DEUTSCHES KREBSFORSCHUNGSZENTRUM
IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT
KREBSINFORMATIONSDIENST

Gute Tipps für ein kleineres Krebs·risiko

Eine Broschüre in Leichter Sprache

Vorwort

Für wen ist dieses Heft?

Krebs ist eine gefährliche Krankheit.
Viele Menschen erkranken an Krebs.
Jeder kann Krebs bekommen.

Man kann aber etwas tun,
um das Krebs·risiko kleiner zu machen:
Man kann Krebs vorbeugen.

Dieses Heft ist für alle Menschen,
die Krebs vorbeugen möchten.

In diesem Heft gibt es Tipps.
Die Tipps zeigen:
Das können Sie machen,
um möglichst **nicht** Krebs
zu bekommen.

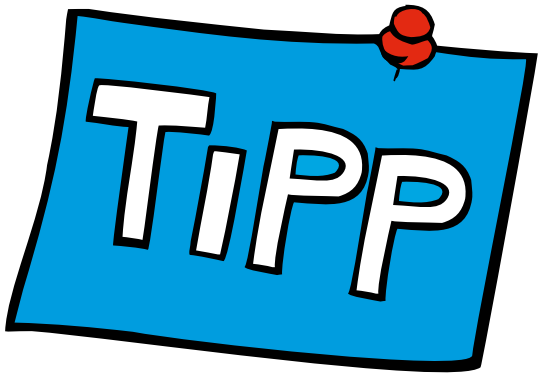
Die Tipps helfen, gesund zu bleiben.

In diesem Heft finden Sie viele Informationen.
Zum Beispiel:

- Warum Rauchen ein Risiko für Krebs ist.
- Warum Über·gewicht ein Krebs·risiko ist.
- Welche Impfungen das Krebs·risiko kleiner machen.
- Wer Ihnen hilft, wenn Sie Fragen haben.

Inhalt

Über das Heft	**7**
Rund um das Heft	8
Wie lesen Sie das Heft?	9
Fach·wörter aus der Medizin	12
Gut zu wissen	**15**
Was ist Krebs?	16
Was sind Zellen?	17
Was heißt Vorbeugung vor Krebs?	19
Hier gibt es Tipps für ein kleineres Krebs·risiko	21



Tipps für Ihre Gesundheit **23**

1. Nicht rauchen 25
2. Normal·gewicht haben 33
3. Gesund essen und trinken 45
4. Viel bewegen 57
5. Alkohol möglichst vermeiden 65
6. Schutz vor Sonne 71
7. Sich impfen lassen 79
8. Noch mehr Tipps 89

Wörter·buch **99**

dkfz.
KREBSINFORMATIONSDIENST
Gute Tipps für ein kleineres Krebs·risiko

Über das Heft

- Rund um das Heft
- Wie lesen Sie das Heft?
- Fach·wörter aus der Medizin

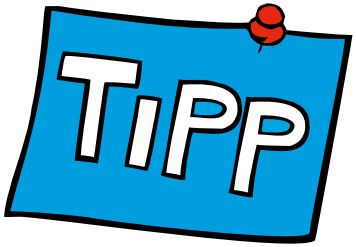
Vorbeugung S. 122

Krebs S. 111

In diesem Heft stehen Informationen über die Vorbeugung der Krankheit Krebs.
Das Heft gibt Ihnen Tipps,
die das Risiko für Krebs kleiner machen.

Aber auch wenn Sie alle Tipps
in diesem Heft befolgen,
können Sie Krebs bekommen.
Ein Risiko bleibt.

Wenn Sie Fragen haben, fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.



Hier finden Sie Tipps.
Das können Sie machen, um gesund zu bleiben.
Die Tipps fassen die Informationen
von dem Kapitel zusammen.
Die Tipps sind wichtig.
Sie helfen, um das Risiko für
Krebs kleiner zu machen.

Krebs S. 111

Das Heft ist in Leichter Sprache geschrieben.
So können es viele Menschen verstehen.

dkfz. DEUTSCHES KREBSFORSCHUNGSZENTRUM IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT
KREBSINFORMATIONSDIENST

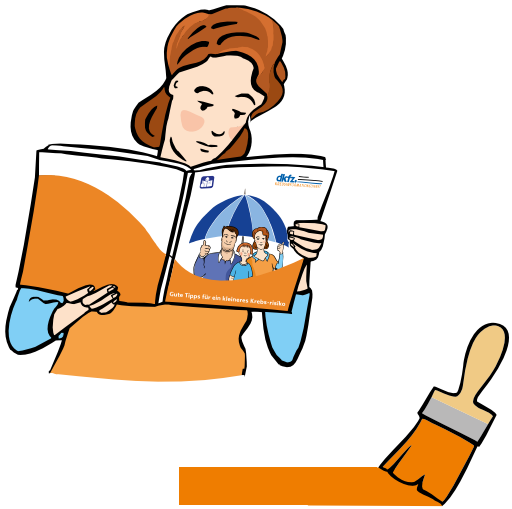
Pädagogische Hochschule HEIDELBERG University of Education

Das Heft haben Frau Julia Barber,
Frau Maike Twelker und
Frau Doktor Kerstin Wittenberg
geschrieben.
Sie hatten dabei Hilfe von:

- Frau Professor Doktor Karin Terfloth,
- Frau Doktor Susanne Weg-Remers.

DKFZ S. 103

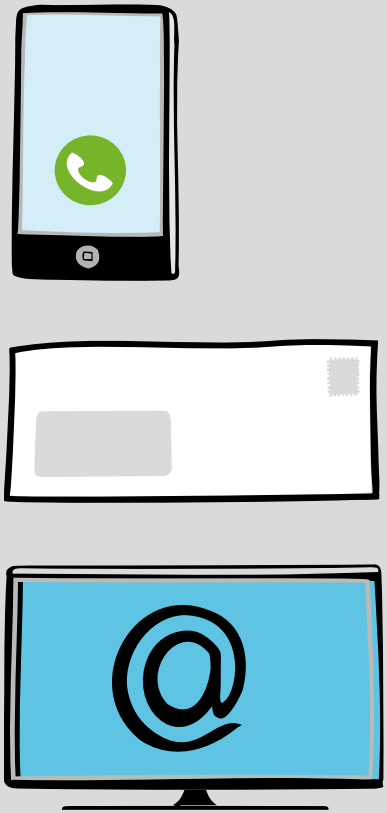
Wie lesen Sie das Heft?



Das Heft hat mehrere Kapitel.
Jedes Kapitel behandelt einen Tipp.

Jeder Tipp hat eine andere Farbe.
An der Farbe können Sie den Tipp erkennen.

Jedes Kapitel hat ein eigenes Bild.
Dies ist das Bild für die Einführung.



Die grauen Kästen:
In den grauen Kästen stehen wichtige Adressen von Internet·seiten und Telefon·nummern.

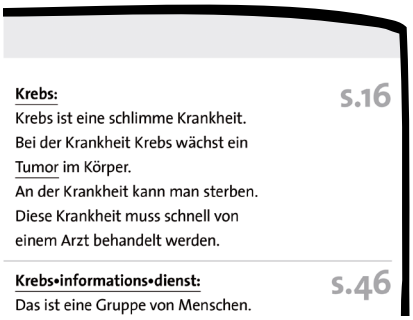
Da bekommen Sie noch mehr Informationen.

Es gibt einige Fach·wörter
in diesem Heft.
Die Fach·wörter sind
unter·strichen.
Ein Beispiel:
Krebs ist eine gefährliche Krankheit.

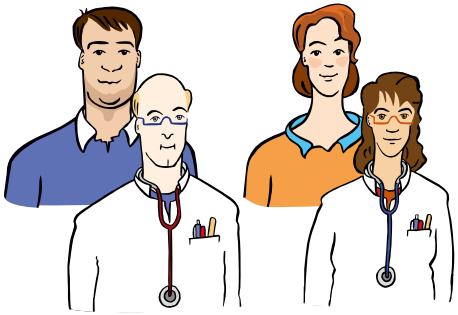
Krebs S. 111

Das Fach·wort erklären wir im Text.
Die Fach·wörter erklären wir
auch im Wörter·buch.
Die Glüh·birne zeigt an, auf
welcher Seite im Wörter·buch das
Fach·wort erklärt wird.
Zum Beispiel wird das Fach·wort
Krebs im Wörter·buch auf
Seite 111 erklärt.

Das Wörter·buch hat dieses Bild.
Im Wörter·buch sind die Fach·wörter
nach dem ABC sortiert.
A kommt ganz am Anfang.
B kommt nach A.
Das Wörter·buch steht am Ende des Heftes.



Im Wörter·buch steht immer eine
Seiten·zahl neben dem Fach·wort.
Das heißt: Auf dieser Seite ist das Fach·wort
auch im Heft erklärt.



Ein Patient kann ein Mann oder eine Frau sein.
Ein Arzt kann auch eine Ärztin sein.

dkfz.
KREBSINFORMATIONSDIENST
Gute Tipps für ein kleineres Krebs·risiko

Gut zu wissen

- Was ist Krebs?
- Was sind Zellen?
- Was heißt Vorbeugung von Krebs?
- Hier gibt es Tipps für ein kleineres Krebs·risiko

Krebs S. 111

Krebs ist eine gefährliche Krankheit.
An Krebs können Sie sterben.

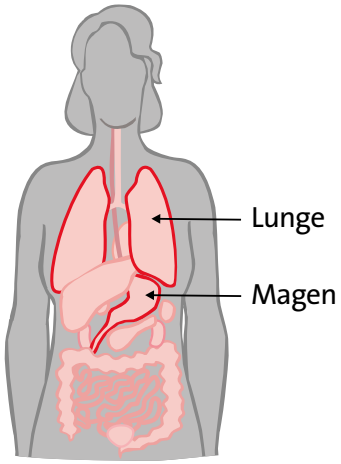
Wie bekommt man Krebs?

Organe S. 116

Lunge S. 114

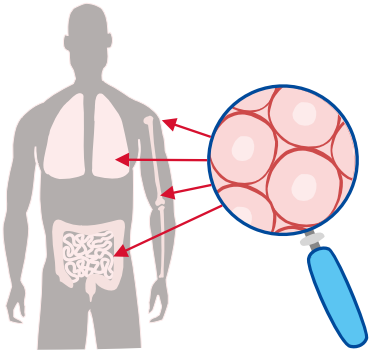
Magen S. 114

Zellen S. 123



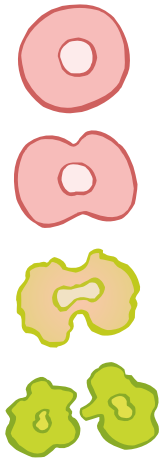
Die Krankheit Krebs entsteht in einem Teil des Körpers.
Die Krankheit entsteht zum Beispiel in einem Organ.
Ein Organ ist zum Beispiel die Lunge oder der Magen.
Der Körper des Menschen besteht aus vielen Organen.
Alle Organe bestehen aus vielen Zellen.

Was sind Zellen?



Der ganze Körper besteht aus Zellen.
Zellen sind die Bau·steine des Körpers.
Sie sind oft rund und sehr klein.
Zellen kann man mit dem bloßen
Auge nicht sehen.

Zellen S. 123



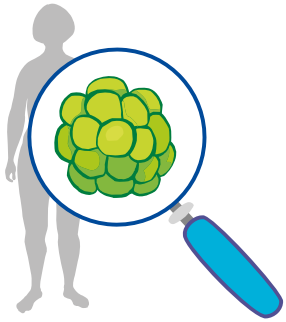
Eine Zelle kann sich teilen.
So werden aus einer Zelle 2 gleiche Zellen.

Das ist wichtig.

Eine Wunde heilt wieder,
wenn die Zellen sich teilen.
Man sagt dazu auch: Zell·teilung.

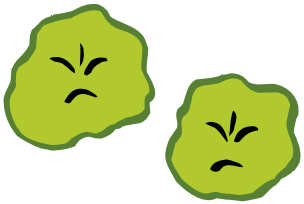
Was sind Zellen?

Zellen S. 123



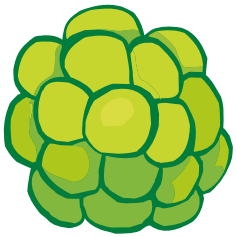
Es kann bei der Zell·teilung
auch ein Fehler passieren.
Eine Zelle ist dann anders.
Diese Zelle ist dann krank.
Die kranken Zellen teilen sich schnell.

Krebs S. 111



Die kranken Zellen heißen:
Krebs·zellen.
Die Krebs·zellen teilen sich schnell.
Dann sind es viele Krebs·zellen.

Tumor S. 119



Viele Krebs·zellen brauchen viel Platz.
Die Krebs·zellen wachsen in andere
Teile des Körpers ein.
Das bedeutet, im Körper wächst
ein Tumor aus Krebs·zellen.

Was heißt Vorbeugung vor Krebs?

Sie fragen sich: Wie bleibe ich gesund?
Gibt es Tipps, wie ich Krebs möglichst vermeiden kann?
Wie kann ich Krebs vorbeugen?

Krebs S. 111

Was ist Vorbeugung?
Das Fach·wort für Vorbeugung ist Prävention.
Das spricht man so: Prä·wen·zion.

Vorbeugung S. 122

Prävention S. 117

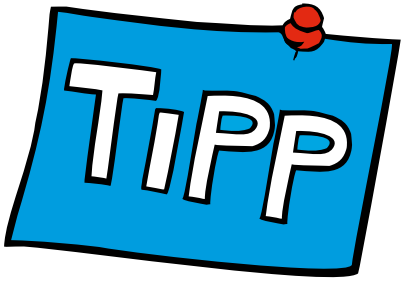
Vorbeugung heißt:
Die Menschen wollen gesund bleiben.
Die Menschen machen etwas dafür.

Was heißt Vorbeugung vor Krebs?

Vorbeugung S. 122

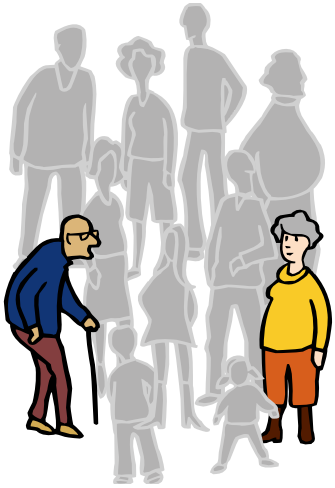
Krebs S. 111

In diesem Heft gibt es Tipps:
Die Tipps zeigen, was Sie zur Vorbeugung von Krebs machen können.
Die Tipps helfen Ihnen, gesund zu bleiben.

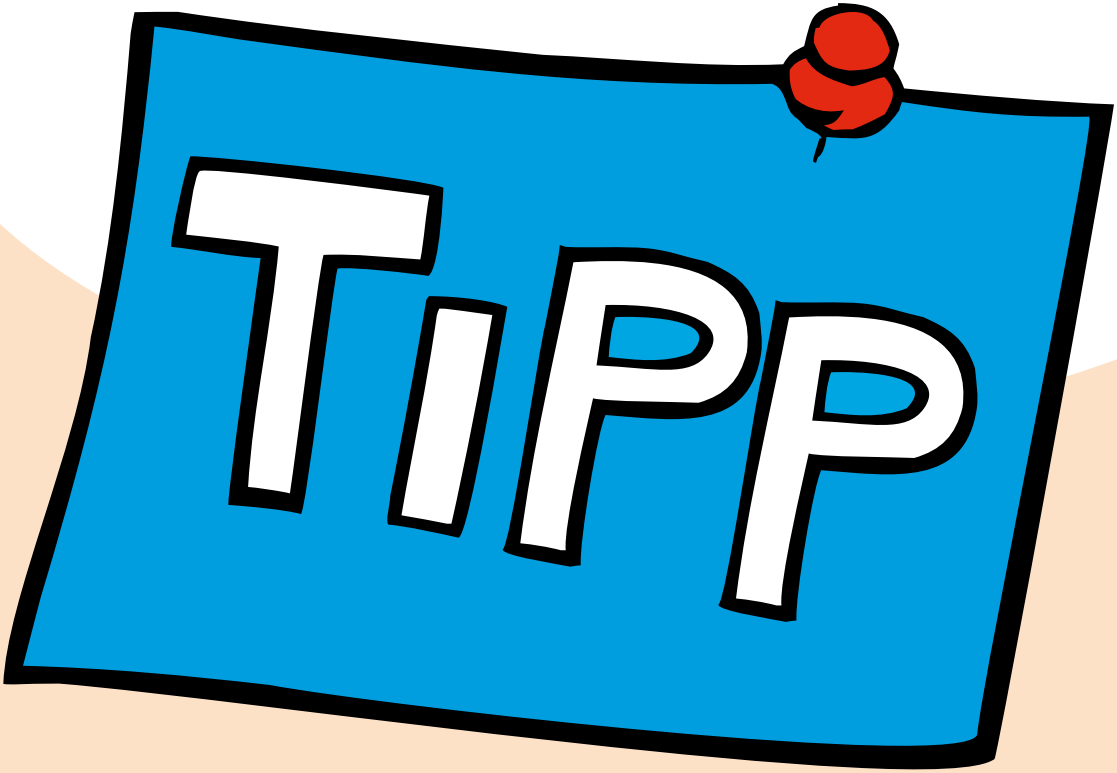


Durch die Tipps können Sie gesünder leben.
Vielleicht bekommen Sie dann
keinen Krebs.
Aber die Gefahr geht **nicht** ganz weg.
Ein Risiko bleibt.

Krebs S. 111



Denn Krebs hat viele Ursachen.
Krebs kann auch durch Zufall entstehen.
Ältere Menschen haben ein
höheres Krebs·risiko.


TiPP

Tipps für Ihre Gesundheit

1. Nicht rauchen
2. Normal·gewicht haben
3. Gesund essen und trinken
4. Viel bewegen
5. Alkohol möglichst vermeiden
6. Schutz vor Sonne
7. Sich impfen lassen
8. Noch mehr Tipps

1. Nicht rauchen

Warum sollen Sie nicht rauchen?

Rauchen kann für den Körper
schädlich sein.

In der Zigarette gibt es Tabak.
Wenn der Tabak verbrennt,
entsteht Tabak·rauch.
Im Tabak·rauch sind viele giftige Stoffe.

Shisha S. 118

Auch der Rauch von Wasser·pfeifen
enthält schädliche Stoffe.
Ein anderes Wort für
Wasser·pfeife ist Shisha.
Das spricht man so: Schi·scha.
Wenn Kohle und Tabak
in der Wasser·pfeife
verbrennen, entstehen
viele giftige Stoffe.

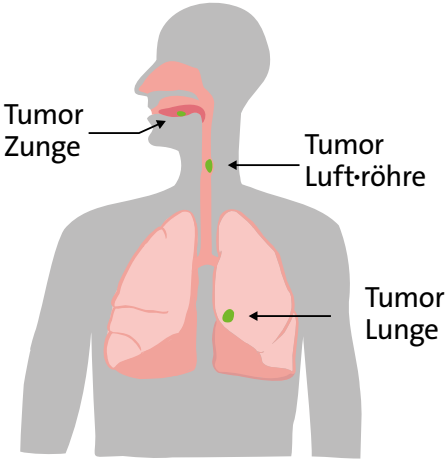
Auch der Rauch von elektronischen Rauch·produkten enthält giftige Stoffe.

Beispiele sind:

- E-Zigaretten,
- Tabak·erhitzer,
- E-Shishas.

Dabei steht das E für elektronisch.

Shisha S. 118

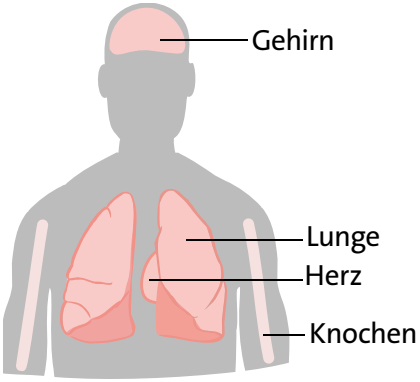


Das Einatmen von giftigen Stoffen kann den Körper krank machen.
Sie können Krebs bekommen.

Zum Beispiel:

- Lungen·krebs,
- Krebs im Mund,
- Krebs im Hals.

Krebs S. 111
Lunge S. 114
Hals S. 109



Durch das Rauchen können Sie auch andere Krankheiten bekommen.

Zum Beispiel:

- Herz·krankheiten,
- Schlag·anfall,
- Krankheiten der Atem·wege,
- schwächere Knochen.

Schlag·anfall S. 117

Ein Schlag·anfall ist eine Störung im Gehirn.

Besonders gefährlich beim Rauchen kann sein:

- Viele Zigaretten am Tag rauchen,
- über viele Jahre rauchen,
- Rauchen **und** Alkohol trinken.

Oft atmen Menschen den
Tabak·rauch von anderen ein.
Das passiert zum Beispiel:

- Im Auto,
- im Haus.

Das heißt Passiv·rauchen.
Das kann schlecht für die
Gesundheit sein.
Durch Passiv·rauchen können
Sie auch Krebs bekommen.

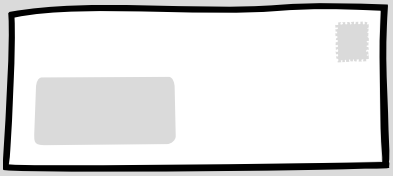
Passiv·rauchen S. 116

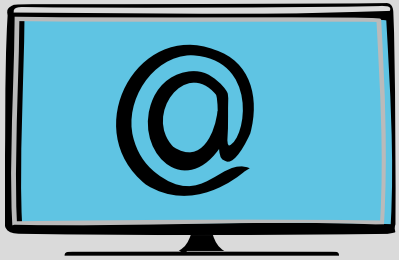
Krebs S. 111

Besonders schlecht kann
Passiv·rauchen für Kinder sein.
Kinder können durch das Einatmen
von Tabak·rauch sehr krank werden.

Was können Sie machen?

- Nicht rauchen.
- Weggehen, wenn jemand raucht.





Hier können Sie sich Hilfe holen, wenn Sie aufhören wollen mit dem Rauchen:
Bundes·zentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).
Nummer: 0800 – 8 31 31 31
Anruf·zeiten:
Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr,
Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr.

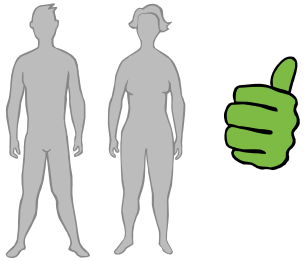
Der Anruf kostet **kein** Geld.

Oder unter:
Deutsches Krebs·forschungs·zentrum (DKFZ)/Raucher·beratung
www.anbieter-raucherberatung.de
E-Mail: who-cc@dkfz.de

2. Normal·gewicht haben

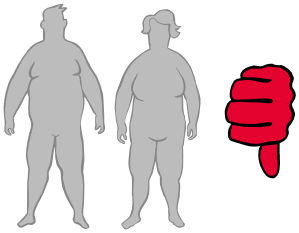
2. Normal·gewicht haben

Normal·gewicht S. 115



Normal·gewicht haben ist gesund.

Über·gewicht S. 120



Über·gewicht kann ungesund sein.

Was ist Normal·gewicht?

Normal·gewicht heißt:

- Sie wiegen **nicht** zu viel.
- Sie wiegen **nicht** zu wenig.

Ein Beispiel für
Normal·gewicht:
Sie sind 1,80 Meter groß
und wiegen zwischen
60 Kilo und 80 Kilo.

Normal·gewicht S. 115

Der Körper nimmt mit dem Essen Kalorien auf. Kalorien geben an:

- So viel Energie hat der Körper aufgenommen.

Kalorien S. 111

Ein Mensch kann zunehmen:

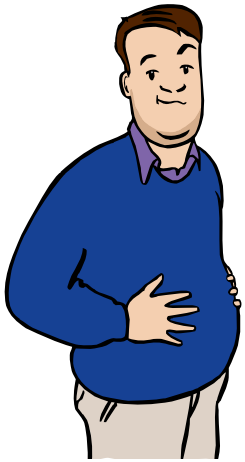
- Wenn er viel isst,
- wenn er sich wenig bewegt.

Die Energie wird verbraucht:

- Durch Sport und Bewegung.

Über·gewicht S. 120

Normal·gewicht S. 115



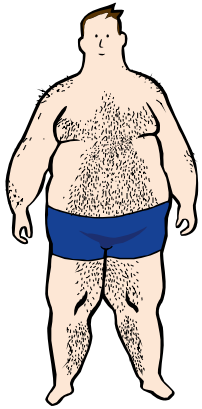
Was ist Über·gewicht?

Über·gewicht heißt:

- Sie wiegen zu viel.
- Sie wiegen mehr als das Normal·gewicht.

Ein Beispiel für Über·gewicht:
Sie sind 1,80 Meter groß.
Sie wiegen mehr als 80 Kilo.

Was ist Fett·leibigkeit?



Fett·leibigkeit heißt:

- Sie wiegen sehr viel.
- Sie wiegen viel mehr als Normal·gewicht.
- Sie haben ein starkes Über·gewicht.

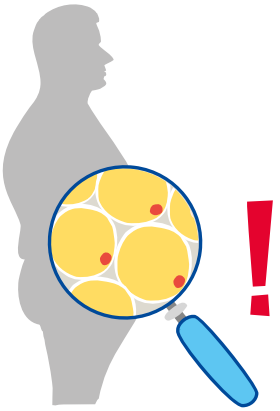
Das Fach·wort für Fett·leibigkeit ist Adipositas.

Fett·leibigkeit S. 107
Normal·gewicht S. 115
Über·gewicht S. 120
Adipositas S. 101

Ein Beispiel für Fett·leibigkeit:

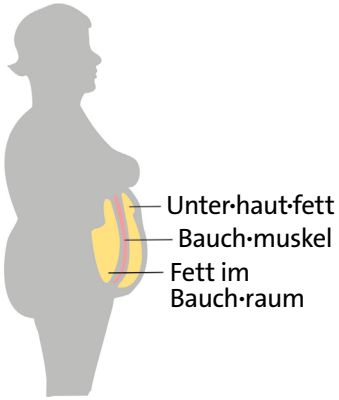
- Sie sind 1,80 Meter groß.
- Sie wiegen mehr als 100 Kilo.

Über·gewicht S. 120



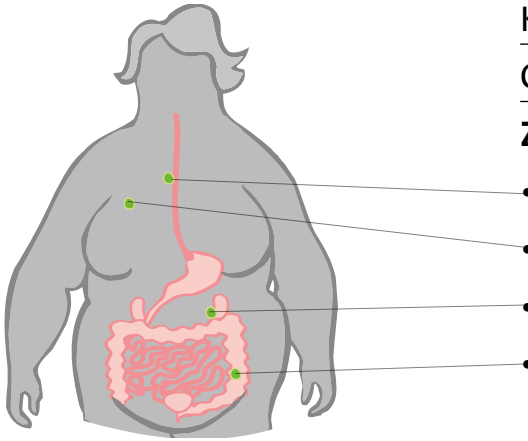
Über·gewicht kann ungesund sein.
Dann ist zu viel Fett im Körper.
Viel Fett kann schlecht für die Gesundheit sein.

Abwehr·system S. 100



Im Fett kann es Entzündungen geben.
Entzündungen schwächen das Abwehr·system.
Der Körper kann krank werden, wenn die Entzündungen über eine **lange Zeit** bleiben.
Sie können durch Über·gewicht Krebs bekommen.

Krebs S. 111



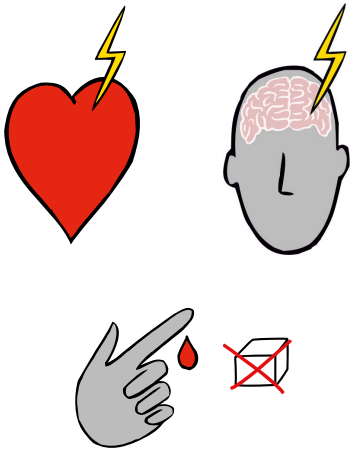
Krebs können Sie in verschiedenen Organen bekommen.

Krebs S. 111
Organe S. 116

Zum Beispiel:

- Speise·röhren·krebs,
- bei älteren Frauen Brust·krebs,
- Nieren·krebs,
- Darm·krebs.

Darm S. 102



Durch Über·gewicht können Sie auch andere Krankheiten bekommen.

Über·gewicht S. 120

Zum Beispiel:

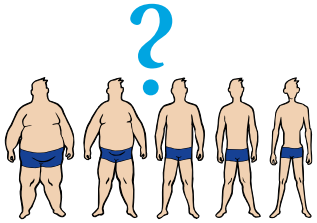
- Herz·krankheiten,
- einen Schlag·anfall,
- die Zucker·krankheit.

Schlag·anfall S. 117

Das Fach·wort für Zucker·krankheit ist Diabetes.

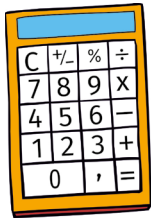
Diabetes S. 102

Body·Mass·Index S. 101
Über·gewicht S. 120



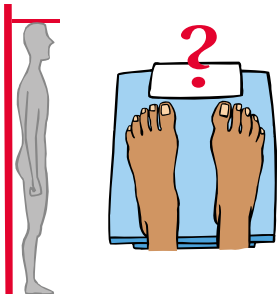
Haben Sie Normal·gewicht?

Sie können das ausrechnen.
Der Body·Mass·Index zeigt Über·gewicht an.
Das spricht man so: Bodie·Mas·Index.
Das kurze Wort für Body·Mass·Index ist BMI.
Das spricht man so: Be·Em·I.



Möchten Sie Ihren BMI ausrechnen?

Das geht im Internet.
Oder Sie können Ihren BMI mit einer Rechen·formel ausrechnen.



Sie müssen dafür wissen:

Wie groß sind Sie?

- Messen Sie Ihre Körper·größe.

Wie viele Kilo wiegen Sie?

- Wiegen Sie sich auf einer Waage.

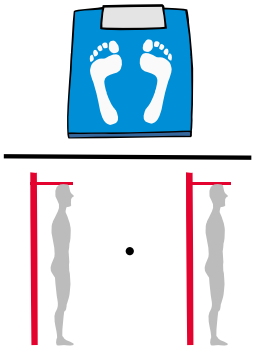
Die Rechen·formel für den BMI

BMI S. 101

Sie können den BMI mit der Rechen·formel ausrechnen.
Die Rechen·formel ist:
Schreiben Sie Ihr Gewicht auf.
Schreiben Sie Ihre Körper·größe auf.
Nehmen Sie die Körper·größe mal zwei.
Teilen Sie das Gewicht durch Ihre Körper·größe mal Ihre Körper·größe.
Das heißt:

$$\frac{\text{Körper·gewicht}}{(\text{Körper·größe} \times \text{Körper·größe})}$$

$$\frac{\text{Kilo}}{\text{Meter} \cdot \text{Meter}}$$

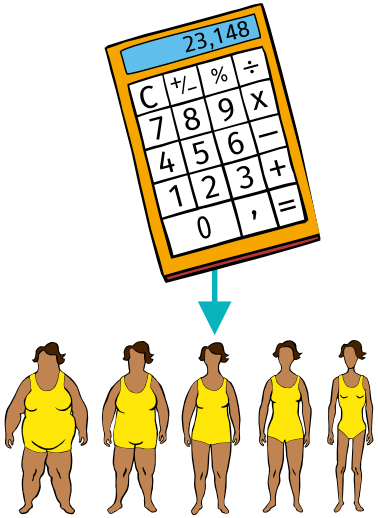


Ein Beispiel:
Ihr Körper·gewicht ist 75 Kilo.
Ihre Körper·größe ist 1,80 Meter.

Sie rechnen:
75 geteilt durch (1,80 mal 1,80)
Sie rechnen:
75 geteilt durch 3,24

BMI S. 101

Normal·gewicht S. 115



Das Ergebnis

Sie haben einen BMI von 23.
Mit einem BMI von 23
haben Sie Normal·gewicht.

Über·gewicht S. 120

Sie haben Normal·gewicht,
wenn Ihr BMI zwischen 19 und
24,9 liegt.

Sie haben Über·gewicht,
wenn der BMI über 25 liegt.

TIPP

Was können Sie machen?

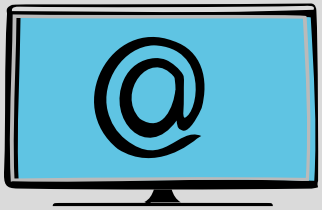
Sie versuchen, Normal·gewicht zu bekommen.

Dann sollten Sie

- sich gesund ernähren,
- weniger essen,
- sich viel bewegen.

Normal·gewicht S. 115

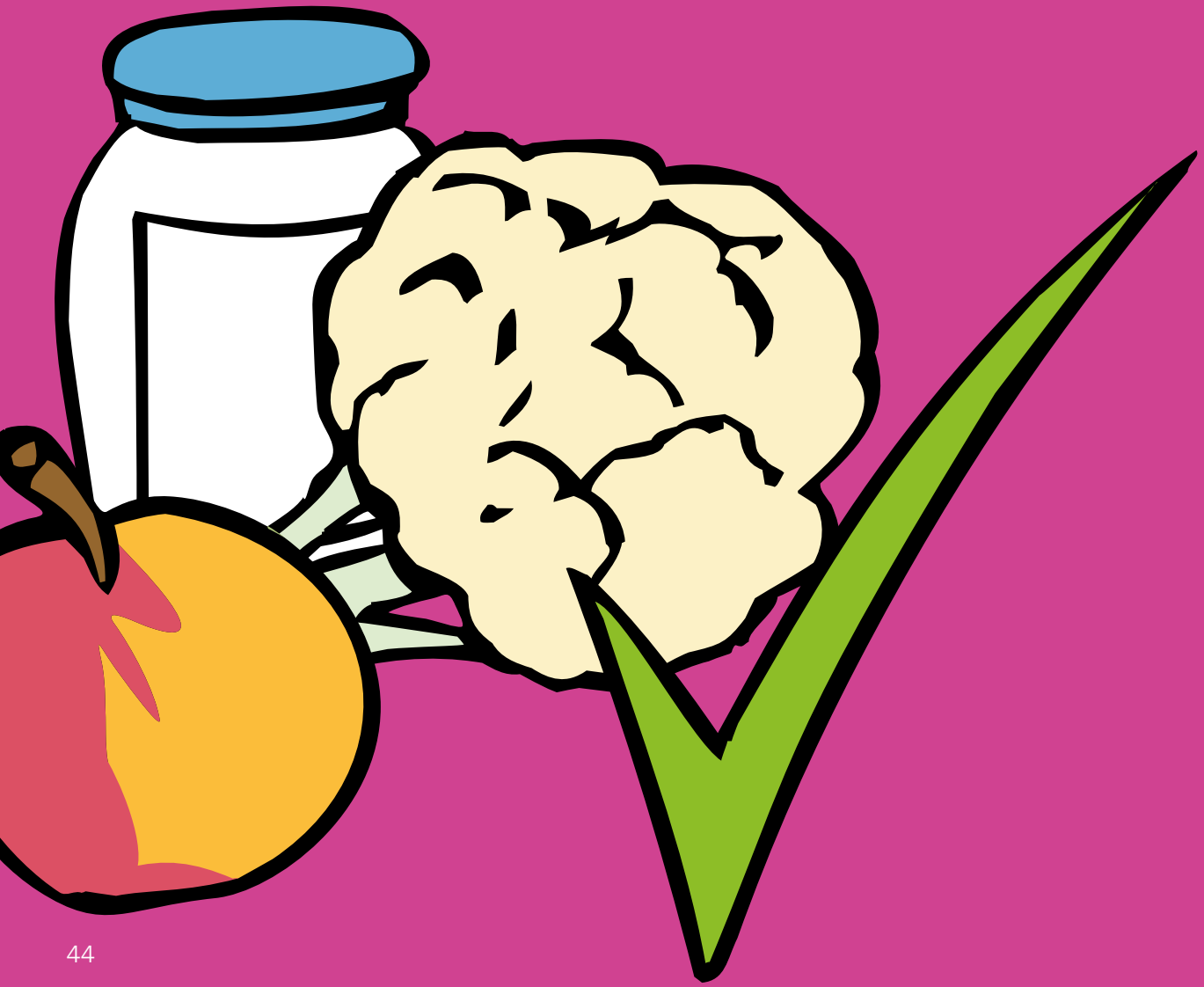
Ernährung S. 105



Sie können Ihre Körper·größe und Ihr Körper·gewicht im Internet eingeben.
Auf dieser Internet·seite können Sie Ihren BMI ausrechnen lassen:

Deutsche Adipositas Gesellschaft (DAG)
adipositas-gesellschaft.de/bmi

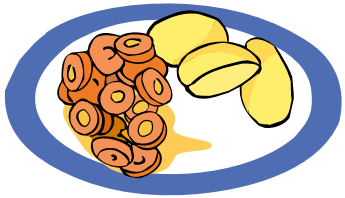
BMI S. 101

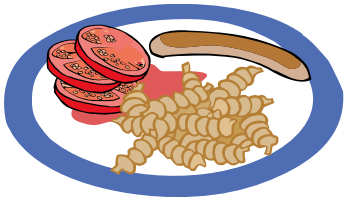


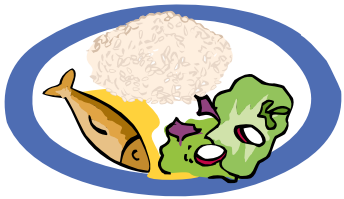
3. Gesund essen und trinken

Ernährung S. 105

Gesunde Ernährung ist
sehr wichtig.







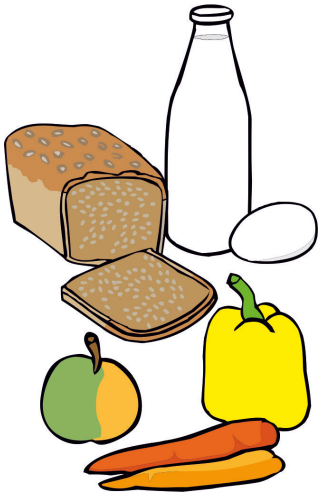
Was ist eine gesunde Ernährung?

Eine gesunde Ernährung heißt:
Sie essen verschiedene Lebens·mittel.
Zum Beispiel:

- Gemüse, Voll·korn·brot, Käse.

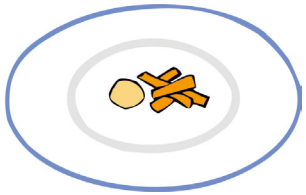
Sie essen **nicht** jeden Tag das Gleiche.
Zum Beispiel als Haupt·gericht:

- An einem Tag Kartoffeln
  mit Möhren,
- am nächsten Tag Nudeln,
  Fleisch und Tomaten,
- am folgenden Tag Reis,
  Fisch und Salat.



Das Essen ist vollwertig.
Das heißt: Im Essen sind alle wichtigen Nähr·stoffe.
Nähr·stoffe sind zum Beispiel Kohlen·hydrate, Eiweiß und Vitamine.
Die braucht der Körper.
Der Körper kann Nähr·stoffe **nicht** selber bilden.
Er muss sie über das Essen aufnehmen.

Vollwertig S. 122
Nähr·stoffe S. 115
Eiweiß S. 105
Vitamine S. 121
Kohlen·hydrate S. 112



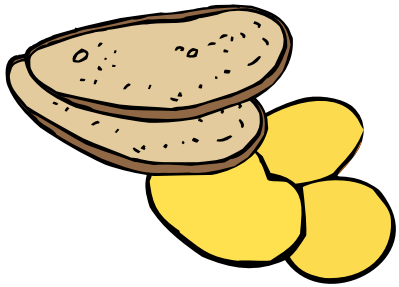
Das Essen sollte ausgewogen sein.
Das heißt: Sie essen die Nähr·stoffe in der richtigen Menge:

- **Nicht** zu wenig,
- **nicht** zu viel.

Sie sollten viele pflanzliche Produkte essen.
Das sind **zum Beispiel**:
1 Apfel, 1 Portion Erdbeeren,
2 Möhren, 1 kleine Gurke,
1 Tomate, 1 kleine Portion Salat.

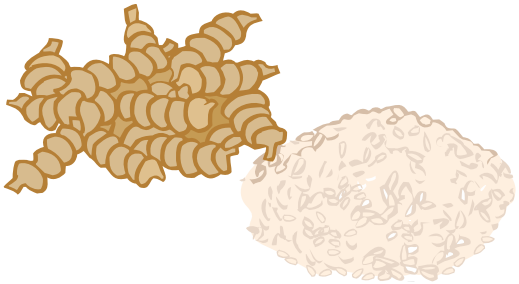
Essen Sie pro Tag:

- Mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst insgesamt. Das sind zusammen ungefähr 500 Gramm.

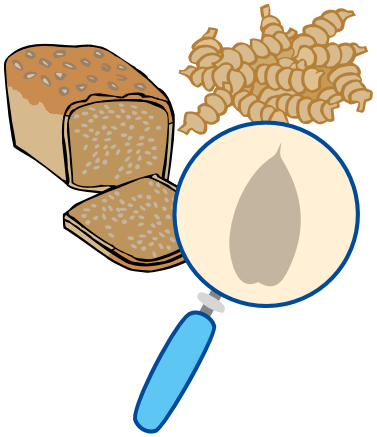


Essen Sie jeden Tag Getreide, Getreide·produkte oder Kartoffeln:

- 200 – 300 Gramm Brot **oder**
- 200 Gramm Brot und 50 Gramm Getreide·flocken wie Müsli **oder**
- 200 – 250 Gramm gekochte Kartoffeln **oder**



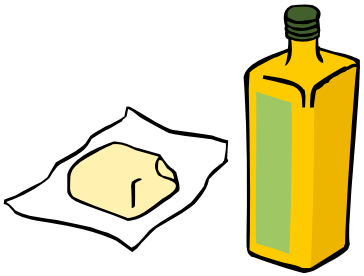
- 200 – 250 Gramm
  gekochte Nudeln **oder**
- 150 – 180 Gramm
  gekochten Reis.



Besonders gesund ist
Getreide als Voll·korn.
Bei Voll·korn wird die Hülle der
Getreide·körner mit verarbeitet.
Es gibt:

- Voll·korn·brot,
- Voll·korn·nudeln,
- Voll·korn·reis.

Voll·korn·produkte machen
lange satt.

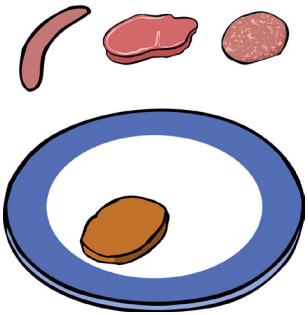


Von diesen Lebens·mitteln
sollten Sie wenig essen:

- Butter oder Margarine:
  nur 15 bis 30 Gramm am Tag.
  Das sind etwa 2 Ess·löffel Butter.
- Pflanzen·öle: nur 10 bis 15 Gramm
  am Tag.
  Das sind 1 bis 2 Ess·löffel Öl.

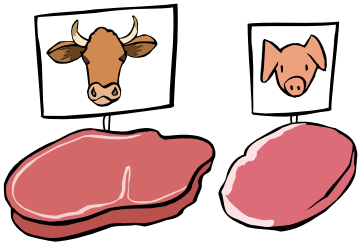
Sie enthalten wichtige Nähr·stoffe,
die in kleinen Mengen ausreichen.
Größere Mengen haben zu viel Fett.

Nähr·stoffe S. 115



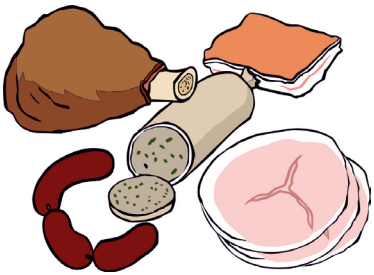
Fleisch ist wichtig für den Körper.
Aber: Essen Sie wenig rotes Fleisch.
Pro Woche nicht mehr als 500 Gramm.
Das sind ungefähr 4 Fleisch·stücke.
Ein Fleisch·stück ist zum Beispiel:

- Ein kleines Schnitzel,
- eine Scheibe vom Braten.



Viel rotes Fleisch kann die Gefahr erhöhen, Darm·krebs zu bekommen.
Rotes Fleisch ist **zum Beispiel**:
Fleisch von Schwein und Rind.
Das Fleisch hat im rohen Zustand eine rote Farbe.
Nach der Zubereitung hat es eine dunkle Farbe.
Im Gegensatz dazu ist Fleisch von Geflügel nach der Zubereitung weiß.

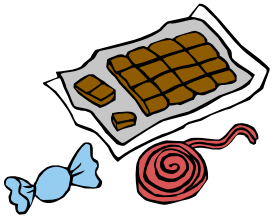
Darm S. 102
Krebs S. 111



Meiden Sie fertig verarbeitete Fleisch·waren.
Zum Beispiel:

- Würstchen, Schinken oder Speck.

Davon sollten Sie nur sehr wenig essen.
Sonst kann die Gefahr größer sein, dass Sie Darm·krebs bekommen.



Kalorien S. 111

Über·gewicht S. 120

Krebs S. 111

In diesen Lebens·mitteln
ist viel Fett und Zucker:

- Süßigkeiten,
- Kuchen und Kekse.

Fett und Zucker haben viele Kalorien.
Zu viel Fett und Zucker speichert der Körper als Fett.
Sie nehmen an Körper·gewicht zu.
Sie können Über·gewicht bekommen.
Mit Über·gewicht können Sie krank werden.
Über·gewicht erhöht die Gefahr für Krebs.

Fast-Food S. 106

In diesen Fertig·lebens·mitteln
ist viel Fett und Salz:

- Fast-Food,
- Knabber·gebäck,
- Tüten·suppen.

Zu viel Salz kann krank machen.
Die Gefahr für hohen Blut·druck steigt.

Beim Grillen und beim Braten
kann Essen anbrennen.
Verkohltes schwarzes Essen kann krank machen.
Sie können davon Krebs bekommen.
Sie sollten die schwarzen
Stellen abschneiden.

Krebs S. 111

Sie sollten Ihr Essen kochen oder
dünsten.
Das ist gesünder.

Dünsten S. 104

Trinken ist wichtig.
Viel Wasser trinken ist gesund.
Sie sollten jeden Tag eine große Flasche Wasser trinken.
Das sind ungefähr 1,5 Liter.
Sie können auch mehr Wasser trinken.

Getränke mit viel Zucker sind **nicht** gesund.
Zum Beispiel:
- Limonade,
- Frucht·saft.

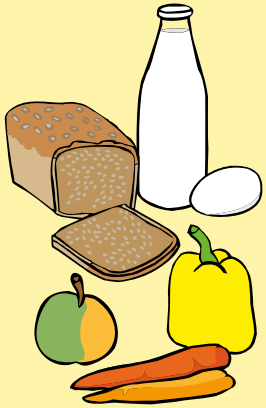
Kalorien S. 111

Über·gewicht S. 120

Getränke mit Zucker haben viele Kalorien.
Sie nehmen an Körper·gewicht zu.
Sie können Über·gewicht bekommen.

TIPP

Was können Sie machen?



Essen Sie häufig:

- **Obst, Gemüse und Voll·korn·produkte.**

Essen Sie wenig:

- **Fett, Zucker und Salz.**

Essen Sie wenig rotes Fleisch.

Verzichten Sie auf verarbeitete Fleisch·waren.

Trinken Sie Getränke ohne Zucker.

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.

Haben Sie Fragen zu gesunder Ernährung?

Mehr Informationen gibt es hier:

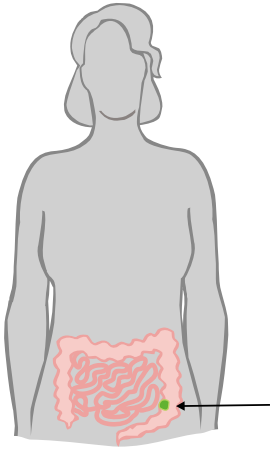
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

www.dge.de/leichte-sprache.

Hier gibt es Informationen in Leichter Sprache.

Ernährung S. 105

4. Viel bewegen



Bewegung und Sport sind gesund.
Sie können krank werden,

- wenn Sie sich **nicht** bewegen,
- wenn Sie **keinen** Sport machen.

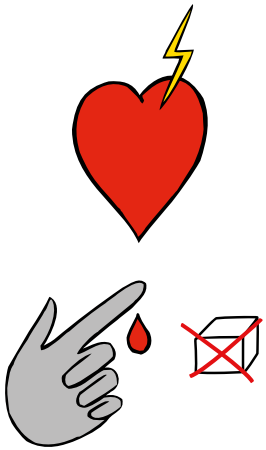
Krebs S. 111

Darm S. 102

Gebär·mutter·schleim·haut S. 108

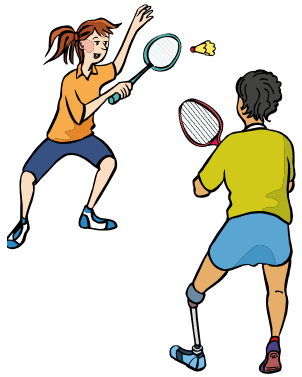
Die Gefahr ist größer, Krebs zu bekommen.
Zum Beispiel:

- Darm·krebs,
- bei Frauen Brust·krebs und
- Krebs der Gebär·mutter·schleim·haut.



Sie können dann auch andere Krankheiten bekommen.
Zum Beispiel:

- Herz·krankheiten,
- Blut·hoch·druck,
- Zucker·krankheit.



Der Körper bleibt durch Bewegung und Sport aktiv.
Das heißt:

- Der Körper wird stärker.
- Das Abwehr·system funktioniert gut.

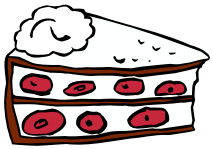
Das ist ein wichtiger Schutz vor Krankheiten.
Sie fühlen sich besser.

Abwehr·system S. 100

Sie können sich im Alltag viel bewegen.
Zum Beispiel:

- Mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren,
- Treppen benutzen,
- **nicht** so viel sitzen,
- Spaziergänge machen.

Essen und Bewegung im Gleich·gewicht



Wenn Sie essen, nehmen Sie Kalorien auf.
Durch Sport und Bewegung werden die Kalorien wieder verbraucht.
Ohne Sport und Bewegung speichert Ihr Körper die Kalorien als Fett.
Wird viel Fett im Körper gespeichert, kann Ihr Körper·gewicht zunehmen.

Kalorien S. 111

Wenn Sie sich bewegen und Sport machen

- halten Sie Ihr Normal·gewicht oder
- können Gewicht abnehmen.

Normal·gewicht S. 115

Verbringen Sie wenig Zeit im Sitzen.
Bei der Arbeit am Schreib·tisch oder beim Fernsehen können Sie mal kurz aufstehen.
Das ist gesund.

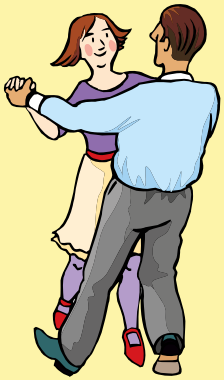
Wie viel Sport ist gut?

Erwachsene sollten sich 2 – 3 Stunden pro Woche bewegen.
Sie sollten sich jeden Tag bewegen.
Bewegung kann Sie gesund halten.

Kinder und Jugendliche sollten sich jeden Tag bewegen.
Mindestens 1 Stunde am Tag.

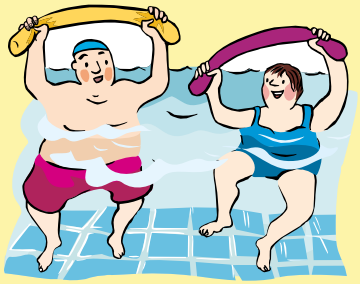
TIPP

Was können Sie machen?

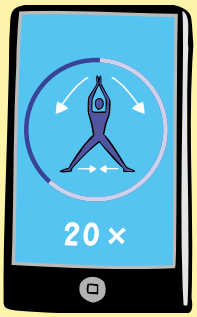


Regelmäßige Bewegung ist gesund.
Zum Beispiel:

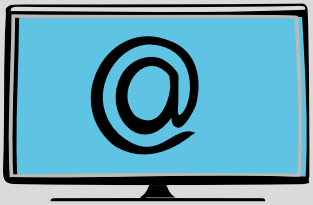
- Spazieren gehen,
- Wandern,
- Schwimmen gehen,
- Fahrrad fahren,
- Fuß·ball spielen,
- Tanzen.



Sie können Sport in einem
Sport·verein machen.
Es gibt auch Sport·kurse von
der Kranken·kasse.
Sie können auch alleine Sport machen.



Sie können ein Sport·programm
auf Ihrem Handy nutzen.
Ein anderes Wort für ein Sport·programm
auf Ihrem Handy ist Sport-App.



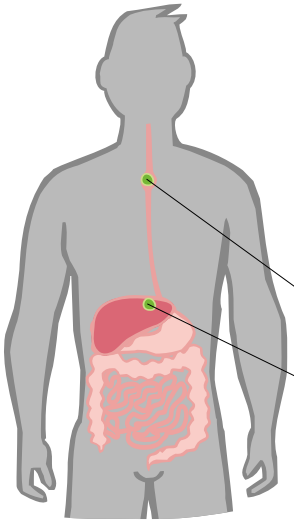
Suchen Sie Angebote zum Sport machen?
Hier gibt es Informationen:
Deutscher Olympischer Sport·bund (DOSB)
gesundheit.dosb.de

5. Alkohol möglichst vermeiden

5. Alkohol möglichst vermeiden

Alkohol ist schlecht für die Gesundheit.
Alkohol ist **zum Beispiel** in

- Bier,
- Wein,
- Cocktails,
- Schnaps.



Von Alkohol können Sie krank werden.
Alkohol schädigt die Zellen im Körper.
Sie können Krebs bekommen.
Zum Beispiel:

- Krebs im Mund und Hals,
- Speise·röhren·krebs,
- Leber·krebs,
- Darm·krebs.

Krebs S. 111

Hals S. 109

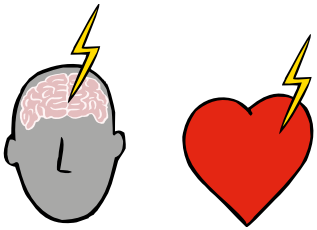
Leber S. 113

Darm S. 102

5. Alkohol möglichst vermeiden

Die Gefahr für Krebs ist höher,
wenn Sie Alkohol trinken **und** rauchen.

Krebs S. 111



Sie können durch Alkohol auch
andere Krankheiten bekommen.
Viel Alkohol schädigt **zum Beispiel**
das Gehirn und das Herz.
Sie können einen Schlag·anfall
oder schwere Herz·krankheiten
bekommen.

Schlag·anfall S. 117

Alkohol kann Ihr Verhalten verändern.
Zum Beispiel:

- Sie können sehr traurig werden,
- vergesslich werden,
- gewalttätig werden.

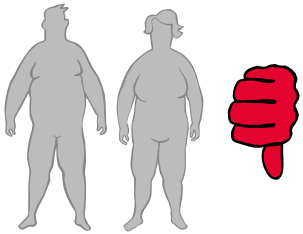
Das heißt: Sie greifen andere Menschen an.

5. Alkohol möglichst vermeiden

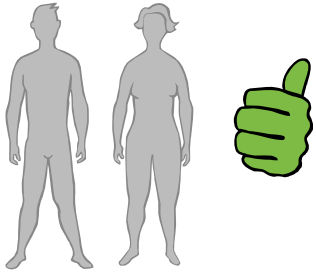
Frauen sollen keinen Alkohol in der Schwangerschaft und Still·zeit trinken!
Alkohol kann dem Kind schaden.

Kalorien S. 111

Über·gewicht S. 120



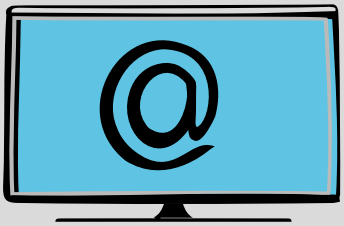
Alkohol hat viele Kalorien.
Viel Alkohol trinken, führt zu Über·gewicht.



Das ist **nicht** gesund.

Was können Sie machen?

Am besten **keinen** Alkohol trinken.
Oder nur wenig trinken.
Sie sollten **nicht** jeden Tag
Alkohol trinken.



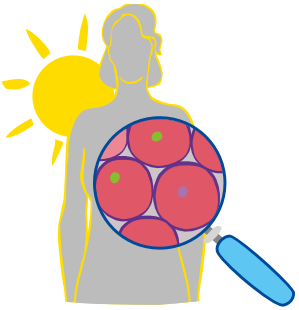
Möchten Sie mehr Informationen haben?
Hier bekommen Sie mehr Informationen:
Bundes·zentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA).
www.kenn-dein-limit.de.
Hier gibt es Informationen in Leichter Sprache.

6. Schutz vor Sonne

Viel Sonne auf der Haut kann ungesund sein.
Sonnen·licht enthält verschiedene Strahlen.
Gefährliche Sonnen·strahlen sind UV-Strahlen.
UV-Strahlen ist das kurze Wort für ultra·violette Strahlen.
Sie können UV-Strahlen **nicht** sehen.

UV-Strahlen S. 121

Warum sind UV-Strahlen gefährlich für die Gesundheit?



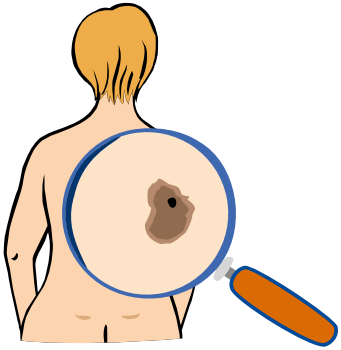
UV-Strahlen können Zellen in der Haut krank machen.

Zellen S. 123

UV-Strahlen machen
zum Beispiel Sonnen·brand.
Sonnen·brand schädigt viele
gesunde Zellen in der Haut.
Der Sonnen·brand geht wieder weg.
Aber die Zellen können krank bleiben.

UV-Strahlen S. 121

Zellen S. 123

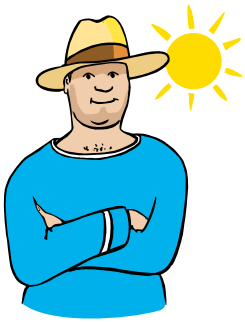


Sie können Jahre später
Haut·krebs bekommen.

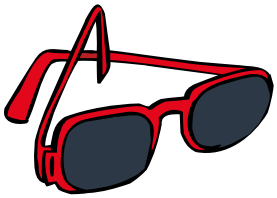
Krebs S. 111

6. Schutz vor Sonne

Bleiben Sie **nicht** lange in der Sonne.
Meiden Sie die Sonne in der Mittags·zeit.
Gehen Sie draußen in den Schatten.



Auch Kleidung schützt vor Sonnen·brand.
Schützen Sie auch Ihren Kopf vor
der Sonne.
Zum Beispiel mit einem Hut.



Ziehen Sie eine Sonnen·brille an.
Die Sonnen·brille kann Ihre Augen vor der
Sonne schützen.
Sehen Sie **nicht** direkt in die Sonne.

Cremen Sie sich mit Sonnen·creme ein.

Nehmen Sie eine Sonnen·creme
mit hohem Licht·schutz·faktor.
Der Licht·schutz·faktor ist eine Zahl.

Licht·schutz·faktor S. 113

Nehmen Sie Sonnen·creme mit
Licht·schutz·faktor 20.
Noch besser:
Mit Licht·schutz·faktor 30 oder 50.
Ein **hoher** Licht·schutz·faktor schützt mehr.
Ein **niedriger** Licht·schutz·faktor
ist weniger Schutz.

Im Wasser sind die UV-Strahlen
stärker und gefährlicher.
Cremen Sie sich vor und nach dem Baden ein.
Die Sonnen·creme soll wasserfest sein.
Auch Bade·shirts schützen die Haut vor
UV-Strahlen.

UV-Strahlen S. 121

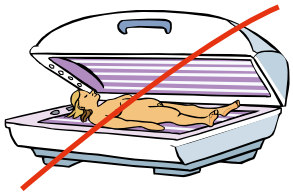
Was ist für Kinder zu beachten?

UV-Strahlen S. 121

Licht·schutz·faktor S. 113

Kinder haben eine empfindliche Haut.
UV-Strahlen können die Haut von Kindern krank machen.
Kinder sollten deshalb in den Schatten.
Cremen Sie die Kinder mit Sonnen·creme ein: Mit Licht·schutz·faktor 30 oder höher.
Cremen Sie Kinder auch im Schatten ein.

Solarium S. 118



Gehen Sie **nicht** in ein Solarium.
Für Menschen unter 18 Jahren ist das Solarium verboten.

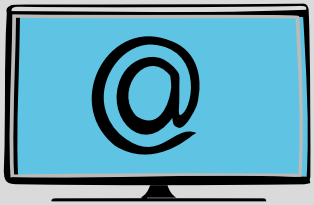
Vitamine S. 121

Ein wenig Sonne ist aber wichtig:
In der Sonne bildet die Haut Vitamin D.
Vitamin D ist wichtig für die Knochen.
Der Körper bildet Vitamin D in 10 Minuten.
Es reichen also 10 Minuten in der Sonne.

Was können Sie machen?

Schützen Sie Ihre Haut vor der Sonne:

- Durch Aufenthalt im Schatten,
- durch Kleidung, Hut und Sonnen·brille,
- durch Sonnen·creme.



Möchten Sie mehr Informationen haben?

Hier bekommen Sie mehr Informationen:

Bundes·amt für Strahlen·schutz (BFS)

www.bfs.de.

Hier gibt es auch Informationen

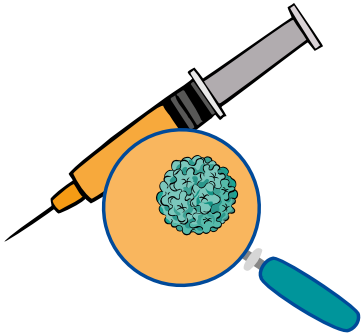
in Leichter Sprache.

7. Sich impfen lassen

Was ist Impfen?

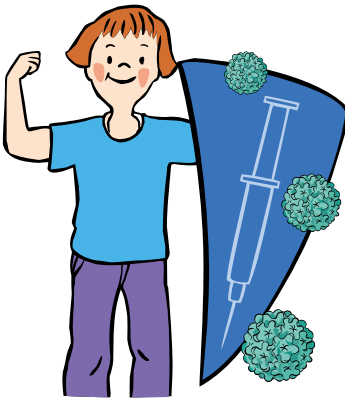
Impfen S. 110

Beim Impfen bekommen Sie eine Spritze in den Arm.



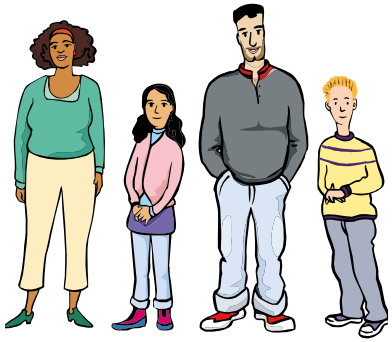
Impfen/ Impfung S. 110

In der Spritze sind wenige Krankheits·erreger.
Diese Krankheits·erreger sind schwach.
Sie können davon **nicht** krank werden.
In der Spritze können auch nur Teile vom Krankheits·erreger sein.
Sie wurden genau für die Impfung ausgesucht.



Ihr Körper kämpft gegen diese
Krankheits·erreger.
Der Körper bildet dann einen
Schutz gegen die Krankheits·erreger.
Der Schutz ist sehr groß.
Der Körper kann sich dann gut wehren,
wenn wieder Krankheits·erreger
in den Körper kommen.
Sie werden dann **nicht** krank.

Wer kann sich impfen lassen?



Sie können sich gegen gefährliche
Krankheiten impfen lassen.
Impfungen gibt es für Erwachsene.
Impfungen gibt es für Kinder.

Impfen/ Impfung S. 110

Impfen S. 110

Hepatitis B S. 109

HPV S. 110

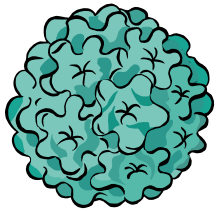
Ein Arzt oder eine Ärztin
kann Sie und Ihre Kinder

- beraten und
- impfen.

Zum Beispiel:
Sie können Ihre Kinder gegen
Hepatitis B und
HPV bei Ärzten impfen lassen.

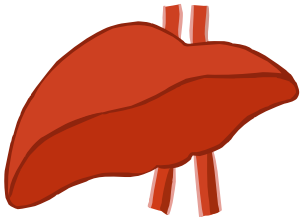
Impfung gegen Hepatitis B

Leber S. 113



Hepatitis B ist eine Krankheit in der
Leber. Menschen mit Hepatitis B
haben eine kranke Leber.

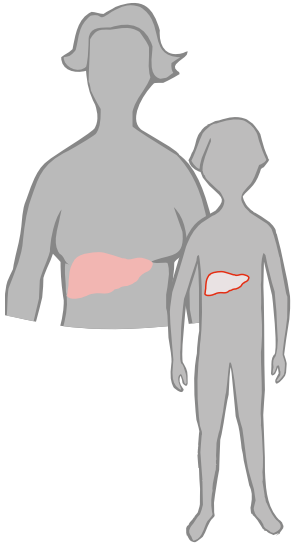
Organe S. 116



Die Leber ist ein Organ im Körper.
Die Leber ist sehr wichtig.
Die Leber bildet wichtige Stoffe.
Die Leber speichert auch Stoffe.
Die Leber kann Stoffe
verändern und abbauen.

Eine kranke Leber kann **nicht** mehr alle wichtigen Stoffe bilden.
Die kranke Leber kann **nicht** mehr alle wichtigen Stoffe speichern.
Die Leber kann **nicht** mehr Stoffe verändern und abbauen.
Das ist schlecht.
Man fühlt sich dann krank.

Leber S. 113



Wenn die Leber über lange Zeit krank ist, können die Menschen Leber·krebs bekommen.

Krebs S. 111

Auch Kinder können eine kranke Leber bekommen.
Wenn sie viele Jahre eine kranke Leber haben, können sie Leber·krebs bekommen.

TIPP

Was können Sie machen?

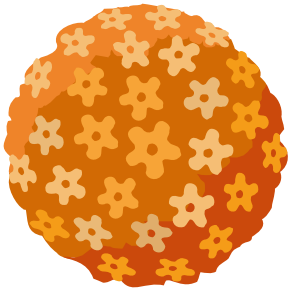
Hepatitis B S. 109
Impfen S. 110

Lassen Sie Ihre Kinder gegen Hepatitis B impfen.
Kinder im Alter von 2 Monaten sollen gegen Hepatitis B geimpft werden.
Für einen vollständigen Schutz sollen die Kinder noch zwei weitere Impfungen erhalten.
Auch Erwachsene können sich impfen lassen.
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über die Impfung.

Wenn die Kinder geimpft sind, bekommen sie **keine** Hepatitis B.
Wenn die Kinder **keine** Hepatitis B bekommen, ist die Gefahr kleiner, Leber·krebs zu bekommen.

Leber S. 113
Krebs S. 111

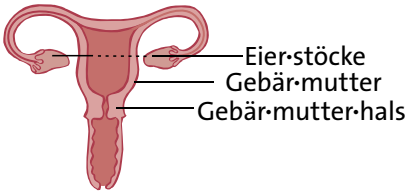
Was ist HPV?

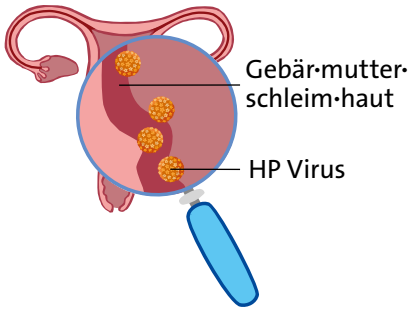


HPV ist das kurze Wort für das Fach·wort
Humanes Papillom Virus.
HPV ist ein Virus.
Mit dem HPV können Sie krank werden.
Sie können von HPV Krebs bekommen.

HPV S. 110

Krebs S. 111



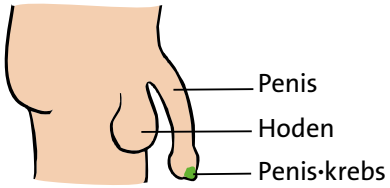


HPV kann Gebär·mutter·hals·krebs machen.
Der Gebär·mutter·hals ist ein Teil der Gebär·mutter im Körper der Frau.
Gebär·mutter·hals·krebs können nur Frauen bekommen.

Gebär·mutter·hals S. 108

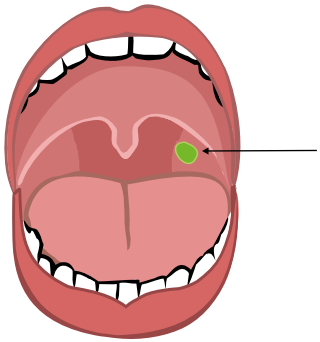
Gebär·mutter S. 107

HPV S. 110
Krebs S. 111
Organe S. 116



HPV kann Penis·krebs machen.
Der Penis ist ein Organ beim Mann.
Penis·krebs können nur Männer bekommen.

Hals S. 109



HPV macht auch andere Krebs·erkrankungen.
Zum Beispiel:

- Krebs im Mund,
- Krebs im Hals.

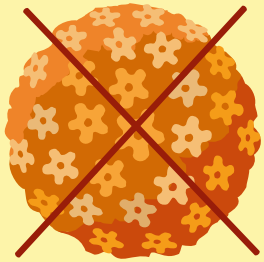
Das können Frauen **und** Männer bekommen.

TIPP

Was können Sie machen?

Lassen Sie Ihre Kinder
gegen HPV impfen.
Kinder sollten im Alter von
9 bis 14 Jahren geimpft werden.

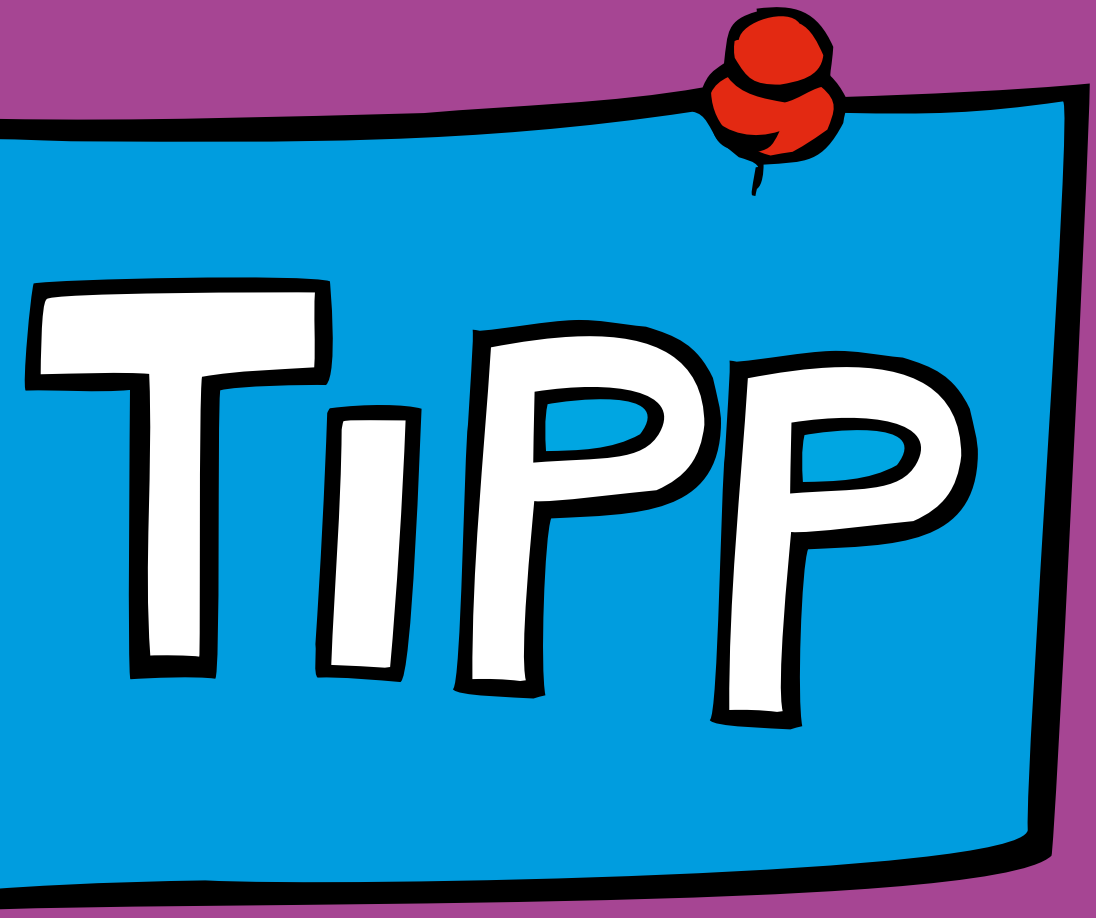
HPV S. 110
Impfen S. 110



Eine Impfung ist ein guter
Schutz gegen HPV.
Der Schutz ist vor dem
ersten Sex am größten.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt
oder Ihrer Ärztin über die Impfung.

Impfung S. 110


TIPP

8. Noch mehr Tipps

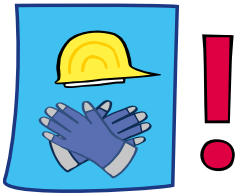
Regeln für die Sicherheit am Arbeits·platz

Manchmal arbeiten Menschen mit giftigen Stoffen. **Zum Beispiel**:

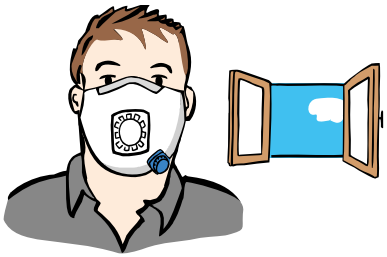
- Mit Farbe oder
- giftigen Flüssigkeiten.

Diese Stoffe können krank machen.
Sie können davon Krebs bekommen.

Krebs S. 111



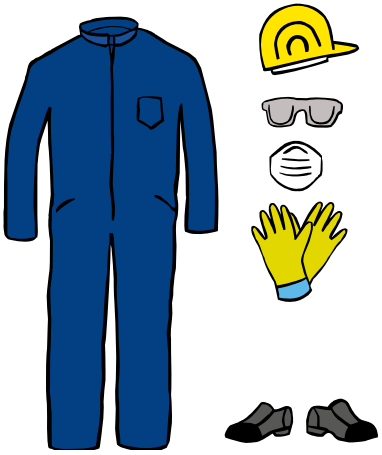
Am Arbeits·platz gibt es deshalb Regeln.
Die Regeln sind für Ihre Gesundheit und für Ihren Schutz.
Die Regeln sind sehr wichtig.



Die Regeln sind **nicht** immer gleich.
An jedem Arbeits·platz gibt es andere Regeln.
Zum Beispiel:

- Eine Atem·schutz·maske tragen,
- den Raum gut lüften.

Sie sollten die giftigen Stoffe **nicht** einatmen.



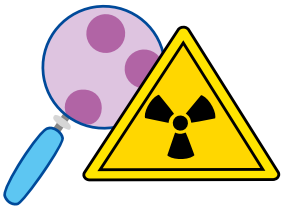
Sie sollten Schutz·kleidung tragen.

Zu einer Schutz·kleidung gehören:

- Schutz·anzug,
- Helm,
- Schutz·brille,
- Mund·nasen·schutz,
- Hand·schuhe,
- feste Schuhe.

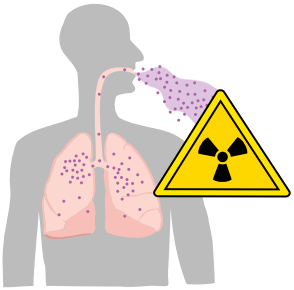
Dann ist die Gefahr kleiner, dass giftige Stoffe an Ihre Haut, in Mund und Nase oder in Ihre Augen kommen.

Tipps zu Radon – Was ist das?



Radon ist ein gefährliches Gas.
Radon gibt es manchmal im Boden.
In einigen Gebieten in Deutschland kommt Radon im Boden vor.

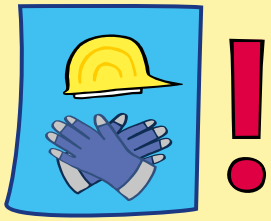
Radon kann aus dem Boden kommen
und vielleicht durch den Keller ins Haus.
Das kann mit Geräten gemessen werden.



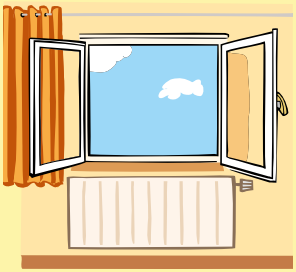
Radon kann mit der Luft eingeatmet werden.
Viel Radon kann zu
Lungen·krebs führen.

Lunge S. 114
Krebs S. 111

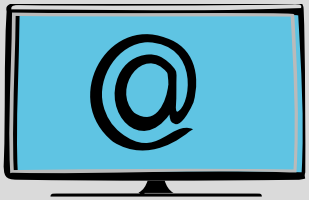
Was können Sie machen?



Fragen Sie nach den Regeln an Ihrem Arbeits·platz.
Beachten Sie die Regeln.
Das ist wichtig für Ihre Gesundheit.

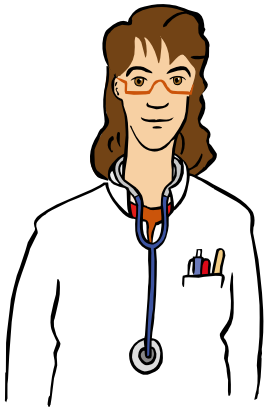


Informieren Sie sich:
Kommt in Ihrem Ort Radon aus dem Boden?
Das kann mit Geräten gemessen werden.
Wenn Radon aus dem Boden kommt:
Lüften der Wohnung ist sehr wichtig.
Beim Lüften geht Radon nach draußen.



Hier gibt es mehr Informationen:
Bundes·amt für Strahlen·schutz (BFS)
www.bfs.de.
Dort gibt es auch Informationen
in Leichter Sprache.

Früh·erkennungs·untersuchungen



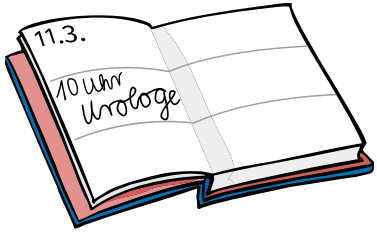
In Deutschland gibt es
Früh·erkennungs·untersuchungen.
Früh·erkennungs·untersuchung heißt:

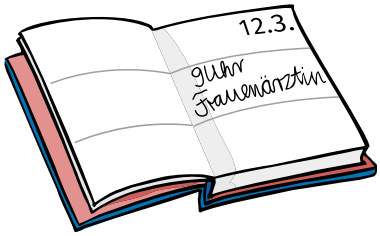
- Eine Krankheit wird von einem Arzt oder einer Ärztin früh entdeckt.
- Eine Krankheit kann oft besser geheilt werden, wenn sie früh gesehen wird.
- Die Krankheit wird gesehen, auch wenn Sie noch keine Beschwerden haben.

Eine Krankheit merkt man nicht immer.
Zum Beispiel:

- Weil Sie **keine** Schmerzen haben.
- Oder weil Sie sich gesund fühlen.

Die Früh·erkennungs·untersuchungen gibt es für Männer und für Frauen.





Es gibt
Früh·erkennungs·untersuchungen
von Krebs.

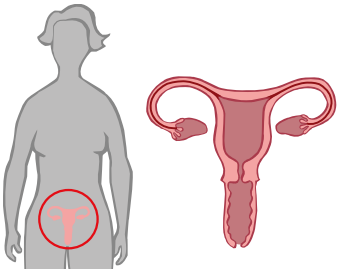
Krebs S. 111

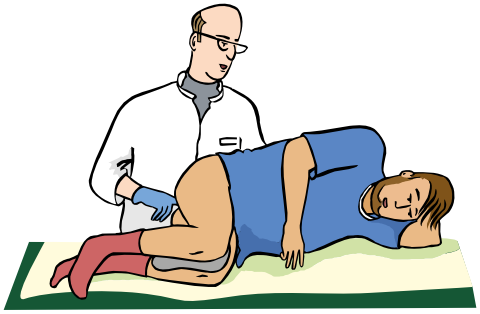
Was gibt es für
Früh·erkennungs·untersuchungen
von Krebs?
Für Frauen und Männer gibt es
Früh·erkennungs·untersuchungen
von Darm·krebs und
Haut·krebs.

Darm S. 102

Für **Frauen** gibt es
Früh·erkennungs·untersuchungen
von Brust·krebs und
Gebär·mutter·hals·krebs.

Gebär·mutter·hals S. 108

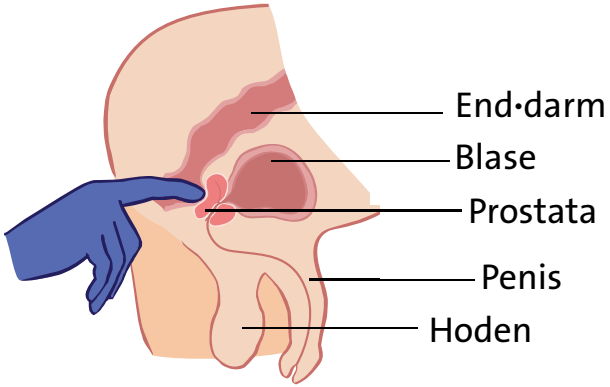




Für **Männer** gibt es Früh·erkennungs·untersuchungen von Prostata·krebs.

Prostata S. 117

Krebs S. 111

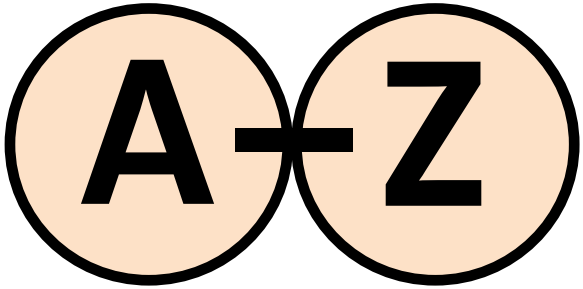


Was können Sie machen?

Sie können mit Ihren Ärzten sprechen.
Die Ärztin oder der Arzt gibt Ihnen Informationen zu Früh·erkennungs·untersuchungen.

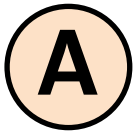
Wörter·
buch
Leichte
Sprache

Wörter·buch

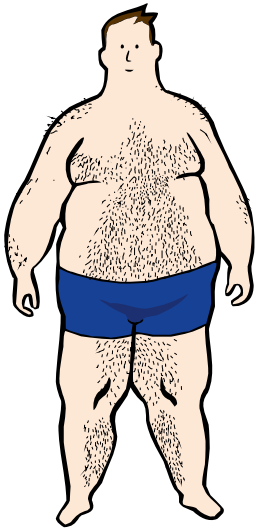


Die Wörter im Wörter·buch sind nach den Anfangs·buchstaben sortiert.
Die Anfangs·buchstaben sind nach dem ABC sortiert.
A kommt ganz am Anfang,
B kommt nach **A**.

Die Seiten·zahlen in der grauen Schrift:
Auf dieser Seite wird das Wort im Heft verwendet.



Abwehr·system: S. 59
Das Abwehr·system schützt den Körper vor Krankheits·erregern.
Das Abwehr·system hilft dem Körper beim Heilen von Verletzungen.
Man sagt auch Immun·system.

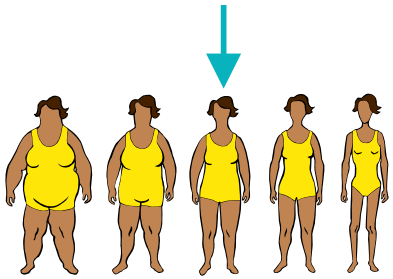


Adipositas: S.37

Adipositas ist das Fach·wort für Fett·leibigkeit.

B

$$\frac{\text{Kilo}}{\text{Meter} \cdot \text{Meter}}$$



Body·Mass·Index / BMI: S.40

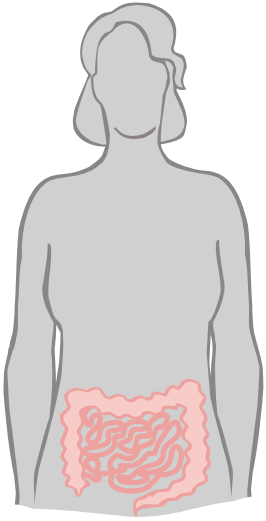
BMI ist das kurze Wort für Body·Mass·Index.

Das spricht man so: Boddi·mas·index.

Mit dem BMI können Sie Ihr Gewicht prüfen,

- ob Sie Normal·gewicht,
- oder Über·gewicht,
- oder Unter·gewicht haben.

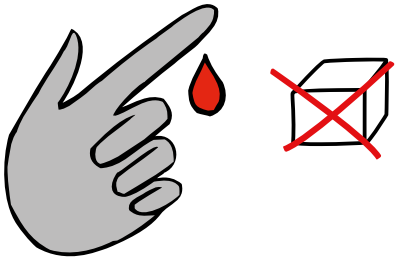
D



Darm:

S. 58

Der Darm ist ein Organ
im Körper.
Der Darm hat viele Aufgaben.
Zum Beispiel:
Die Verdauung.
Das heißt:
Alles was Sie essen und trinken
kommt in den Darm.



Diabetes:

S. 39

Bei der Krankheit Diabetes
ist zuviel Zucker im Blut.
Man nennt Diabetes auch Zucker·krankheit.
Sie können dann sehr viel Durst haben.
Sie können weniger Kraft haben.
Menschen mit Diabetes heißen: Diabetiker.
Diabetiker müssen mit Medikamenten
behandelt werden.

DKFZ:

S. 9

DKFZ ist das kurze Wort für
Deutsches Krebs·forschungs·zentrum.
Das DKFZ macht Krebs·forschung.
Das heißt:
Das DKFZ möchte Antworten haben
auf die Fragen:

- Warum bekommen Menschen Krebs?
- Was kann man machen, damit weniger Menschen Krebs bekommen?
- Wie kann man Krebs erkennen?
- Was kann man gegen Krebs machen?

Im DKFZ arbeiten sehr viele Menschen.
Sie suchen Antworten auf diese Fragen.

Dünsten: S. 53

Sie können Essen dünsten.

Zum Beispiel:

- Gemüse,
- Fisch,
- Fleisch.

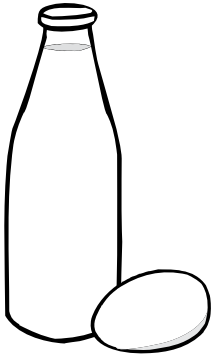
Sie brauchen dafür einen Topf.
In den Topf kommt das Essen und
sehr wenig Wasser oder Brühe.
Stellen Sie den Herd auf mittlere Hitze.
Der Deckel muss auf dem Topf sein.
Damit das Essen nicht anbrennt,
müssen Sie den Topf manchmal schwenken.

Beim Dünsten bleiben viele gesunde Stoffe
im Essen.

E

Ernähren / Ernährung:
Ernährung ist ein anderes Wort für Essen und Trinken.

S.43, 46



Eiweiß:
Eiweiße sind wichtig für den Aufbau der Muskeln.
Muskeln brauchen wir für die Bewegung.
Eiweiße sind in Eiern, Fisch, Fleisch, Milch und Milch·produkten wie in Joghurt und Käse enthalten.

S.47

F

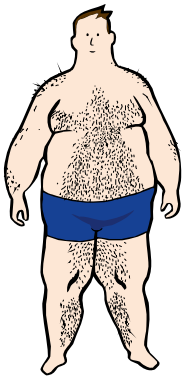
Fast-Food: S. 52

Fast-Food ist ein englisches Wort.
Das spricht man so: Fast-Fuud.
Fast-Food heißt auf Deutsch: schnelles Essen.

Das Essen heißt Fast-Food,
weil es schnell gemacht werden kann.
Und weil es schnell gegessen werden kann.

Fast-Food ist **zum Beispiel:**

- Ein Hamburger,
- eine Pizza.



Fett·leibigkeit:

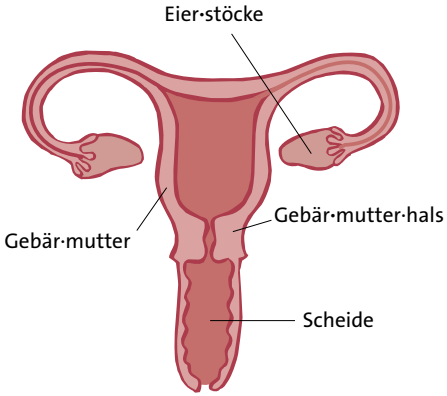
S.37

Fett·leibigkeit heißt:
Sie wiegen zu viel.

Ein Beispiel:

Sie sind fett·leibig,
wenn Sie 1,80 Meter groß sind
und mehr als 100 Kilo wiegen.
Sie haben Fett·leibigkeit,
wenn Ihr BMI über 30 liegt.
Sie haben dann zu viel Fett im Körper.
Das kann den Körper krank machen.

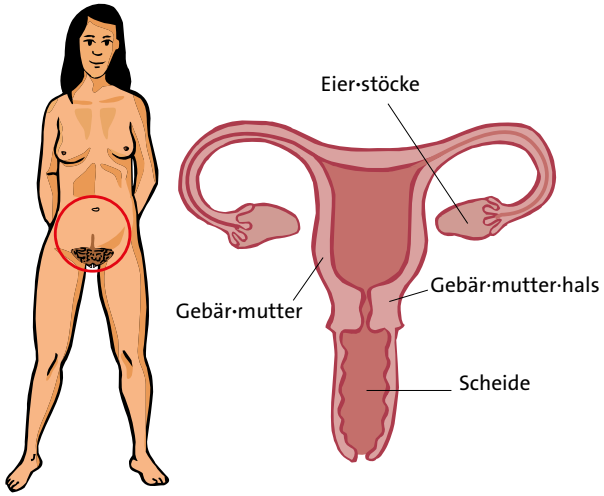
G



Gebär·mutter:

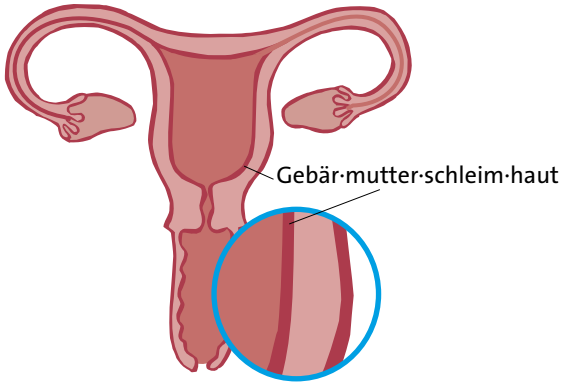
S.85

Die Gebär·mutter ist ein Organ
im Körper von der Frau.
Die Gebär·mutter ist unten im Bauch.
In der Gebär·mutter entwickeln sich die
Babys bis zu der Geburt.



Gebär·mutter·hals: S. 85

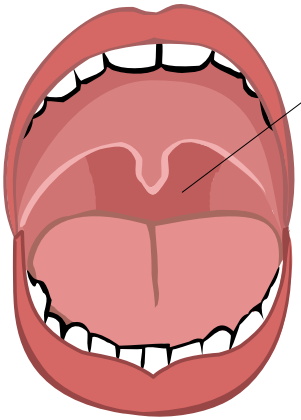
Der Gebär·mutter·hals ist
ein Teil von der Gebär·mutter.
Der Gebär·mutter·hals sieht aus
wie ein kleines Rohr.
Der Gebär·mutter·hals führt von der
Gebär·mutter zu der Scheide.
Bei der Geburt wird das Baby von der
Gebär·mutter durch den Gebär·mutter·hals
und die Scheide nach außen gedrückt.



Gebär·mutter·schleim·haut: S. 58

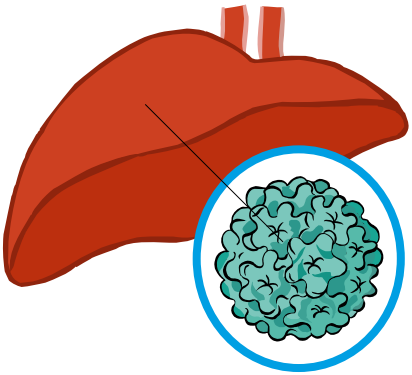
Die Gebär·mutter·schleim·haut
ist ein Teil der Gebär·mutter.
Die Gebär·mutter·schleim·haut ist
die Innen·wand der Gebär·mutter.

H



Hals / Rachen:
Der Raum hinter dem Mund
ist der Rachen.
Dahinter ist der Hals.

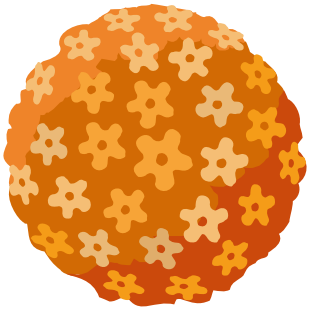
S.27, 66, 86



Hepatitis B:
Hepatitis B ist eine
Krankheit in der Leber.
Die Leber ist ein Organ
im Körper.
Bei Hepatitis ist die Leber krank.

Jeder Mensch kann Hepatitis B bekommen.

S.82, 84

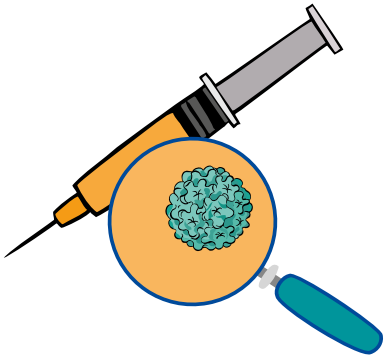


HPV:

S.82, 85

HPV ist das kurze Wort für:
Humanes·Papillom·Virus.
HPV kann Gebär·mutter·hals·krebs machen.
Der Gebär·mutter·hals ist ein Teil der Gebär·mutter im Körper einer Frau.
HPV können auch Männer bekommen.
HPV kann Penis·krebs machen.

I



Impfen / Impfung:

S.80

Sie können sich gegen gefährliche Krankheiten impfen lassen.
Zum Beispiel gegen:

- Hepatitis B,
- HPV.

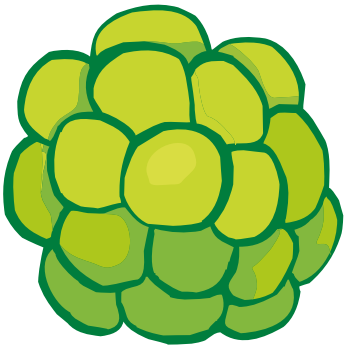
Beim Impfen bekommen Sie Medikamente zum Schutz vor Krankheiten.
Das heißt für die meisten Impfungen:
Sie bekommen eine Spritze beim Arzt oder bei der Ärztin.
Sie brauchen vielleicht mehrere Impfungen für einen Schutz vor Krankheiten.

K

Kalorien:

Kalorien sind eine Maß·einheit.
Kalorien geben an, wieviel Energie der Körper aufnimmt.
Die Energie vom Essen sollte durch Bewegung wieder verbraucht werden.
Wer viel Energie durch Essen aufnimmt und sich wenig bewegt, nimmt an Körper·gewicht zu.

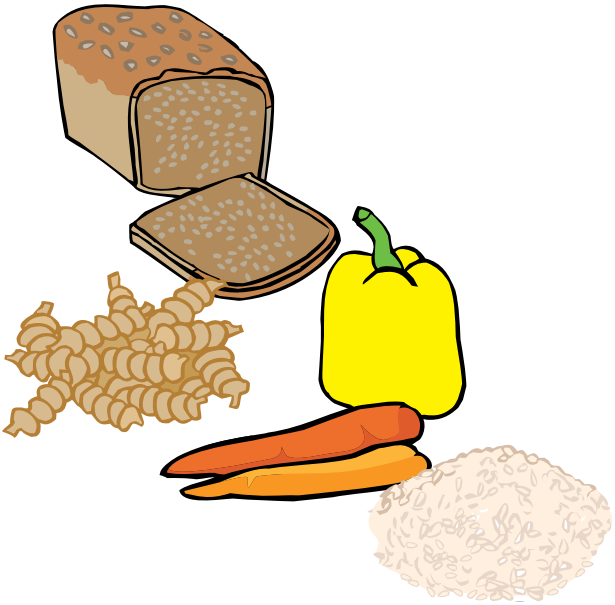
S. 35, 52, 54, 60, 68



Krebs:

Krebs ist eine gefährliche Krankheit.
Bei der Krankheit Krebs wächst ein Tumor im Körper.
An der Krankheit kann man sterben.
Diese Krankheit muss von Ärzten behandelt werden.

S. 16



Kohlen·hydrate: S. 47

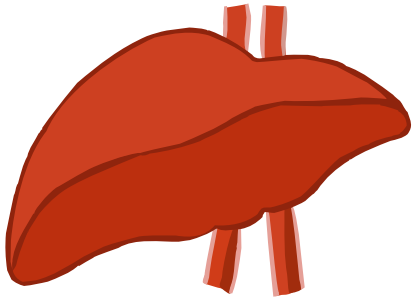
Kohlen·hydrate sind Ketten aus Zucker·bau·steinen.

Der Körper braucht Kohlen·hydrate.

Kohlen·hydrate geben dem Körper Energie.

Kohlen·hydrate sind zum Beispiel in Getreide, Nüssen, Obst und Gemüse enthalten.

L



Leber:

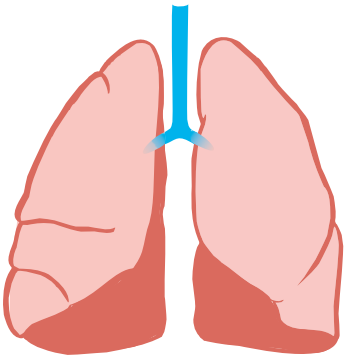
S.66, 82

Die Leber ist ein Organ im Körper vom Menschen.
Die Leber ist im Bauch.
Die Leber hat sehr wichtige Aufgaben.
Die Leber macht das Blut sauber.
Die Leber speichert wichtige Stoffe im Körper.
Die Leber produziert wichtige Stoffe für den Körper.

Licht·schutz·faktor:

S.75

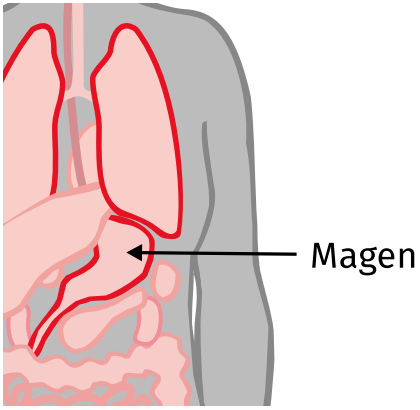
Sonnen·creme hat einen Licht·schutz·faktor.
Ein Licht·schutz·faktor ist eine Zahl.
Je höher die Zahl ist, umso länger haben Sie einen Schutz vor Sonnen·strahlen.
Sonnen·creme enthält Stoffe, die verhindern, dass UV-Strahlen in die Haut kommen.



Lunge:
Die Lunge ist ein Organ im Körper vom Menschen.
Die Lunge ist in der Brust.
Der Mensch braucht die Lunge zum Atmen.

S. 16, 27, 92

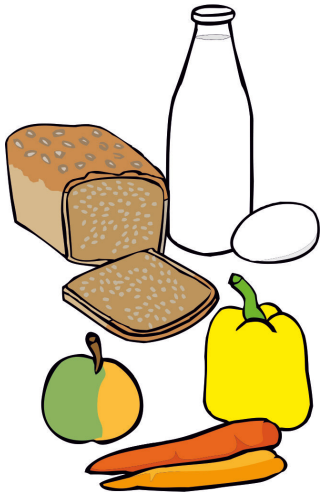
M



Magen:
Der Magen ist ein Organ im Körper vom Menschen.
Der Magen liegt im Bauch·raum.
Hier wird das Essen zu einem Brei vermischt.

S. 16

N



Nähr·stoffe: S. 47, 50

Der Körper braucht Nahrung,
um zu leben. In Nahrung ist Energie,
die dem Körper Kraft gibt.
Durch Nähr·stoffe bekommt der
Körper Energie. Nähr·stoffe sind:

- Kohlen·hydrate mit Ballast·stoffen,
- Fette,
- Eiweiße,
- Vitamine,
- Mineral·stoffe.

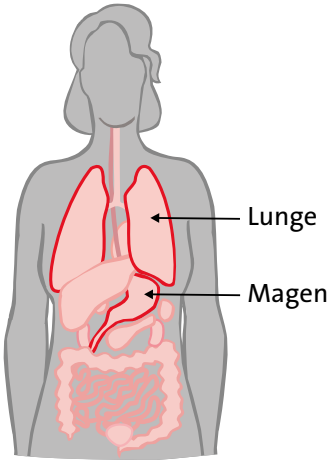
Normal·gewicht: S. 34, 42

Normal·gewicht heißt:
Sie wiegen **nicht** zu viel und
Sie wiegen **nicht** zu wenig.
Normal·gewicht ist gesund.

Ein Beispiel:

Sie haben Normal·gewicht, wenn Sie
1,80 Meter groß sind und zwischen
60 Kilo und 80 Kilo wiegen.
Sie haben Normal·gewicht, wenn Ihr BMI
zwischen 18,5 und 24,9 liegt.

O



Organe:

Im Körper gibt es viele Organe.

S. 16, 39

Zum Beispiel:

- Das Herz,
- die Lunge,
- die Gebär·mutter.

Jedes Organ hat im Körper verschiedene Aufgaben. Organe braucht der Mensch zum Leben.

P

Passiv·rauchen:

S. 29

Passiv·rauchen heißt:
Sie rauchen **nicht**.
Aber Sie atmen den Rauch
von einer Zigarette ein,
weil andere Menschen rauchen.
Das kann passieren.

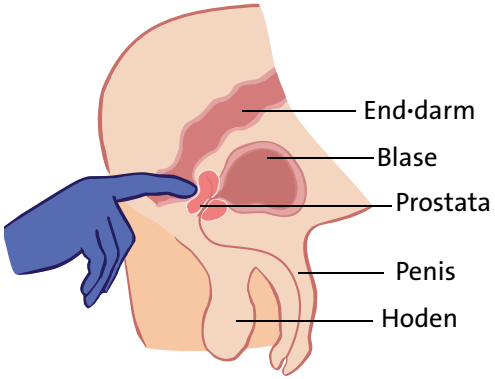
Zum Beispiel:

- Wenn Sie neben einem Menschen stehen, der raucht oder
- wenn Sie mit einem Menschen, der raucht, Auto fahren.

Prävention:

Prävention ist das Fach·wort für Vorbeugung.
Prävention bedeutet, sich vor etwas schützen oder das Risiko für eine Krankheit kleiner machen.

S. 19

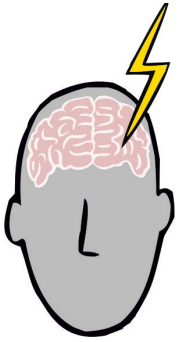


Prostata:

Die Prostata ist eine Drüse im Körper der Männer.
Die Drüse stellt Flüssigkeit her.
Die Drüse ist wichtig für den Transport der Samen·zellen.

S. 96

S



Schlag·anfall:

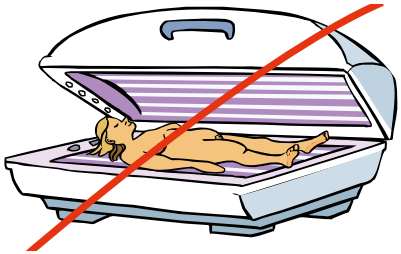
Ein Schlag·anfall ist eine Störung im Gehirn.

S. 28, 39, 67

Shisha: S. 26

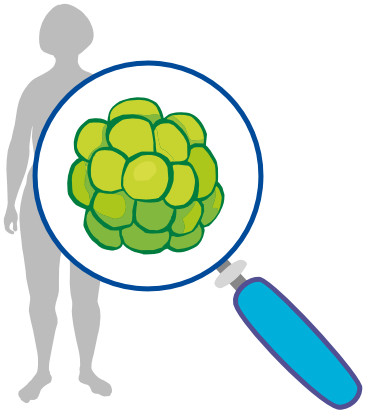
Shisha ist ein anderes Wort für Wasser·pfeife.

Solarium: S. 76



Im Solarium wird der Körper mit künstlichem Sonnen·licht bestrahlt.
Auch die künstlichen Sonnen·strahlen enthalten UV-Strahlen.
Die UV-Strahlen sollen die Haut braun machen.
UV-Strahlen können aber auch krank machen.
Sie können von UV-Strahlen Krebs bekommen.
UV-Strahlen schädigen die Zellen der Haut.
Nur Erwachsene über 18 Jahre dürfen in ein Solarium gehen.
Ein anderes Wort für Solarium ist: Sonnen·studio.

T



Tumor:

S.18

Man sagt **zum Beispiel**:

- Das ist 1 Tumor.
- Das sind 4 Tumore.

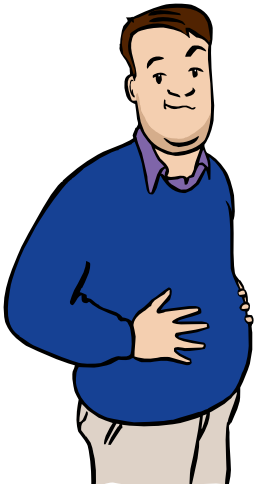
Bei der Krankheit Krebs wächst im Körper ein Tumor.
Ein Tumor ist ein Klumpen aus vielen kranken Zellen.

Ein Tumor wird immer größer, weil sich die Krebs·zellen schnell teilen.
Es gibt 2 Arten von Tumoren:

- Den gut·artigen Tumor,
- den bös·artigen Tumor.

Der gut·artige Tumor ist **nicht** so gefährlich.
Er schiebt andere Organe nur zur Seite.
Der bös·artige Tumor ist gefährlich.
Er zerstört Organe.

U



Über·gewicht:

S.36

Über·gewicht ist:
Sie wiegen zu viel.
Sie wiegen deutlich mehr als das Normal·gewicht.

Ein Beispiel:

Sie haben Über·gewicht,
wenn Sie 1,80 Meter groß sind
und mehr als 80 Kilo wiegen.
Sie haben Über·gewicht,
wenn Ihr BMI über 25 liegt.

UV-Strahlen:

S. 72–73, 75–76

UV-Strahlen sind Sonnen·strahlen.
UV-Strahlen ist das kurze Wort für: ultra·violette Strahlen.
Die UV-Strahlen können Sie **nicht** sehen.
UV-Strahlen sind gefährlich und können Zellen krank machen.
UV-Strahlen gibt es nicht nur im Sommer.
Auch bei Schnee sind UV-Strahlen gefährlich.
Im Schatten gibt es weniger UV-Strahlen.

V

Vitamine:

S. 47, 76

Vitamine sind Bestand·teile der Nahrung.
Vitamine kann der Körper oft nicht selber bilden.
Viele Vitamine sind in Obst und Gemüse.
Vitamine sind wichtig für den Körper.

Vollwertig:

S. 47

Sie ernähren sich vollwertig,
wenn Sie **nicht**:

- Jeden Tag das Gleiche essen,
- zu große Portionen essen,
- zu kleine Portionen essen.

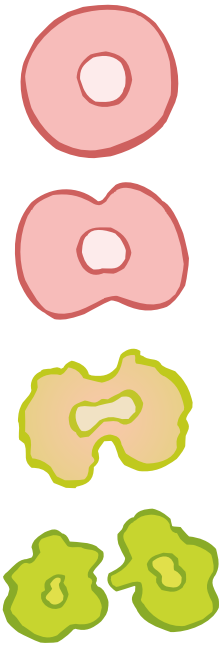
Sie ernähren sich gesund und vollwertig,
wenn Sie das machen,
was in den Tipps auf Seite 46 – 55 steht.

Vorbeugung:

S. 19

Die Menschen wollen gesund
bleiben.
Die Menschen machen
etwas dafür.
Das heißt: Die Menschen
wollen einer Krankheit vorbeugen.
In diesem Heft gibt es Tipps,
was Sie tun können.
Die Tipps sind wichtig.
Sie können helfen, gesund zu bleiben.

Z



Zellen:

S. 17, 73

Der ganze Körper besteht aus Zellen. Zellen sind die Bau·steine des Körpers.
Auch Haare und Knochen sind aus Zellen aufgebaut.
Zellen sind sehr klein.
Zellen kann man **nicht** mit den Augen sehen.

Zellen können sich vermehren.
Sie teilen sich dazu.
Aus einer Zelle werden dann 2 Zellen.

Bei Krebs sind die Zellen krank.
Sie heißen dann:
Krebs·zellen.

Herausgeber
Krebsinformationsdienst
Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)

Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg

© Krebsinformationsdienst,
Deutsches Krebsforschungszentrum, 2024

© European Easy-to-Read Logo: Easy to Read.
More information at www.easy-to-read.eu.

Autorinnen
Julia Barber, Pädagogische Hochschule Heidelberg
Maike Twelker,
Dr. Kerstin Wittenberg,
Krebsinformationsdienst, Heidelberg

Redaktion
Prof. Dr. Karin Terfloth
Pädagogische Hochschule Heidelberg
Julia Geulen,
Dr. Susanne Weg-Remers,
Krebsinformationsdienst, Heidelberg
Testleser: Elke Gallian, Jan Berger,
Büro für Leichte Sprache,
Lebenshilfe Heidelberg e.V.

Verantwortlich
Dr. Susanne Weg-Remers,
Krebsinformationsdienst, Heidelberg

Bildnachweis
Reinhild Kassing, Kassel

Layout
Alexandra Uhrig, Dr. Nicolas Scheuplein,
Krebsinformationsdienst, Heidelberg

Druck
Dewitz+Brill Druck GmbH, Mannheim
2024

Barrierefreiheit

Haben Sie Probleme beim Lesen
dieser Broschüre?
Wir sind für Sie da: Sie können uns anrufen.
Sie können uns eine E-Mail schreiben.
Sie können uns einen Brief schreiben.
Wir beantworten Ihre Fragen zu Krebs.

Eine Broschüre des Krebsinformationsdienstes,
Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ).

Fragen zu Krebs? Wir sind für Sie da!
Telefon: 0800 – 420 30 40, kostenfrei,
täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr
E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de
www.krebsinformationsdienst.de

Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg