

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
- 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 und Initiativen zur stetigen Verbesserung der Versorgung krebserkrankter Menschen 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

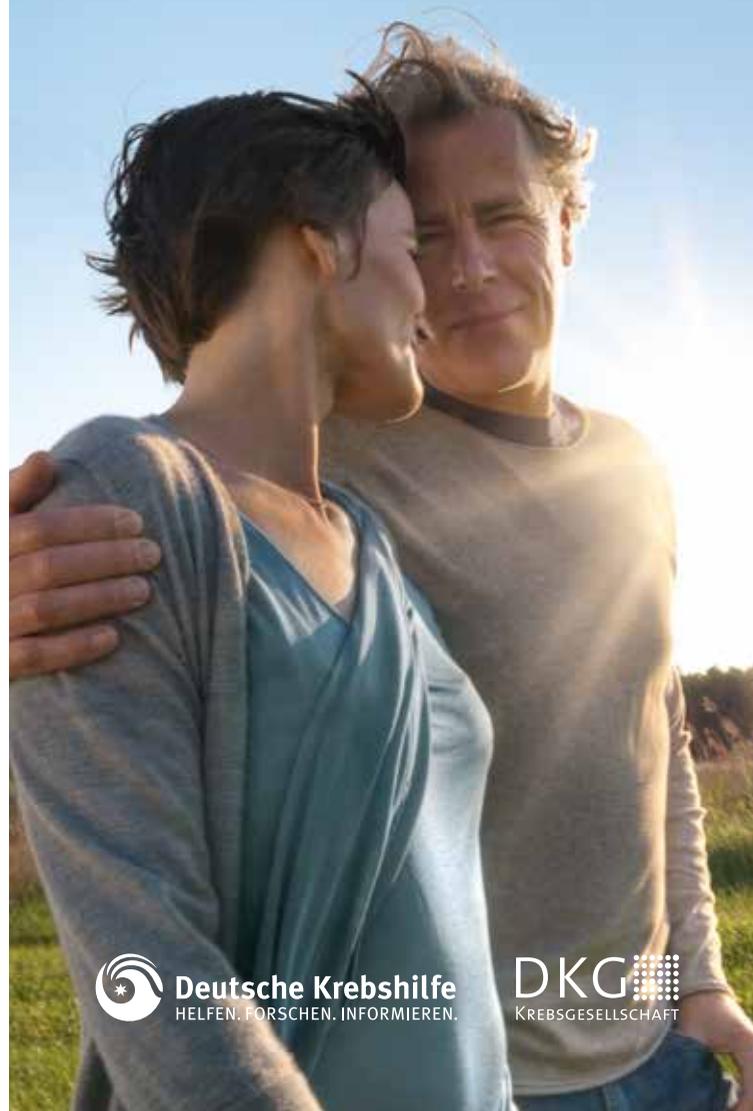
„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA-NR. 396 39 375)

Art.-Nr. 430 0010 Stand 8 / 2020

Präventionsfaltblatt

10 TIPPS GEGEN KREBS

SICH UND ANDEREN GUTES TUN



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

 **DKG**
KREBSGESELLSCHAFT

Liebe Leserinnen und Leser,

rund 510.000 Menschen in Deutschland erkranken jedes Jahr neu an Krebs, Tendenz steigend. Auch wenn es keinen hundertprozentigen Schutz vor Krebs gibt, schätzen Experten dennoch, dass zwei von fünf Krebserkrankungen allein durch eine gesündere Lebensweise verhindert werden könnten.

Eine gesunde Lebensweise ist die beste Möglichkeit, dem Entstehen von Krebs aktiv vorzubeugen.

Ein rauchfreies Leben, eine ausgewogene vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung, normales Körpergewicht, kein oder nur wenig Alkohol, ausreichend Bewegung, ein umsichtiges Verhalten in der Sonne sowie das Meiden von Solarien – all diese Faktoren, die Ihr Krebsrisiko senken, 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.

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 Ihnen das Internet unter www.krebshilfe.de und www.krebsgesellschaft.de

**Ihre Deutsche Krebshilfe
Ihre Deutsche Krebsgesellschaft**

Aktiv gegen Krebs

Leben Sie gesund und senken Sie aktiv Ihr Krebsrisiko! Was ist dran an diesem Aufruf? Lässt sich das persönliche Risiko, an Krebs zu erkranken, durch einen gesunden Lebensstil tatsächlich senken? Ja! Dies gilt zumindest für eine Reihe besonders häufig auftretender Krebsarten wie Haut-, Lungen-, Darm- und Brustkrebs. Experten gehen davon aus, dass rund 40 Prozent aller Krebserkrankungen durch einen gesunden Lebensstil vermieden werden könnten.

Krebs entsteht allerdings nicht nur aufgrund bekannter und somit vermeidbarer Risikofaktoren. Auch die erbliche Veranlagung und die steigende Lebenserwartung spielen eine Rolle. Je älter ein Mensch wird, desto unzuverlässiger arbeiten die Reparatursysteme der Zellen. Dies bewirkt, dass der Körper anfälliger für Schäden am Erbgut wird, aus denen Tumore entstehen können. Neben diesen Faktoren spielen aber auch Umweltfaktoren sowie Lebens- und Arbeitsbedingungen bei der Krebsentstehung eine Rolle.

Dennoch lohnt sich ein gesunder Lebensstil. Die folgenden Tipps erläutern, was Sie selbst aktiv tun können. Diese Empfehlungen basieren im Wesentlichen auf dem Europäischen Kodex zur Krebsbekämpfung. Der Kodex wurde auf Initiative der Europäischen Kommission vom Internationalen Krebsforschungszentrum (IARC) erarbeitet. Das IARC gehört zur Weltgesundheitsorganisation (WHO).



10 Tipps für eine gesunde Zukunft

1. Ich lebe rauchfrei

Rauchen Sie nicht und verzichten Sie auf jeglichen Tabakkonsum. Sorgen Sie für ein rauchfreies Zuhause und unterstützen Sie Rauchfreiheit am Arbeitsplatz.

Stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihrer Kinder, damit diese Gleichaltrigen entgegensetzen können: „Ich muss nicht rauchen.“

2. Ich achte auf ein gesundes Körpergewicht

Wenn Sie übergewichtig sind, reduzieren Sie Ihr Gewicht und nehmen Sie auf keinen Fall weiter zu.

Achten Sie auf das Gewicht Ihres Kindes. Sprechen Sie mit ihm offen über eventuelle Gewichtsprobleme und entwickeln Sie gemeinsam Gegenstrategien.

3. Ich bewege mich regelmäßig und vermeide langes Sitzen

Bewegen Sie sich regelmäßig und möglichst täglich. Planen Sie feste Bewegungseinheiten in Ihren Alltag ein. Auch kleine Veränderungen sind gut: Nehmen Sie öfter mal das Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß; steigen Sie Treppen anstatt den Fahrstuhl zu benutzen. Unterbrechen Sie sitzende Tätigkeiten häufig durch kleine Gänge.

Ermuntern Sie Ihre Kinder, regelmäßig Sport zu treiben. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind am Schulsport teilnimmt.

4. Ich ernähre mich ausgewogen und gesund

Essen Sie häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst. Meiden Sie kalorienreiche Lebensmittel, die viel Zucker und Fett enthalten. Bereiten Sie stattdessen Ihre Mahlzeiten aus frischen, möglichst regional-saisonalen Zutaten zu. Halten Sie den Anteil an verarbeitetem und rotem Fleisch, beispielsweise vom Rind, Schwein oder

Lamm, gering und reduzieren Sie salzhaltige Speisen. Trinken Sie wenig hochkalorische zuckerhaltige Getränke.

Nehmen Sie sich Zeit für gemeinsame Mahlzeiten mit Ihren Kindern. Achten Sie auf gesunde Pausenverpflegung in der Kita und Schule.

5. Ich trinke nur wenig Alkohol

Trinken Sie grundsätzlich wenig und nicht täglich Alkohol. Wählen Sie öfter die alkoholfreien Varianten von Bier, Wein, Sekt und Cocktails. Der völlige Verzicht auf Alkohol ist noch besser für die Verringerung Ihres Krebsrisikos.

Machen Sie Jugendlichen klar, dass Alkohol ein Zellgift ist und Spirituosen besonders schädlich sind. Haben Sie im Blick, ob Ihr Kind an manchen Tagen besonders viel trinkt („Binge Drinking“/„Flatrate Partys“/„Komatrinken“).



Gesunde Lebensweise: Seien Sie Vorbild und statten Sie so Kinder mit dem „Startkapital“ für die Zukunft aus.

6. Ich schütze mich vor UV-Strahlung

Gehen Sie nur so lange in die Sonne, dass sich Ihre Haut auf keinen Fall rötet. Wie lange dies dauert, hängt von Ihrem Hauttyp ab. Meiden Sie, insbesondere im Sommer, die Mittagssonne von 11 bis 15 Uhr. Schützen Sie sich durch Schatten, sonnendichte Kleidung sowie wasserfester Sonnencreme mit ausreichendem UV-Schutz. Tragen Sie eine Sonnenbrille. Gehen Sie nicht ins Solarium.

Schützen Sie die Haut Ihrer Kinder, denn diese ist um ein Vielfaches empfindlicher gegenüber UV-Strahlung als die Erwachsener. Für Säuglinge im ersten Lebensjahr ist die direkte Sonne tabu! Minderjährigen ist das Nutzen von Solarien gesetzlich verboten.

7. Ich meide und schütze mich vor krebserregenden Stoffen

Die Emissionen von Tabakprodukten sind „Innenraumgifte“, die sich in der Einrichtung ablagern. Erklären Sie daher neben der Wohnung auch das Auto zur rauchfreien Zone – insbesondere dann, wenn Kinder mitfahren.

Wenn Sie an Ihrem Arbeitsplatz in Kontakt mit krebserregenden Stoffen kommen, befolgen Sie unbedingt die geltenden Sicherheitsvorschriften wie beispielsweise das Tragen von Schutzausrüstung.

Wenn Sie in einer Region Deutschlands leben, in der die natürliche Radonkonzentration in der Bodenluft hoch ist, schützen Sie sich durch häufiges Lüften und gegebenenfalls bauliche Maßnahmen. Nähere Informationen bietet das Bundesamt für Strahlenschutz.

8. Für Frauen: Ich stille mein Kind und meide Hormonersatztherapien

Stillen kann das Brustkrebsrisiko bei Müttern senken. Falls möglich, stillen Sie daher Ihr Kind. Eine Hormontherapie gegen Wechseljahresbeschwerden kann bei längerer Anwendung möglicherweise das Brustkrebsrisiko erhöhen. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt.

9. Ich informiere mich über Impfungen für meine Kinder

Durch die Hepatitis-B-Impfung für Neugeborene kann das Risiko für Leberkrebs gesenkt werden. Die Impfung gegen Humane Papillomaviren (HPV) für Mädchen und Jungen senkt das Risiko für Gebärmutterhalskrebs sowie Penis-, Rachen- und Analkrebs.

10. Ich informiere mich über Krebsfrüherkennungsuntersuchungen und entscheide bewusst, ob ich daran teilnehme

Die gesetzlichen Krebsfrüherkennungsuntersuchungen haben das Ziel, Tumore in möglichst frühen Stadien aufzuspüren. Denn frühe Stadien lassen sich meist erfolgreicher und schonender behandeln als fortgeschrittene Stadien, in denen vielleicht schon Tochtergeschwülste (Metastasen) entstanden sind.



Wenn Sie nähere Informationen zu einzelnen Themen wünschen, wenden Sie sich an das INFONETZ KREBS der Deutschen Krebshilfe. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter helfen Ihnen gern persönlich und kostenfrei weiter.

www.infonetz-krebs.de

**INFONETZ
KREBS**

WISSEN SCHAFFT MUT

Ihre persönliche Beratung
Mo bis Fr 8 – 17 Uhr
kostenfrei

0800
80708877

Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

DKG
KREBSSELGEFENSCHAFT