

Informieren

Fast 500.000 Menschen erkranken jedes Jahr neu an Krebs. Experten schätzen, dass etwa der Hälfte von ihnen diese Diagnose erspart bleiben könnte, wenn sie gesünder leben würden.

Eine gesunde Lebensweise ist die beste Möglichkeit, einer Krebserkrankung aktiv vorzubeugen.

Ein vernünftiger Umgang mit UV-Strahlen, ein rauchfreies Leben, wenig Alkohol, eine vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung, ein normales Körpergewicht und ausreichend Bewegung – all diese Faktoren können Sie selbst beeinflussen. Und weil Kinder Profis im Nachmachen sind, gehen Sie mit gutem Beispiel voran und legen damit den Grundstein für eine gesunde nächste Generation.

Aber auch wer gesund lebt, kann an Krebs erkranken. Je früher dann ein Tumor erkannt wird, desto größer sind zumeist die Heilungschancen. Daher ist die Krebsfrüherkennung ein zentrales Anliegen der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft.

Zahlreiche Informations- und Aufklärungskampagnen beider Organisationen zur Krebsprävention und -früherkennung sprechen die verschiedenen Ziel- und Altersgruppen an.

Umfangreiche Informationen bietet auch das Internet unter www.krebshilfe.de und www.krebsgesellschaft.de

Ihre Deutsche Krebshilfe
Ihre Deutsche Krebsgesellschaft

Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebserkrankungen sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -früherkennung
- 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 der Bevölkerung. 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.

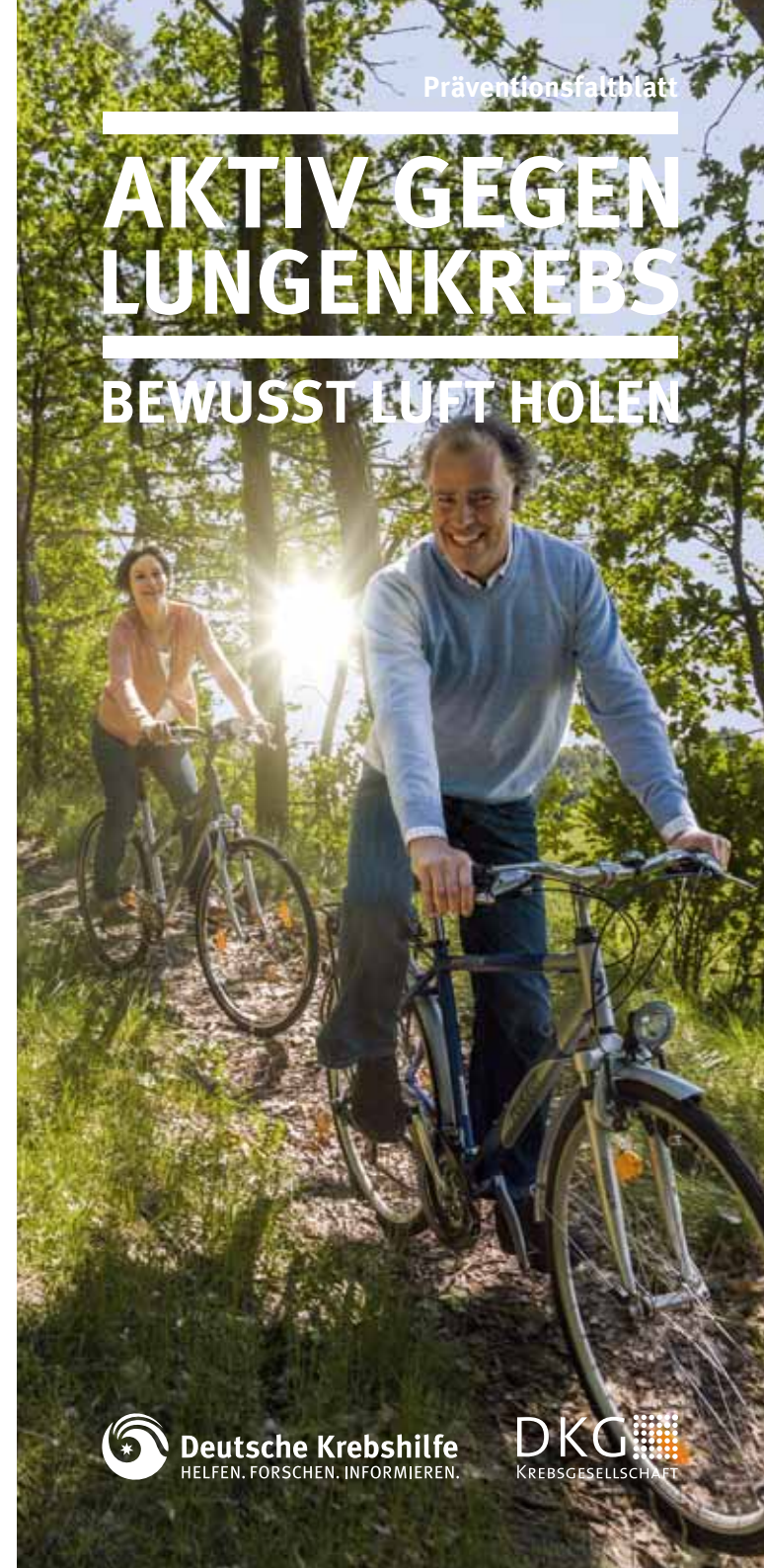
SPENDENKONTO
KREISSPARKASSE KÖLN
IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91
BIC COKSDE33XXX

Stiftung Deutsche Krebshilfe
Buschstraße 32 53113 Bonn
Tel: 02 28 / 7 29 90-0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
Fax: 02 28 / 7 29 90-11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

INFONETZ KREBS
Tel: 0800 / 80 70 88 77 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
E-Mail: krebshilfe@infonetz-krebs.de
Internet: www.infonetz-krebs.de

AKTIV GEGEN LUNGENKREBS

BEWUSST LUFT HOLEN



Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.



DKG
KREBSGESELLSCHAFT

Zukunftsperspektive

Sich und anderen Gutes tun: So appelliert die Deutsche Krebshilfe an jeden Einzelnen, sein persönliches Wohlergehen ernst zu nehmen. Denn es gibt viele Möglichkeiten, das Krebsrisiko zu verringern. Besonders wichtig: Wer von klein auf hautnah erlebt, was der Gesundheit gut tut, dem wird eine gesunde Lebensweise zur Selbstverständlichkeit. Denn Jugendliche und Erwachsene behalten die Verhaltensmuster aus Kindertagen oft ihr Leben lang bei.

Beispiel Lungenkrebs: Etwa 55.000 Menschen erhalten in Deutschland jährlich die Diagnose Lungenkrebs. Wussten Sie, dass bei rund 80 Prozent von ihnen die Ursache Tabakrauch ist? Damit nicht genug: Wer raucht, erhöht auch sein Risiko, Bauchspeicheldrüsen-, Blasen-, Kehlkopf-, Mundhöhlen-, Magen-, Speiseröhren-, Nieren- und Gebärmutterkrebs sowie Leukämie zu bekommen.

Die Folge: Jährlich sterben in Deutschland etwa 121.000 Menschen vorzeitig an den Folgen des Rauchens.

Das Risiko, dass durch Rauchen Lungenkrebs entsteht, steigt

- Mit der Anzahl der gerauchten Zigaretten
- Mit der Anzahl der Jahre, die geraucht wurde (pack-years)
- Je früher der Raucher angefangen hat zu rauchen
- Je stärker der Raucher inhaliert
- Je höher der Gehalt an schädlichen Inhaltsstoffen (Teer, Nikotin) in den Zigaretten ist

Wichtig: Jugendliche reagieren empfindlicher auf die krebserregenden Bestandteile als Erwachsene. Der junge Organismus ist offenbar weniger gut in der Lage, diese Gifte abzubauen. Und Frauen sind empfindlicher als Männer.

Aber auch Passivrauchen, also das ungewollte Einatmen von Tabakrauch, ist keineswegs nur eine Belästigung, sondern eine echte Gesundheitsgefahr. Es erhöht das Lungenkrebsrisiko, denn auch der sogenannte Nebenstromrauch, der direkt aus den Zigaretten aufsteigt, enthält krebserregende Verbindungen. Wer zwei Stunden als Nichtraucher in einem verqualmten Raum verbringt, nimmt so viele Schadstoffe auf, als hätte er selbst eine Zigarette geraucht.

Wissenschaftliche Studien deuten zudem darauf hin, dass ein ausreichender Verzehr von Obst vor Lungenkrebs schützen kann. Diese Schutzwirkung lässt sich durch Vitamintabletten nicht erreichen.

Unsere Empfehlungen

- Jeder Raucher hat eine Chance aufzuhören! Seien Sie mutig, trauen Sie sich etwas zu, machen Sie den ersten Schritt.
- Ziehen Sie Ihre persönliche Bilanz: Schreiben Sie alle Gründe auf, die für das Weiterräumen sprechen, und alle Argumente, warum Sie aufhören möchten.
- Bereiten Sie Ihren Ausstieg gründlich vor. Dazu gehört auch, dass Sie sich einen festen Rauchstopftermin setzen.
- Suchen Sie sich Verbündete, die Sie unterstützen, wenn ein Rückfall droht.



Unsere Gesundheitstipps

- 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.
- 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), bei Frauen sind es 10 Gramm Alkohol (125 ml Wein oder 0,25 l Bier).
- Körperliche Aktivität und Rauchen passen nicht zusammen. Treiben Sie Sport und ermuntern Sie auch Ihre Familie dazu.
- Denken Sie daran: Sie sind Vorbild für Ihre Kinder. Kinder von Rauchern greifen doppelt so häufig zum Glimmstängel wie Kinder von Nichtrauchern.

Wenn Sie die Faktoren vermeiden, die das Lungenkrebsrisiko erhöhen, können Sie Ihr persönliches Erkrankungsrisiko verringern.

Allerdings gibt es auch Faktoren, auf die Sie selbst keinen Einfluss haben.

Faktoren, die Ihr Lungenkrebsrisiko ebenfalls erhöhen können

- Erbliche Vorbelastung
- Umwelteinflüsse (zum Beispiel natürliche Radonbelastung in bestimmten Regionen, Dieselabgase)
- Schadstoffe im beruflichen Umfeld (zum Beispiel Asbest, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, Quarz- und Nickelstäube)