

## 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 – Selbstuntersuchung der Brust
- 435 Durch Dünn & Dick – Darmkrebs
- 436 Sonne ohne Schattenseite – Hautkrebs
- 437 Echt zum Abgewöhnen! – Lungenkrebs
- 439 Schritt für Schritt – Bewegung
- 440 Appetit auf Gesundheit – Ernährung
- 441 Endlich Aufatmen! – Nichtraucher
- 500 Pass für die Krebs-Früherkennung

#### Präventionsbroschüren

- 401 Gesund bleiben – gesünder leben
- 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 sowie über unser Video-Angebot finden Sie in den folgenden Bestellscheinen:

- 099 Broschürenbestellschein
- 200 Videobestellschein

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

- 601 Geschäftsbericht
- 603 Zeitschrift
- 605 Faltblatt Deutsche Krebshilfe
- 606 Faltblatt Deutsche KinderKrebshilfe
- 100 Programm der Dr. Mildred Scheel Akademie

Alle Broschüren und Faltblätter erhalten Sie kostenlos. Schreiben oder faxen Sie uns Ihre Wünsche an die Nummer 0228/ 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
- Weiterentwicklungen in der Krebsdiagnostik und Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten/-programmen
- Gezielte Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen
- Förderung der psychosozialen Krebsnachsorge und der Krebs-Selbsthilfe

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 380 500 00

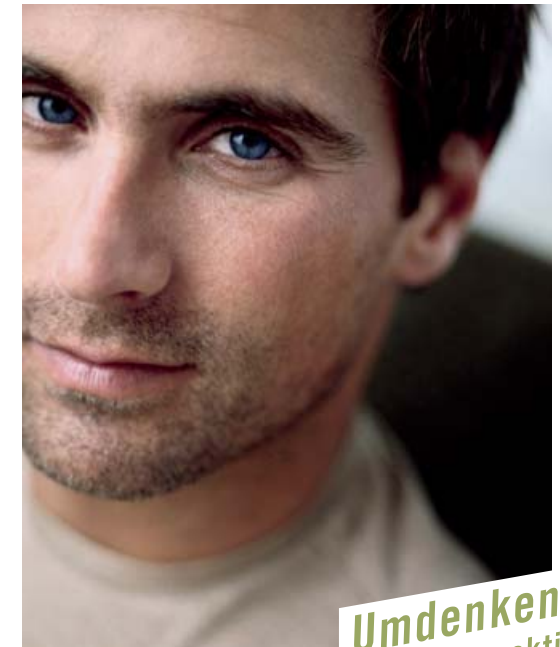
Deutsche Krebshilfe e.V.  
Postfach 1467  
53004 Bonn  
Tel.: 02 28 / 72 99 0 – 0  
Fax: 02 28 / 72 99 0 – 11  
E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)  
Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)



**Helfen.  
Forschen.  
Informieren.**

Text: Isabell-Annett Beckmann

ISSN 1613-4591



**Umdenken!  
Dem Krebs aktiv  
vorbeugen.**

## Was Mann tun kann



## 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 Prostatakrebs.** Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass die Ernährung, das Körpergewicht und die regelmäßige körperliche Bewegung bei der Vorbeugung (Prävention) von Prostatakrebs eine wesentliche Rolle spielen.

### Unsere Ernährungsempfehlungen:

- 1 Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse,** am besten der Saison entsprechend. Die darin enthaltenen Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe, sekundären Pflanzenstoffe und bioaktiven Substanzen können vor Krebs schützen.
- 2 Viel hilft viel:** Je mehr Obst und Gemüse ein Mensch isst, desto stärker senkt er sein Erkrankungsrisiko. 650 Gramm Obst und Gemüse am Tag dürfen, ja sollten es sein.
- 3 Fleisch und Wurst** können durchaus auf dem Speiseplan stehen, allerdings nur zwei- bis dreimal mal pro Woche.
- 4 Gehen Sie vor allem mit Wurst sparsam um.** Schneiden Sie das Brot immer dicker als den Aufschnitt.
- 5 Verringern Sie die Fettaufnahme aus tierischen Quellen.** Ersetzen Sie, wann immer es möglich ist, tierische durch pflanzliche Fette, am besten durch gute Pflanzenöle wie etwa Oliven- oder Rapsöl.
- 6 Trinken Sie allenfalls wenig und nicht täglich Alkohol.** Für Männer gilt die Obergrenze von 20 Gramm Alkohol pro Tag (enthalten in 250 ml Wein oder 0,5 l Bier).

## Teilnehmen.

### Unsere Gesundheitstipps:

- 1 Bringen Sie sich in Schwung:** Körperliche Aktivität beeinflusst Stoffwechsel und Hormonhaushalt positiv und erhöht den Energieverbrauch.
- 2 Bewegen Sie sich regelmäßig** – an mindestens fünf Tagen in der Woche mindestens eine halbe Stunde.
- 3 Achten Sie auf Ihr Gewicht.** Vermeiden Sie Übergewicht. Wenn Sie übergewichtig sind, reduzieren Sie die überschüssigen Pfunde langsam.

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

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

- familiäre Vorbelastung durch Prostatakrebskrankungen und durch Brustkrebsfälle bei weiblichen Verwandten,
- steigendes Alter.

Tun Sie auf jeden Fall regelmäßig etwas für Ihre Gesundheit: Vertrauen Sie sich ab dem 45. Lebensjahr einmal im Jahr Ihrem Arzt an – bei den Krebs-Früherkennungsuntersuchungen. Denn Krebs ist heilbar, wenn er frühzeitig erkannt wird.

### Früherkennung von Prostatakrebs – das bezahlt die Krankenkasse

Die Früherkennung von Prostatakrebs ist für Männer ab dem 45. Lebensjahr einmal im Jahr vorgesehen. Dabei tastet Ihr Arzt Ihre Prostata durch den Mastdarm ab. Zu der Untersuchung gehört auch eine Inspektion der äußeren Genitalien und eine Untersuchung auffälliger Hautveränderungen. Über die Früherkennungsuntersuchungen für Darm- und Hautkrebs informiert unser Präventionsfaltblatt zur Krebs-Früherkennung „Vorsorge à la Karte“.

**Umdenken!**  
Dem Krebs aktiv vorbeugen.

## Informieren.

„Helfen. Forschen. Informieren.“

Dieses Motto beschreibt anschaulich die drei großen Arbeitsgebiete der Deutschen Krebshilfe.

Im Bereich „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. Die Nummer: 06 22 1/42 42 24.

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“ bieten konkrete Hilfe für Betroffene. Mit Rat und Tat steht der Informations- und Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe zur Verfügung.

Umfangreiche Informationen bietet auch das Internet unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

