

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



„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA Nr. 396 39 375)



Umdenken!
Dem Krebs aktiv
vorbeugen.

Appetit auf Gesundheit



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 Ernährung: Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass die Ernährung bei der Vorbeugung (Prävention) von Krebs eine wesentliche Rolle spielt. Mindestens ebenso wichtig ist es, Übergewicht zu vermeiden und für ausreichend Bewegung zu sorgen.



Übrigens: Kinder sind Profis im Nachmachen. Sie lernen von positiven ebenso wie von negativen Vorbildern – und behalten einmal erlernte Verhaltensmuster oft ihr Leben lang bei. Gehen Sie deshalb mit gutem Beispiel voran!

Umfangreiche Informationen finden Sie auch
im Internet unter 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 – Selbstuntersuchung der Brust
- 435 Durch Dünn & Dick – Darmkrebs
- 436 Sonne ohne Schattenseite – Hautkrebs
- 437 Echt zum Abgewöhnen! – Lungenkrebs
- 438 Was Mann tun kann – Prostatakrebs
- 439 Schritt für Schritt – Bewegung
- 441 Endlich Aufatmen! – Nichtraucher
- 442 Ein Bild sagt mehr – Mammographie
- 443 Ein guter Durchblick – Darmspiegelung
- 444 Familienangelegenheit – Erblicher Brustkrebs
- 445 Familiengeschichte – Erblicher Darmkrebs
- 498 Fragen Sie nach Ihrem Risiko – Erblicher Brustkrebs
- 499 Testen Sie Ihr Risiko – Erblicher Darmkrebs
- 500 Für Ihre Krebsvorsorge – Terminkarte

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**

Alle Broschüren und Falblätter 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.

Umdenken.

Essen und trinken hält Leib und Seele zusammen – und die Gesundheit „bei Laune“.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Bluthochdruck, Zucker und auch Krebs treten seltener bei Menschen auf, die sich gesund ernähren. Die positive Wirkung geht dabei gar nicht so sehr auf einzelne Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln zurück. Wichtig ist vielmehr das so genannte Ernährungsmuster: also was Sie essen, wieviel Sie essen und wie Sie die Nahrung zubereiten.

Bunt und gesund

- Essen Sie täglich Obst und Gemüse.
- Halten Sie sich ruhig an den Grundsatz „viel hilft viel“ – bei der Menge ebenso wie bei der Abwechslung.
- Verteilen Sie Ihre Obst-, Gemüse-, Salat- und Saftportionen über den ganzen Tag.

Enthaltensam

- Essen Sie wenig Fleisch und Fleischwaren. Zweimal pro Woche Fleisch – vorzugsweise Geflügel – und Wurst auf dem Speiseplan sind ausreichend.
- Essen Sie wenig Gepökeltes.
- Bereiten Sie das Fleisch schonend zu: nicht scharf anbraten, sondern lieber dünsten, kochen oder schmoren.



- Essen Sie häufiger Seefisch wie Hering, Makrele, Lachs. Er enthält Jod und Selen sowie Omega-3-Fettsäuren, die das Krebsrisiko verringern können.

Auf Sparflamme

- Essen Sie wenig Fett.
- Verringern Sie besonders die Aufnahme tierischer Fette.
- Gestalten Sie Ihren Brotbelag mit Rohkost abwechslungsreich und gesund.
- Bevorzugen Sie bei Wurst magere Sorten, z.B. aus Geflügel.
- Schneiden Sie das Brot dicker als den Aufschnitt.
- Wählen Sie Milchprodukte in fettreduzierter Variante.
- Verwenden Sie vorzugsweise gute Pflanzenöle wie etwa Oliven- oder Rapsöl.
- In beschichteten Pfannen und Töpfen oder solchen aus Alu-Guss brennt auch mit wenig Fett nichts an. Sie brauchen auch nicht so hoch erhitzt zu werden. Das verringert die Gefahr, dass das Fett anfängt zu „rauchen“.
- Achten Sie auf die so genannten „versteckten Fette“ etwa in Schokolade, Eis oder Kuchen.

Schwerwiegend

- Verzehren Sie täglich ausreichend Ballaststoffe. Ersetzen Sie Weißbrot und „weiße“ Brötchen durch die Vollkornvarianten.
- Essen Sie Vollkornnudeln, Vollkorn- oder Naturreis.
- Auch Gemüse und Obst enthalten viele Ballaststoffe. Müsli am Morgen ist ein gesunder Start in den Tag.

Wichtig: Trinken Sie reichlich, mindestens eineinhalb Liter Flüssigkeit, gerne auch mehr. Möglichst Wasser, ungesüßte Tees oder andere kalorienarme Getränke.

Prozentrechnung

- Trinken Sie wenig Alkohol – und nicht täglich.
- Verharmlosen Sie Alkohol nicht – weder als Garant für Fröhlichkeit noch als Seelenröster.
- Wenn Sie zu prozenthaltigen Getränken greifen, tun Sie dies zurückhaltend. „Verlängern“ Sie zum Beispiel den Schoppen Wein mit Wasser.
- Wenn Ihnen Wasser und Tee auf die Dauer zu fade sind, mixen Sie bunte Cocktails aus alkoholfreien Zutaten. Viele ursprünglich alkoholische Getränke gibt es heute als schmackhafte alkoholfreie Alternative.
- Machen Sie Jugendlichen klar, dass Alkopops hochprozentigen Alkohol enthalten: In jeder 0,33 Liter-Flasche verstecken sich etwa zwei Schnäpse.

Rauchen Sie nicht. Die Kombination von Rauchen und Alkohol vervielfacht das Risiko.

Reinheitsgebot

- Verwenden Sie nur einwandfreie Lebensmittel. Lagern Sie Lebensmittel so, dass sie nicht schimmeln.
- Essen Sie keine angeschimmelten Lebensmittel und keine Früchte mit braun-matschigen Stellen. Die hierin enthaltenen Schadstoffe sind krebserregend. Werfen Sie diese Lebensmittel weg.
- Bereiten Sie Lebensmittel schonend zu, also bei möglichst niedrigen Temperaturen, möglichst kurz, mit wenig Wasser und Fett.
- Essen Sie keine Lebensmittel, die durch zu starkes Braten oder Grillen angekohlt sind. Erhitzen Sie Fette nicht zu stark.
- Waschen Sie Obst, bevor Sie es essen.
- Bevorzugen Sie Obst und Gemüse der Saison (möglichst aus Ihrer Region), das nicht für lange Transportzeiten haltbar gemacht werden muss.

Umdenken!
Dem Krebs aktiv
vorbeugen.

Mitmachen.

Gesunder Geist in gesundem Körper – Bewegung und ein normales Körpergewicht helfen Ihnen, Ihr Krebsrisiko weiter zu verringern.

Auf Achse

- Bewegen Sie sich regelmäßig und möglichst täglich. Wenn Sie bisher wenig oder gar keinen Sport getrieben haben, lassen Sie sich zuvor von einem Arzt untersuchen.
- Gewöhnen Sie Ihren Körper langsam an ein sportliches Leben. Überfordern Sie sich nicht, aber verlangen Sie auch nicht zu wenig von sich. Treiben Sie mit der Familie oder mit Freunden Sport.
- 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.
- Gönnen Sie sich nach dem Mittagessen häufig einen Verdauungsspaziergang. Ein paar Schritte an der frischen Luft vor dem Schlafengehen entspannen und helfen beim Einschlafen.
- Kinder haben ein natürliches Bedürfnis nach Bewegung. Sorgen Sie für Wechsel zwischen körperlicher Aktivität und Ruhephasen. Animieren Sie Ihre Kinder, regelmäßig Sport zu treiben.

Kinderleicht

- Verhüten Sie Übergewicht. Wenn Sie übergewichtig sind, reduzieren Sie die überschüssigen Pfunde nach und nach.
- Eine Ernährung mit viel Ballaststoffen und wenig Fett ist die beste Basis für ein Wohlfühl-Gewicht.
- Achten Sie auf Ihr Sättigungsgefühl! Essen Sie nicht aus Gewohnheit alles auf. Lassen Sie Reste stehen. Legen Sie beim Essen ab und zu eine Pause ein.
- Haben Sie ein wachsames Auge auf das Gewicht Ihres Kindes. Kinder haben in aller Regel ein natürliches Sättigungsempfinden. Fordern Sie Ihr Kind nicht auf, ständig den Teller leer zu essen. Auch der berühmte „Löffel für ...“ ist oft der Löffel zu viel.