

Umdenken.

Gesund – fit – dynamisch:

Dem Alltag ein Schnäppchen 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 Rauchen: Wussten Sie, dass in Deutschland pro Tag etwa 380 Menschen an den Folgen des Rauchens sterben? Das sind 140.000 Todesfälle jährlich – mehr als durch AIDS, Alkohol, illegale Drogen, Verkehrsunfälle, Morde und Selbstmorde zusammen.

Dabei wird kein Mensch als Raucher geboren – ganz im Gegenteil: Zum Raucher zu werden, ist ein hartes Stück Arbeit. Denn die ersten Zigaretten schmecken scheußlich, der „Neu-Raucher“ erlebt Schwindel, Herzklopfen, Schweißausbruch oder feuchte Hände. Trotzdem kämpfen viele sich weiter durch und laufen Gefahr, dauerhaft in die "Raucherkarriere" einzusteigen.

Eine Karriere mit Risiken für Leib und Leben: Rauchen ist verantwortlich für Gefäßerkrankungen, Herzinfarkt, Raucherbein – besonders bei Raucherinnen, die die Pille nehmen –, Schlaganfall, Impotenz, Unfruchtbarkeit, Krebs. Denn Tabakrauch enthält über vierzig krebserregende Stoffe. Neun von zehn Lungenkrebskranken sind Raucher. Erhöht ist auch das Risiko für Kehlkopf-, Mund-, Zungen-, Magen-, Bauchspeicheldrüsen-, Blasen-, Nieren- und Gebärmutterhalskrebs sowie für Leukämie.

Wichtig: Jugendliche reagieren empfindlicher auf die krebserregenden Bestandteile in Zigaretten als Erwachsene. Der junge Organismus ist offenbar weniger gut in der Lage, diese Gifte abzubauen. Und: Frauen sind empfindlicher als Männer: Deshalb sind die vielen jungen Mädchen, die zur Zigarette greifen, besonders gefährdet.

Aussteigen.

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 darauf vor: Unsere Broschüre „Aufatmen“ (siehe Rückseite) hilft Ihnen dabei.
- 3 Suchen Sie sich Verbündete, die Ihnen den Rücken stärken, wenn Ihr „innerer Schweinhund“ lauert.
- 4 „Mogeln“ erlaubt: Lindern Sie Entzugssymptome zum Beispiel durch Nikotinpflaster oder -kaugummi.
- 5 Trinken Sie wenig Alkohol. Auch er ist nachgewiesenermaßen Krebs fördernd. Die Kombination von Rauchen und Alkohol ist besonders schädlich.
- 6 Körperliche Fitness und Rauchen passen nicht zusammen. Werden Sie aktiv und aktivieren Sie auch Ihre Familie!
- 7 Denken Sie daran: Sie sind Vorbild für Ihre Kinder. Kinder rauchender Eltern greifen doppelt so häufig zum Glimmstängel wie Kinder nichtrauchender Eltern.

Wussten Sie, dass Kinder aus Raucher-Haushalten viel öfter an Husten, Asthma, Schwindelgefühlen, Kopfschmerzen, Konzentrations-schwierigkeiten und Schlafstörungen leiden als rauchfreie Kinder?

Stärken Sie deshalb das Selbstbewusstsein Ihrer Kinder, damit sie dem Druck Gleichaltriger entgegensetzen können: „Ich muss nicht rauchen“.

Ihr Körper wird Sie für dieses Umdenken belohnen: Sie werden ein geringeres Risiko haben, an Krebs 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. Über die Früherkennungsuntersuchungen für Brust-, Gebärmutterhals-, Prostata- und Hautkrebs informiert unser Präventionsfaltblatt Krebs-Früherkennung.

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 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. Umfangreiche Informationen bietet auch das Internet unter www.krebshilfe.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 23,5 Millionen Euro für bundesweite Verbundprojekte zur Erforschung von erblichen Krebserkrankungen aufgebracht. Beratungszentren für „familiären Brust- und Eierstockkrebs“ und für „familiären Darmkrebs“ bieten bundesweit konkrete Hilfe für Betroffene.

Mit Rat und Tat steht der Informations- und Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe zur Verfügung.

Eine spezielle Raucher-Hotline hilft aufhörwilligen Krebspatienten und ihren Angehörigen beim Weg aus der Sucht.

Mo. - Fr. 15 - 19 Uhr
Die Telefon-Nummer:
06221 / 42 42 24.

Umfangreiche Informationen bietet auch das 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:

- 41 Gesund bleiben – gesünder leben
- 42 Ratsam – 10 Regeln gegen den Krebs
- 43 Aufatmen – Erfolgreich zum Nichtraucher
- 44 Wertvoll – Gesunde Ernährung
- 46 Hirnverbrannt – Jugendliche und Rauchen
- 50 Es liegt in Ihrer Hand – Selbstuntersuchung der Brust
- 57 Präventionsfaltblatt Krebs-Früherkennung
- 58 Präventionsfaltblatt Kinder
- 89 Präventionsfaltblatt Brustkrebs
- 90 Präventionsfaltblatt Darmkrebs
- 91 Sonne ohne Schattenseite – Hautkrebs

Informationen über verschiedene Krebsarten oder zu übergeordneten Themen wie Schmerzen, Fatigue oder Sozialleistungen enthalten die „blauen Ratgeber“ der Deutschen Krebshilfe. Eine Übersicht darüber sowie über unser Video-Angebot finden Sie in den folgenden Bestellscheinen:

- 66 Broschürenbestellschein
- 67 Videobestellschein

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

- 61 Faltblatt Deutsche Krebshilfe
- 62 Faltblatt Deutsche KinderKrebshilfe
- 63 Zeitschrift Deutsche Krebshilfe
- 64 Geschäftsbericht
- 75 Programm der Dr. Mildred Scheel Akademie

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 Titel stehenden Nummern sind die Bestellnummern.

ISSN-Nr.: 1613-4591

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 psycho-sozialen Krebsnachsorge

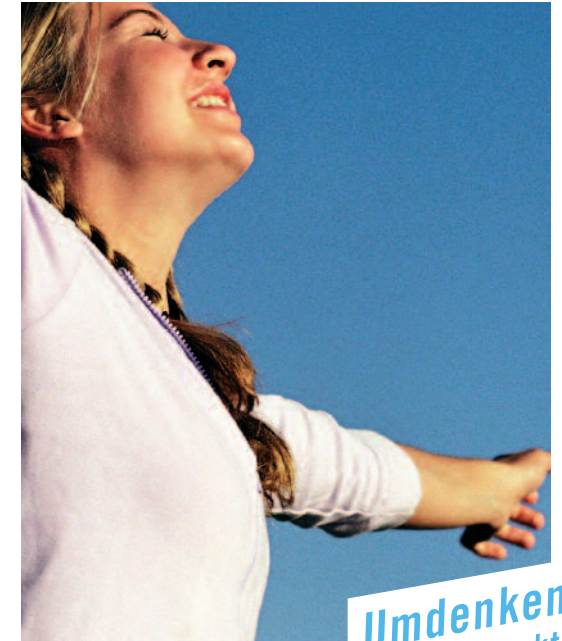
Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen. Sie nimmt keine öffentlichen Mittel in Anspruch. Die Spendenbereitschaft zahlreicher Bürgerinnen und Bürger hilft der Deutschen Krebshilfe, diese Aufgaben zu erfüllen sowie richtungweisende Projekte zu finanzieren.

Das Spendenkonto
90 90 93
der Deutschen Krebshilfe
bei der Sparkasse Bonn
BLZ 380 500 00

Deutsche Krebshilfe e.V.
Thomas-Mann-Str. 40
53111 Bonn
Tel.: 02 28 / 72 99 0-0
Informationsdienst:
Tel.: 02 28 / 72 99 0-95
Fax: 02 28 / 72 99 0-11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
www.krebshilfe.de



Helfen.
Forschen.
Informieren.



Umdenken!
Dem Krebs aktiv
vorbeugen.

Endlich Aufatmen!

