

## 10 TIPPS FÜR EIN GESUNDES LEBEN



**Prävention ist machbar,  
Frau Nachbar!**

**AKTIV GEGEN  
KREBS**

„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA-NR. 396 39 375) Stand: 08/2019 Art.-Nr.: 525 0019

## DEUTSCHE KREBSHILFE

Unter dem Motto „Helfen. Forschen. Informieren.“ fördert die Stiftung Deutsche Krebshilfe Projekte zur Verbesserung der Prävention, Früherkennung, Diagnose, Therapie, medizinischen Nachsorge und psychosozialen Versorgung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe. Ihre Aufgaben erstrecken sich darüber hinaus auf forschungs- und gesundheitspolitische Aktivitäten. Die Deutsche Krebshilfe ist der größte private Geldgeber auf dem Gebiet der Krebsbekämpfung – unter anderem der Krebsforschung – in Deutschland. Sie finanziert ihre gesamten Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung.

### Stiftung Deutsche Krebshilfe

Buschstr. 32, 53113 Bonn  
Tel: 02 28 / 7 29 90-0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)  
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

### SPENDENKONTO

Kreissparkasse Köln  
IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91  
BIC COKSDE33XXX

## DEUTSCHES KREBSFORSCHUNGSZENTRUM

Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) ist mit mehr als 3.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die größte biomedizinische Forschungseinrichtung in Deutschland. Über 1.000 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler erforschen im DKFZ, wie Krebs entsteht, erfassen Krebsrisikofaktoren und suchen nach neuen Strategien, die verhindern, dass Menschen an Krebs erkranken. Sie entwickeln neue Methoden, mit denen Tumoren präziser diagnostiziert und Krebspatienten erfolgreicher behandelt werden können.

Ärztinnen und Ärzte des Krebsinformationsdienstes (KID) klären Betroffene, interessierte Bürger und Fachkreise über die Volkskrankheit Krebs auf und informieren evidenzbasiert, unabhängig und kostenlos. Das DKFZ wird zu 90 Prozent vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und zu 10 Prozent vom Land Baden-Württemberg finanziert.

### Deutsches Krebsforschungszentrum

Im Neuenheimer Feld 280, 69120 Heidelberg  
Tel: 06221 / 42-0  
E-Mail: kontakt@dkfz.de  
Internet: www.dkfz.de

### Krebsinformationsdienst

Tel: 0800 / 420 30 40 (täglich von 8 – 20 Uhr)  
E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de  
Internet: www.krebsinformationsdienst.de

### SPENDENKONTO

Sparkasse Heidelberg  
IBAN DE98 6725 0020 0005 0000 50  
BIC SOLADES1HDB

## 10 TIPPS FÜR EIN GESUNDES LEBEN



**Prävention ist machbar,  
Herr Nachbar!**

**AKTIV GEGEN  
KREBS**

## KANN ICH MEIN KREBSRISIKO SENKEN?

Experten meinen: Ja! Sie schätzen, dass rund 40 Prozent aller Krebserkrankungen durch eine gesunde Lebensweise vermieden werden können. Konkret heißt das: Von den derzeit etwa 500.000 Menschen, die in Deutschland jährlich die Diagnose Krebs erhalten, wären rund 200.000 Fälle vermeidbar.

Mit den 10 Tipps in diesem Faltblatt zeigen wir Ihnen, was Sie selbst tun können, um gesünder zu leben und Ihr Krebsrisiko zu senken. Wenn Sie Fragen haben oder mehr erfahren möchten, helfen Ihnen unsere Beratungsteams vom Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) und vom INFONETZ KREBS der Deutschen Krebshilfe gerne weiter.

Beide Organisationen bündeln im Kampf gegen Krebs ihre Kräfte: Gemeinsam möchten wir Krebsrisiken erforschen, Lebenswelten gesünder gestalten und Menschen zu einem bewussteren Verhalten motivieren. Mit der Nationalen Krebspräventionswoche, die jährlich im September stattfindet, machen wir auf das wichtige Thema Krebsprävention aufmerksam. Unsere Vision: Krebs soll gar nicht erst entstehen. Werden auch Sie aktiv gegen Krebs!

Ihre Deutsche Krebshilfe  
Ihr Deutsches Krebsforschungszentrum

**Prävention ist machbar,  
Herr Nachbar!**

**AKTIV GEGEN  
KREBS**

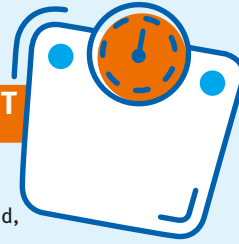


### VIEL BEWEGEN



Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten. Auch kleine Veränderungen im Alltag sind gut: Fahren Sie öfter mal Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß; nehmen Sie die Treppe anstelle des Fahrstuhls. Unterbrechen Sie sitzende Tätigkeiten durch kleine Gänge.

### AUF DAS KÖRPERGEWICHT ACHTEN



Wenn Sie übergewichtig sind, reduzieren Sie Ihr Gewicht – und nehmen Sie nicht weiter zu.

### GESUND ERNÄHREN



Essen Sie häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst. Meiden Sie kalorienreiche Lebensmittel, die viel Zucker und Fett enthalten. Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten frisch zu, möglichst aus regional-saisonalen Zutaten. Halten Sie den Anteil an rotem Fleisch (Rind, Schwein, Lamm) gering und meiden Sie verarbeitete Fleischwaren.

### WENIG ALKOHOL



Trinken Sie grundsätzlich nur wenig Alkohol – und nicht täglich. Wählen Sie öfter alkoholfreie Getränke. Der völlige Verzicht auf Alkohol ist noch besser zur Verringerung Ihres Krebsrisikos.



### RAUCHFREI

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



### UV-SCHUTZ

Wenn Sie in die Sonne gehen, achten Sie auf ausreichenden Schutz durch Schatten, Kleidung und Sonnencreme. Tragen Sie eine Sonnenbrille mit UV-Schutz und eine Kopfbedeckung. Meiden Sie, insbesondere im Sommer, die Mittagssonne und schützen Sie Ihre Kinder. Gehen Sie nicht ins Solarium.

### KREBSERREGENDE STOFFE MEIDEN



Tabakrauch ist ein „Innenraumgift“. 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.

### STILLEN HORMONTHERAPIE VERMEIDEN



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.

### IMPFUNGEN FÜR KINDER



Durch die Hepatitis-B-Impfung für Neugeborene kann das Risiko für Leberkrebs gesenkt werden. Die Impfung gegen humane Papillomviren für Mädchen und Jungen senkt das Risiko für Gebärmutterhalskrebs, aber zum Beispiel auch für Penis-, Rachen- und Analkrebs.

### INFORMATION ZUR FRÜHERKENNUNG



Die gesetzliche Krebsfrüherkennung hat das Ziel, Krebserkrankungen in möglichst frühen Stadien aufzuspüren. Diese lassen sich dann meist schonender und erfolgreicher behandeln als in späten Stadien. Informieren Sie sich über die Untersuchungen und entscheiden Sie, ob Sie teilnehmen wollen.