

Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebserkrankungen sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -früherkennung
- Verbesserung 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 richtungsweisende 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

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

ISSN 1613-4591

Art.-Nr.: 438 0045

Stand: 4 / 2015

Präventionsfaltblatt

AKTIV KREBS VORBEUGEN

SELBST IST DER MANN

 **Deutsche Krebshilfe**
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

 **DKG**
KREBSGESELLSCHAFT

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 rauch-freies 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**

Zukunftsperspektive

Wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund bleiben. Sie können zwar nicht alle gesundheitlichen Risiken vollkommen ausschalten – aber vieles können Sie durchaus selbst beeinflussen. Damit tun Sie Ihrer eigenen Gesundheit Gutes – und wenn Sie Kinder oder Enkel haben, legen Sie den Grundstein für eine gesunde nächste Generation.

Selbst ist der Mann

Gesund und leistungsfähig – ein Anspruch, den viele Männer an sich selbst haben. In Sachen Gesundheit ist das vermeintlich „starke“ Geschlecht allerdings oft schwächer als gedacht. Allen medizinischen Errungenschaften zum Trotz sterben Männer immer noch früher als Frauen. Ihre Lebenserwartung ist fünf Jahre kürzer. Sie erkranken häufiger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs, ernähren sich ungesünder, haben häufiger Übergewicht, trinken mehr Alkohol, rauchen stärker und nutzen Gesundheitsangebote weniger als Frauen.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit ernst. Tun Sie etwas für sich und Ihr körperliches Wohlbefinden. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie Ihren Alltag gesund und aktiv gestalten können.



Wie Sie Ihr Krebsrisiko reduzieren

Bringen Sie Schwung in Ihren Alltag

Radfahren, joggen, im Garten arbeiten – Bewegung ist lebenswichtig für den Menschen. Zudem beugt sie verschiedenen Krebsarten vor. Dies gilt insbesondere für Darmkrebs. Bewegung senkt das Krebsrisiko, indem es beispielsweise Übergewicht reduziert und verschiedene Hormone und Botenstoffe im Blut senkt, die das Zellwachstum und damit auch Tumore fördern.

Unsere Empfehlungen

- Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten.
- Integrieren Sie körperliche Aktivität in Ihren Alltag.
- Gewöhnen Sie Ihren Körper langsam an ein sportliches Leben. Setzen Sie sich realistische Ziele.
- Finden Sie die richtige Sportart für sich.
- Definieren Sie Ihre Bewegungseinheiten als feste Termine.

Übergewicht vermeiden – gesund ernähren

Wer sein Gewicht im Griff hat, senkt sein Krebsrisiko. Übergewicht und Fettleibigkeit sowie die damit verbundenen Stoffwechselstörungen sind Risikofaktoren für verschiedene Krebserkrankungen. Das gilt insbesondere für Nieren-, Darm- und Speiseröhrenkrebs. Der Grund: Fettgewebe produziert unter anderem Hormone und Entzündungsstoffe, die bestimmte Tumorarten fördern. Wichtig ist daher die verzehrte Gesamtmenge. Wird die täglich zugeführte Energie nicht verbraucht, baut der Körper vermehrt Fettgewebe auf. Nicht nur bei der Nahrungsmenge, auch bei den Lebensmitteln selbst lohnt sich eine bewusste Auswahl: Ein hoher Verzehr von Wurst- und Fleischwaren steht im Verdacht, das Darmkrebsrisiko zu erhöhen. Obst und Gemüse hingegen haben wahrscheinlich risikosenkende Effekte.

Unsere Empfehlungen

- Vermeiden Sie Übergewicht.
- Reduzieren Sie Pfunde, wenn Sie übergewichtig sind.
- Essen Sie vielseitig und abwechslungsreich.
- Essen Sie täglich frisches Obst und Gemüse.
- Verzehren Sie wenig Fleisch und Fleischwaren.
- Essen Sie wenig Fett, insbesondere tierische Fette.
- Verzehren Sie reichlich Vollkornprodukte.
- Essen Sie keine Lebensmittel mit schimmeligen Stellen oder solche, die durch Grillen und Braten angekohlt sind.
- Trinken Sie reichlich, vorzugsweise Wasser, Tee und kalorienarme Getränke.



Alkohol – weniger ist mehr!

Alkohol ist ein Zellgift. Regelmäßiger und hoher Alkoholkonsum steigert das Risiko unter anderem für Leber-, Darm- und Speiseröhrenkrebs.

Unsere Empfehlungen

- Trinken Sie wenig und nicht täglich Alkohol.
- Männer sollten höchstens einen halben Liter Bier oder einen viertel Liter Wein pro Tag trinken.
- Greifen Sie öfter mal zu alkoholfreien Varianten von Bier, Wein und Sekt.

Rauchen – hören Sie auf!

Tabakrauch enthält eine Vielzahl krebserregender Stoffe. Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, Nitrosamine, Cadmium und Arsen sind nur einige Beispiele. Rauchen ist der Hauptrisikofaktor für Lungenkrebs. Bei Männern sind neun von zehn Lungenkrebskrankungen auf das aktive Rauchen zurückzuführen. Außerdem steigt das Risiko für zahlreiche andere Krebsarten, wie beispielsweise der Blase, der Speiseröhre und des Kehlkopfes.

Unsere Empfehlungen

- Jeder Raucher hat die Chance aufzuhören! Seien Sie mutig, machen Sie den ersten Schritt.
- Bereiten Sie Ihren Ausstieg vor. Setzen Sie sich einen festen Rauchstopptermin.
- Suchen Sie sich Verbündete, die Sie unterstützen.

Genießen Sie die Sonne mit Bedacht

Die Haut ist das größte Organ des menschlichen Körpers. Sie bietet Schutz, ist aber bei mildem Wetter oder im Solarium einem angriffslustigen Gegner ausgesetzt: der UV-Strahlung. Ultraviolette Strahlen sind krebserregend und fördern das Entstehen von Hautkrebs.

Unsere Empfehlungen

- Meiden Sie die pralle Mittagssonne zwischen 11 und 16 Uhr. Halten Sie sich möglichst im Schatten auf.
- Wählen Sie Kleidung als einfachen Sonnenschutz.
- Schützen Sie unbedeckte Körperstellen mit einer Sonnencreme (Lichtschutzfaktor 30).
- Gehen Sie nicht ins Solarium.

Schützen Sie sich am Arbeitsplatz

Manche Berufsgruppen haben ein erhöhtes Krebsrisiko durch krebserregende Strahlung oder die Arbeit mit krebserregenden Substanzen. Beschäftigte der Atomindustrie und bestimmte medizinische Berufsgruppen sind beispielsweise ionisierender Strahlung ausgesetzt, Bauarbeiter, Dachdecker und Gärtner hingegen erhöhter UV-Strahlung der Sonne. Auch Maler, Lackierer, Friseure und Chemiarbeiter haben ein höheres Krebsrisiko. Diese Berufsgruppen erkranken, abhängig von ihrem Arbeitsgebiet, häufiger an Leukämie, Lungen-, Blasen- und Hautkrebs. Wenn Sie berufsbedingt gesundheitsgefährlichen Substanzen oder Strahlungen ausgesetzt sind, setzen Sie auf jeden Fall die vorgesehenen Schutzmaßnahmen um. Auch wenn das Benutzen von Schutzbrillen und -anzügen, Atemschutz, Handschuhen, UV-Schutz-Textilien und Sonnencreme lästig erscheint, verzichten Sie nicht darauf!

Krebsfrüherkennung – informieren Sie sich!

Krebsfrüherkennungsuntersuchungen gehören zu den Standardleistungen der gesetzlichen Krankenkassen. Das gesetzliche Krebsfrüherkennungsprogramm bietet Männern folgende Untersuchungen kostenlos an:

- **Ab 35 Jahren:** alle zwei Jahre Hautkrebs-Screening. Untersuchung der gesamten Hautoberfläche.
- **Ab 45 Jahren:** jährliche Tastuntersuchung der Prostata
- **Von 50 bis 54 Jahren:** jährlich ein Test auf vorborgenes Blut im Stuhl.
- **Ab 55 Jahren:** eine erste Darmspiegelung (Koloskopie). Angebot einer zweiten Darmspiegelung zehn Jahre nach der ersten Untersuchung. Alternativ: zweijährliche Stuhl-Blut-Tests.

Krebsfrüherkennungsuntersuchungen sollen Tumore möglichst in frühen Stadien aufspüren. Diese lassen sich meist schonender und erfolgreicher behandeln als späte Stadien. Sprechen Sie bei Fragen Ihren Arzt an.