

Umdenken!

Gesund – fit – dynamisch: Dem Alltag ein Schnippchen schlagen und Veränderungen wagen. Lassen Sie sich von uns verführen: zum Umdenken!



Ihr Körper wird Sie für dieses Umdenken belohnen: Sie werden zum Beispiel ein geringeres Risiko haben, an Krebs zu erkranken. Denn die Lebensgewohnheiten spielen bei der Entstehung verschiedener Krebsarten eine wesentliche Rolle.

Veränderungen wagen.

Wir empfehlen Ihnen: Leben Sie „Regel-“mäßig. Beherzigen Sie den „Europäischen Kodex zur Krebsbekämpfung“.

1 „Ich rauche nicht.“

Wenn Sie rauchen, sollten Sie so schnell wie möglich damit aufhören. Rauchen Sie niemals in Anwesenheit anderer. Wenn Sie Nichtraucher sind, bleiben Sie es.

2 „Ich vermeide Übergewicht.“

Übergewicht ist Ursache für verschiedenste Krankheiten und eine erhöhte Sterblichkeit.

3 „Ich bewege mich täglich.“

Die tägliche körperliche Betätigung reduziert die Gefahr, an Krebs zu erkranken.

4 „Ich esse mehr frisches Obst und Gemüse.“

Erhöhen Sie Ihren Verzehr an Obst und Gemüse sowie an ballaststoffreichen Getreideprodukten. Nehmen Sie täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich. Begrenzen Sie die Aufnahme von Nahrungsmitteln, die reich an tierischen Fetten sind.

5 „Ich trinke nur wenig Alkohol.“

Wenn Sie Bier, Wein oder Spirituosen trinken, beschränken Sie Ihren täglichen Alkoholkonsum auf zwei Gläser für Männer und ein Glas für Frauen.

6 „Ich schütze meine Kinder und mich vor der Sonne.“

Vermeiden Sie übermäßige Sonnenbestrahlung und Sonnenbrände. Dies gilt insbesondere für Kinder und Heranwachsende. Wer zu Sonnenbränden neigt, sollte sich gezielt schützen.

7 „Ich schütze mich vor krebserregenden Stoffen.“

Halten Sie Vorschriften ein, die Sie vor einem Kontakt mit krebserregenden Stoffen schützen. Befolgen Sie die Gesundheits- und Sicherheitsvorschriften über Substanzen, die Krebs verursachen können, und die Ratschläge des Bundesamtes für Strahlenschutz.

8 „Ich gehe jährlich zur Krebs-Früherkennungsuntersuchung.“

Für Frauen: Ab dem 20. Lebensjahr sollten Sie jährlich die kostenlosen Früherkennungsuntersuchungen auf Gebärmutterhalskrebs wahrnehmen. Ab dem 30. Lebensjahr sollten Sie Ihre Brüste und Achselhöhlen abtasten und Ihre Haut untersuchen lassen. Von 50 bis 69 Jahren sollten Sie alle zwei Jahre eine qualitätsgesicherte Mammographie durchführen lassen. Für Männer: Ab dem 45. Lebensjahr sollten Sie jährlich Ihre Prostata, die äußeren Genitalien und Ihre Haut untersuchen lassen.

9 „Ich nutze die Darmkrebs-Vorsorge.“

Ab dem 50. Lebensjahr sollten Sie jährlich und ab dem 56. Lebensjahr alle zwei Jahre eine Darmuntersuchung mittels Stuhlblut-Test durchführen lassen. Ab dem 55. Lebensjahr wird alternativ eine kostenlose Spiegelung des Dickdarms angeboten, die nach zehn Jahren wiederholt wird. Nutzen Sie diese Chance!

10 „Ich lasse mich gegen Hepatitis B impfen.“

Nehmen Sie an Programmen zur Impfung gegen Hepatitis-B-Virusinfektionen teil. So können Sie sich vor Leberkrebs schützen.

Informieren.

Wer will, der kann ...

... sich bei der Deutschen Krebshilfe weiter informieren – zum Beispiel darüber, wo Sie noch „umdenken“ können:

- 41 **Gesund bleiben - gesünder leben**
- 43 **Aufatmen - Erfolgreich zum Nichtraucher**
- 44 **Wertvoll - Gesunde Ernährung**
- 46 **Hirnverbrannt - Jugendliche und Rauchen**
- 50 **Es liegt in Ihrer Hand - Selbstuntersuchung der Brust**
- 55 **Achtung Sonne**
- 57 **Präventionsfaltblatt Krebs-Früherkennung**
- 89 **Präventionsfaltblatt Brustkrebs**
- 90 **Präventionsfaltblatt Darmkrebs**

Informationen über verschiedene Krebsarten oder zu übergeordneten Themen wie Schmerzen, Fatigue oder Sozialleistungen enthalten die „blauen Ratgeber“ der Deutschen Krebshilfe. Eine Übersicht darüber sowie über unser Video-Angebot finden Sie in den folgenden Bestellscheinen:

- 66 **Broschürenbestellschein**
- 67 **Videobestellschein**

Sie möchten mehr über die Deutsche Krebshilfe und über unsere Arbeit wissen? Aber gerne:

- 61 **Faltblatt Deutsche Krebshilfe**
- 62 **Faltblatt Deutsche KinderKrebshilfe**
- 63 **Zeitschrift Deutsche Krebshilfe**
- 64 **Geschäftsbericht**
- 75 **Programm der Dr. Mildred Scheel Akademie**

Alle Broschüren und Faltblätter erhalten Sie kostenlos. Schreiben oder faxen Sie uns Ihre Wünsche an die Nummer 02 28 / 72 99 0-11. Die vor den Titel stehenden Nummern sind die Bestellnummern.

Umdenken!
Dem Krebs aktiv
vorbeugen.

Umdenken! Der Test.

Sie möchten unsere Einladung zum Umdenken annehmen und genau wissen, wo Sie Ihre Lebensgewohnheiten ändern können? Dann seien Sie ehrlich zu sich selbst und beantworten Sie die nachfolgenden Fragen wahrheitsgetreu.

	C	B	A
Ich rauche	häufig	selten	nie
Ich habe früher geraucht	häufig	selten	nie
Ich bin mit Rauchern zusammen	häufig	selten	nie
Ich trinke Alkohol	täglich	manchmal	nie
Ich esse Obst und Gemüse	sehr selten	manchmal	täglich
Wie ernähren Sie sich?	Egal was: Ich esse, was mir schmeckt	Der gute Vorsatz ist da, aber...	Ich ernähre mich ausgewogen
Ich bin	deutlich über-gewichtig	etwas über-gewichtig	normal-gewichtig
Ich treibe Sport	fast nie	manchmal	regelmäßig
Sonnenbaden	Ich habe regelmäßig Sonnenbrand	Ich versuche, Sonnenbrand zu vermeiden	Ich schütze mich. Bei mir gibt es keinen Sonnenbrand!
Ich gehe ins Solarium	regelmäßig	manchmal	nie
Ich gehe zur Krebs-Früherkennung	Nein, ich gehe nur zum Arzt, wenn ich krank bin	nicht jedes Jahr	einmal im Jahr; soviel Zeit muss sein!

ISSN-Nr.: 1613-4591

Umdenken! Die Auswertung.

Überwiegend A:

Sie können stolz auf sich sein: Sie leben sehr gesundheitsbewusst! Deshalb ist Ihr persönliches Risiko, an Krebs zu erkranken, deutlich reduziert.

Überwiegend B:

Gut! Sie verringern bereits einige Risiken, aber Sie könnten noch mehr tun. Bleiben Sie am Ball!

Überwiegend C:

Achtung! Ihre Lebensgewohnheiten erhöhen Ihr Risiko, an Krebs zu erkranken, deutlich. Denken Sie um!

Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

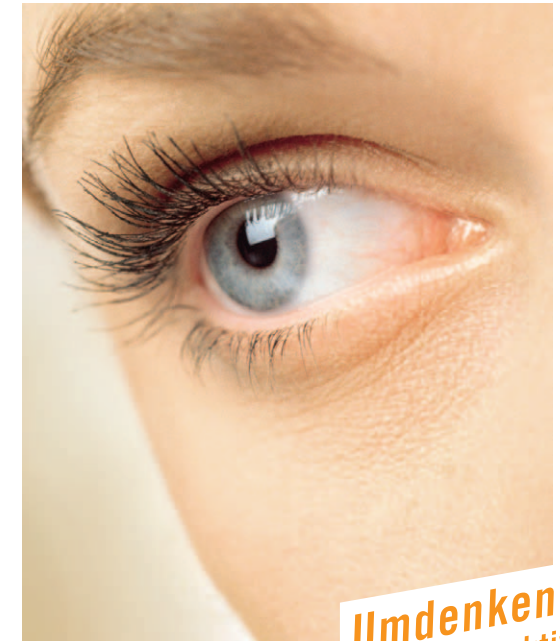
- Information und Aufklärung über Krebserkrankungen und Möglichkeiten der Krebsvorbeugung
- Weiterentwicklungen in der Krebsdiagnostik und Krebstherapie
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Das Spendenkonto
90 90 93
der Deutschen Krebshilfe
bei der Sparkasse Bonn
BLZ 380 500 00

Deutsche Krebshilfe e.V.
Thomas-Mann-Str. 40
53111 Bonn
Tel.: 02 28 / 72 99 0-0
Informationsdienst:
Tel.: 02 28 / 72 99 0-95
Fax: 02 28 / 72 99 0-11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
www.krebshilfe.de



**Helfen.
Forschen.
Informieren.**



**Umdenken!
Dem Krebs aktiv
vorbeugen.**

Ratsam

10 Regeln gegen den Krebs.

