

## 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 Lungenkrebs:** 45.000 Menschen erhalten in Deutschland jährlich die Diagnose Lungenkrebs. Wussten Sie, dass bei 80 bis 90 Prozent von ihnen die Ursache Tabakrauch ist? Damit nicht genug: Wer raucht, erhöht auch sein Risiko, Kehlkopf-, Mund- und Zungen-, Bauchspeicheldrüsen-, Magen-, Blasen-, Nieren- und Gebärmutterkrebs sowie Leukämie zu bekommen.

Die Folge: Pro Jahr sterben in Deutschland etwa 140.000 Menschen an den Folgen des Rauchens – mehr als durch AIDS, Alkohol, illegale Drogen, Verkehrsunfälle, Morde und Selbstmorde zusammen.

Mehrere Faktoren beeinflussen das Risiko, dass durch Rauchen Lungenkrebs entsteht. Es nimmt deutlich zu, je mehr Zigaretten pro Tag geraucht werden, je früher mit dem Rauchen begonnen und je länger geraucht wurde, je stärker der Raucher inhaliert hat, und es hängt auch vom Typ der gerauchten Zigaretten ab. Wichtig: Jugendliche reagieren empfindlicher auf die krebserregenden Bestandteile in Zigaretten als Erwachsene. Frauen sind empfindlicher als Männer. Deshalb sind die vielen jungen Mädchen, die zur Zigarette greifen, besonders gefährdet.

### Unsere Empfehlungen:

- 1 Jeder Raucher hat eine Chance aufzuhören!** Seien Sie mutig, trauen Sie sich etwas zu, machen Sie den ersten Schritt!
- 2 Bereiten Sie sich gut auf den Rauchstopp vor.** Unsere Broschüre „Aufatmen“ hilft Ihnen dabei.
- 3 Suchen Sie sich Verbündete,** die Ihnen den Rücken stärken, wenn Rückfälle drohen.

## Mitmachen.

- 4 Trinken Sie wenig Alkohol.** Auch er ist ein Krebs-Risikofaktor. Zudem weicht er Ihren Durchhaltewillen auf.
- 5 Körperliche Fitness** und Rauchen passen nicht zusammen. Werden Sie aktiv und setzen Sie auch Ihre Familie in Gang!
- 6 Denken Sie daran: Sie sind Vorbild für Ihre Kinder.** Kinder rauchender Eltern greifen doppelt so häufig zum Glimmstängel wie Kinder nichtrauchender Eltern.
- 7 Stichwort Ernährung:** Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse, am besten der Saison entsprechend. Beides enthält Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und bioaktive Substanzen, die nachweislich vor Lungenkrebs schützen können.
- 8 Viel hilft viel:** Je mehr Obst und Gemüse Sie essen, desto stärker senken Sie Ihr Erkrankungsrisiko. 650 Gramm Obst am Tag dürfen, ja sollten es sein.

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

**Das sollten Sie außerdem wissen: Manche Dinge können Sie nicht beeinflussen, aber sie können dennoch Ihr Lungenkrebsrisiko erhöhen. Zum Beispiel Umwelteinflüsse und eine erbliche Veranlagung.**

### Behalten Sie Ihre Gesundheit im Blick:

Einmal im Jahr gehören die Krebs-Früherkennungsuntersuchungen in Ihren Gesundheitskalender. Denn frühzeitig entdeckt, ist Krebs heilbar. Unser Präventionsfaltblatt „Vorsorge à la Carte“ informiert Sie genau über die Früherkennungsangebote für Brust-, Gebärmutter-, Prostata-, Darm- und Hautkrebs.

## Informieren.

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

Beim „Informieren“ ist für uns die Krebs-Prävention 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.**  
Telefon: 0 62 21/42 42 24 (Mo bis Fr 14 - 18 Uhr)  
Internet: [www.tabakkontrolle.de](http://www.tabakkontrolle.de)

Auch die Krebs-Früherkennung ist für uns ein zentrales Thema. Überzeugen und motivieren, die vorhandenen Angebote wahrzunehmen, ist dabei nur eine Seite der Medaille – die Früherkennung auszuweiten 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
- 433 Was Frau tun kann – Brustkrebs
- 434 Es liegt in Ihrer Hand – Brust-Selbstuntersuchung
- 435 Durch Dünn und Dick – Darmkrebs
- 436 Sonne ohne Schattenseite – Hautkrebs
- 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:

- 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. 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.

## 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

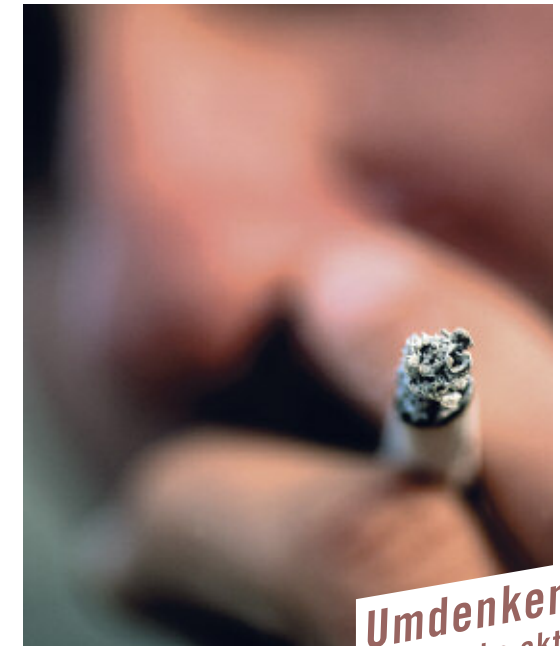
Deutsche Krebshilfe e.V.  
Buschstraße 32  
53113 Bonn  
Tel.: 02 28 / 72 99 0 - 0  
Fax: 02 28 / 72 99 0 - 11  
E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)  
Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)



Art.-Nr.: 437

Stand: 05/2007

ISSN 1613-4591



**Umdenken!**  
Dem Krebs aktiv  
vorbeugen.

# Echt zum Abgewöhnen!

