

## 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 ballast-stoffreiche 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 Krebs-früherkennung ein zentrales Anliegen der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft.

Zahlreiche Informations- und Aufklärungskampagnen beider Organisationen zur Krebsprävention und -früh-erkennung sprechen die verschiedenen Ziel- und Alters-gruppen an.

Umfangreiche Informationen bietet auch das Internet unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) und [www.krebsgesellschaft.de](http://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](mailto:deutsche@krebshilfe.de)  
Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

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

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

Art.-Nr. 441 0017 Stand 8/2017

Präventionsfaltblatt

# RICHTIG AUFATMEN

GESCHAFFT – ENDLICH NICHTRAUCHER

 **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 Rauchen: Wussten Sie, dass in Deutschland pro Jahr etwa 121.000 Menschen vorzeitig an den Folgen des Rauchens sterben? Rauchen verringert die Lebenserwartung im Schnitt um zehn Jahre.**

Dabei wird kein Mensch als Raucher geboren – ganz im Gegenteil: Raucher zu werden, ist harte Arbeit. Die ersten Zigaretten schmecken scheußlich, Schwindel, Herzklopfen, Schweißausbrüche oder feuchte Hände vermiesen dem „Neuraucher“ sein Vergnügen. Trotzdem kämpfen viele weiter und steigen erfolgreich in die „Raucherkarriere“ ein.

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 und Krebs. Denn Tabakrauch enthält über vierzig krebserzeugende Stoffe. Neun von zehn lungenkrebskranken Männern sind Raucher. Bei den Frauen werden mindestens sechs von zehn Lungenkrebskranken auf das Rauchen zurückgeführt. Damit nicht genug: Wer raucht, erhöht auch sein Risiko, Bauchspeicheldrüsen-, Blasen-, Kehlkopf-, Mundhöhlen-, Magen-, Speiseröhren-, Nieren- und Gebärmutterkrebs sowie Leukämie zu bekommen.

**Wichtig: Jugendliche reagieren empfindlicher auf die krebserregenden Bestandteile in Zigaretten als Erwachsene. Der junge Organismus kann diese Gifte offenbar schlechter abbauen. Und: Frauen sind empfindlicher als Männer.**

---

### Unsere Empfehlungen

- Jeder Raucher hat eine Chance aufzuhören! Seien Sie mutig, trauen Sie sich etwas zu, machen Sie den ersten Schritt!
  - Bereiten Sie sich gut darauf vor. Unser Präventionsratgeber „Richtig Aufatmen“ hilft Ihnen dabei.
  - Suchen Sie sich Verbündete, die Ihnen den Rücken stärken, wenn Ihr „innerer Schweinehund“ lauert.
  - „Mogeln“ erlaubt: Lindern Sie Entzugssymptome zum Beispiel durch Nikotinpflaster oder -kaugummi.
  - Trinken Sie wenig Alkohol. Auch er fördert Krebs. Die Kombination von Rauchen und Alkohol ist besonders schädlich.
  - Körperliche Fitness und Rauchen passen nicht zusammen. Werden Sie aktiv und setzen Sie auch Ihre Familie in Gang!
  - Denken Sie daran: Sie sind Vorbild für Ihre Kinder. Kinder rauchender Eltern greifen doppelt so häufig zum Glimmstängel wie Kinder nichtrauchender Eltern.
- 



## Passivraucher schützen

Für Passivraucher bedeutet das ungewollte Einatmen von Tabakrauch keineswegs nur eine Belästigung, sondern eine echte Gefährdung. Denn auch der sogenannte Nebenstrom, der von den Zigaretten aufsteigt, enthält krebserregende Verbindungen. Passivrauchen erhöht so das Risiko für Lungenkrebs und sehr wahrscheinlich auch für Brustkrebs bei jungen Frauen, sowie Krebs der Nasenhöhle und der -nebenhöhlen.

**Wer zwei Stunden als Nichtraucher in einem verqualmten Raum verbringt, nimmt so viele Schadstoffe auf, als hätte er selbst eine Zigarette geraucht.**

In Raucherhaushalten beeinträchtigt Passivrauchen besonders häufig die Gesundheit der Kinder: Kinder aus Raucherhaushalten leiden vermehrt unter Mittelohrentzündungen sowie Atemwegserkrankungen wie Bronchitis und Lungenentzündung. Bei Säuglingen beeinträchtigt Passivrauchen die Lungenfunktion nachhaltig und kann zum plötzlichen Kindstod führen.

---

### Unsere Gesundheitstipps

- Leben Sie rauchfrei. Wenn Sie selbst nicht aufhören können, rauchen Sie nicht in Gegenwart von Kindern!
  - Rauch ist sehr anhänglich. Rauchen Sie nicht in Räumen, in denen sich Kinder aufhalten, oder im Auto. Kinder atmen die dort festgesetzten Giftstoffe ein – übrigens sogar aus Ihrer Kleidung.
  - Unterstützen Sie sportliche Aktivitäten Ihrer Kinder.
-