

## Umdenken.

### Gesunder Geist in gesundem Körper

– davon waren schon unsere Vorfahren überzeugt. Dass körperliche Aktivität auch dazu beiträgt, das Krebsrisiko zu verringern, wissen die Wissenschaftler erst jetzt.

**Beispiel Darmkrebs:** Das Risiko dafür sinkt bei körperlich aktiven Menschen (30 bis 60 Minuten Bewegung an mindestens fünf Tagen pro Woche) um 40 bis 50 Prozent. Bei Brustkrebs kann das Erkrankungsrisiko um 30 bis 40 Prozent verringert werden. Reduziert ist auch das Risiko für Prostata- und Gebärmutterkrebs.

Mit „körperlicher Aktivität“ sind allerdings nicht nur die rein sportlichen Aktivitäten gemeint. Wer zum Beispiel beruflich schon viel auf den Beinen ist oder häufig mit dem Hund an die frische Luft geht, ist ohnehin kein Bewegungsmuffel und hat einen Teil seines Fitness-Solls schon erfüllt. Auch sonst bietet der Tagesverlauf vielfältige Möglichkeiten für ein „bewegtes“ Leben.

### Unsere Empfehlungen:

- 1 Bewegen Sie sich** regelmäßig und möglichst täglich.
- 2 Wenn Sie bisher wenig oder gar keinen Sport getrieben haben,** lassen Sie sich vorher von einem Arzt untersuchen.
- 3 Gewöhnen Sie Ihren Körper langsam an ein sportliches Leben.** Überfordern Sie sich nicht, aber verlangen Sie auch nicht zu wenig von sich.
- 4 Treiben Sie mit der Familie oder mit Freunden Sport,** im Sportverein oder im Fitness-Studio.
- 5 Bringen Sie auch mit kleinen Veränderungen Bewegung in Ihr Leben:** Holen Sie die morgendlichen Vollkorn(!)-brötchen mit dem Fahrrad oder zu Fuß. Steigen Sie Treppen, statt den Fahrstuhl oder die Rolltreppe zu benutzen.
- 6 Gönnen Sie sich nach dem Mittagessen einen Verdauungsspaziergang.** Auch ein paar Schritte an der frischen Luft vor dem Schlafengehen entspannen und helfen beim Einschlafen.

## Teilnehmen.

### Tipps für Eltern:

- 1 Wer von Kindesbeinen an sportlich aktiv ist,** wird als Erwachsener nicht so leicht zum Bewegungsmuffel.
- 2 Kinder haben ein natürliches Bedürfnis nach Bewegung.** Unterstützen Sie dieses Bedürfnis, sorgen Sie aber auch für Ruhephasen.
- 3 Ermuntern Sie Ihre Kinder,** regelmäßig Sport zu treiben.
- 4 Achten Sie darauf,** dass Ihr Kind am Schulsport teilnimmt.
- 5 Stehen Sie nicht immer als privates „Transportunternehmen“ zur Verfügung.** Lassen Sie Ihr Kind Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen.

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

Übrigens: Ausreichend körperliche Aktivität sorgt für eine ausgeglichene Energiebilanz. Das bedeutet, dass die Energiemenge, die Sie mit der Nahrung zu sich nehmen, auch vollständig verbraucht wird. Eine ausgeglichene Energiebilanz verhindert die Entstehung von Übergewicht – einem weiteren Risikofaktor für Krebs.

### 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 erkannt wird. Über die Krebs-Früherkennungsuntersuchungen für Brust-, Gebärmutterhals-, Prostata-, Darm- und Hautkrebs informiert Sie unser Präventionsfaltblatt „Vorsorge à la Carte“.

**Umdenken!**  
Dem Krebs aktiv  
vorbeugen.

## Informieren.

**„Helfen. Forschen. Informieren.“** Dieses Motto beschreibt anschaulich 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. 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
- 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
- 437 Echt zum Abgewöhnen! – Lungenkrebs
- 438 Was Mann tun kann – Prostatakrebs
- 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.

## 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)



Helfen.  
Forschen.  
Informieren.

Art.-Nr.: 439

Stand: 07/2007

ISSN 1613-4591



**Umdenken!**  
Dem Krebs aktiv  
vorbeugen.

# Schritt für Schritt

