriefchen wird nach verstecktem Blut im Stuhl gefahndet – einmal im Jahr für alle ab dem 50. Lebensjahr. Sie erhalten das Testbriefchen bei Ihrem Arzt.

Zwei Darmspiegelungen – für alle ab dem 56. Lebensjahr im Abstand von zehn Jahren. Bei der Darmspiegelung (Koloskopie) wird der Darm wie mit einer Lupe betrachtet. Gutartige Wucherungen (Polypen), die Vorstufe von Darmkrebs, werden erkannt und sofort entfernt. Ihr Hausarzt wird Sie an einen Spezialisten überweisen. In der Hand eines erfahrenen Arztes ist die Darmspiegelung eine sichere und schmerzfreie Maßnahme.

Wer nicht zur Darmspiegelung gehen möchte, kann ab dem 56. Lebensjahr alle zwei Jahre einen Test auf verstecktes Blut im Stuhl machen.

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

Und noch etwas: Achten und hören Sie auf Ihren Körper. Wenn Ihnen irgend etwas seltsam vorkommt, gehen Sie zum Arzt!

Informieren.

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

Im Bereich „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

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 entwickeln die andere. So hat die Deutsche Krebshilfe zum Beispiel fast 24 Millionen Euro für die Versorgungsforschung auf dem Gebiet erblicher Krebserkrankungen aufgebracht. Beratungszentren für „Familiären Brust- und Eierstockkrebs“ und für „Familiären Darmkrebs“ bieten konkrete Hilfe für Betroffene.

Mit Rat und Tat steht der Informations- und Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe zur Verfügung.
Telefon: 02 28/72 99 0-95
E-Mail: beratungsdienst@krebshilfe.de

Umfangreiche Informationen bietet auch das Internet unter: www.krebshilfe.de

