

## Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebserkrankungen und Möglichkeiten der Krebsvorbeugung
- Motivation, die jährlichen Früherkennungsuntersuchungen zu nutzen
- Weiterentwicklungen in der Krebsdiagnostik und Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten/-programmen
- Gezielte Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen
- Förderung der psycho-sozialen Krebsnachsorge

Die Deutsche Krebshilfe finanziert sich ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen. Sie nimmt keine öffentlichen Mittel in Anspruch. Die Spendenbereitschaft zahlreicher Bürgerinnen und Bürger hilft der Deutschen Krebshilfe, diese Aufgaben zu erfüllen sowie richtungweisende Projekte zu finanzieren.

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



**Umdenken!**  
Dem Krebs aktiv  
vorbeugen.

# Frühstarter gewinnen!



## Vorleben.

Gesund – voller Energie – neugierig auf das Leben: So wünschen wir uns unsere Kinder.

Wir als Eltern statten sie dabei in vielerlei Hinsicht mit dem „Startkapital“ für ihre Zukunft aus.

Beispiel Gesundheit: Auch wenn es banal klingt – Ihr Lebensstil trägt erheblich dazu bei, dass Sie und Ihre Kinder gesund bleiben. Oder anders herum:

Wer riskant (vor-)lebt, riskiert seine eigene Gesundheit und die seiner Kinder. Denn Kinder lernen durch Nachahmung, durch positive wie durch negative Vorbilder und behalten einmal erlernte Verhaltensmuster oft ihr Leben lang bei.



Ermöglichen Sie Ihren Kindern also einen guten Frühstart: Sorgen Sie dafür, dass ihnen durch tägliches (Er-)Leben eine gesunde Lebensweise zur Selbstverständlichkeit wird.

## 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**
- 42 **Ratsam – 10 Regeln gegen den Krebs**
- 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:

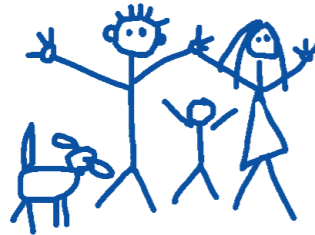
- 61 **Faltblatt Deutsche Krebshilfe**
- 62 **Faltblatt Deutsche KinderKrebshilfe**
- 63 **Zeitschrift Deutsche Krebshilfe**
- 64 **Geschäftsbericht**
- 75 **Programm der Dr. Mildred Scheel Akademie**

Alle Broschüren und Falblätter 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.

## Mitmachen.

### Bunt und gesund

Essen und trinken hält Leib und Seele zusammen – und die Gesundheit „bei Laune“.



Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Bluthochdruck, Zucker und auch Krebs treten seltener bei Menschen auf, die sich gesund ernähren. Und zwar von klein auf!

- 1** Geben Sie Ihren Kindern viel frisches Obst und Gemüse sowie Salat, am besten der Saison entsprechend. Diese Produkte enthalten bioaktive Substanzen, die vor Krebs schützen können. Das gleiche gilt für Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Je nach Alter dürfen es insgesamt gerne 500 Gramm am Tag sein. Mehr schadet auch nicht!
- 2** Fleisch und Fleischwaren sollten selten auf dem Speiseplan stehen.
- 3** Fisch ist gesund – mindestens einmal pro Woche.
- 4** Fast food: Der schnelle Happen aus der Hand ist beliebt, sollte aber eine Ausnahme sein. Denn Hamburger und Pommes enthalten viel Fett und wenig Nahrhaftes.
- 5** Starten Sie mit Ihren Kindern gesund in den Tag: mit einem ausgiebigen Frühstück etwa mit Müsli, Cornflakes, Milchprodukten – alles möglichst ungesüßt und naturbelassen – und Obst.
- 6** Bieten Sie Ihren Kindern beim Kindergarten- und Schulfrühstück Abwechslung: zum Beispiel mit (Vollkorn-) Brot, Obst oder Rohkost, Joghurt, Säften.
- 7** Ideale Durstlöcher sind Wasser und ungesüßte Früchtetees; Säfte ergänzen die Obst- und Gemüseversorgung.
- 8** Süße Verführungen machen glücklich – aber bitte nur in Maßen: zu Schokolade mit viel Fett gibt es fettarme Alternativen wie zum Beispiel Gummibärchen und Lakritz.

### Kinderleicht

„Leichte Mädchen“ haben es besser als „schwere Jungs“ – zumindest wenn es um das Körpergewicht geht! Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass schon in jungen Jahren der Grundstein für Übergewicht gelegt wird.

Falsche Ernährung und mangelnde Bewegung sind die „schwerwiegendsten“ Ursachen dafür:

- 1** Haben Sie ein wachsames Auge auf das Gewicht Ihrer Kinder.
- 2** Eine gesunde Ernährung mit viel Ballaststoffen und wenig Fett ist die beste Basis für ein Wohlgefühl-Gewicht.
- 3** Kinder haben ein natürliches Bedürfnis nach Bewegung. Sorgen Sie für Wechsel zwischen körperlicher Aktivität und Ruhephasen. Herumtoben erhöht den Energieverbrauch und beeinflusst den Stoffwechsel positiv.
- 4** Animieren Sie Ihre Kinder, regelmäßig Sport zu treiben.
- 5** Fernsehen, Computer- und Videospiele gehören bei vielen zum Alltag. Achten Sie jedoch bitte darauf, dass Ihre Kinder keine Stubenhocker werden.



Umfangreiche Informationen bietet auch das Internet unter: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

### Schattenspiele

Die Sonne wärmt, streichelt die Seele und geht unter die Haut. Vor allem bei Kindern.

Denn ihre Haut reagiert besonders empfindlich auf die UV-Strahlen, weil sich der natürliche Schutzmechanismus bei den Kleinen noch nicht entwickelt hat.

Dabei verbringen gerade Kinder viel Zeit im Freien. So viel, dass ein Mensch in den ersten 18 Lebensjahren bereits 80 Prozent der UV-Strahlendosis seines gesamten Lebens aufnimmt.

- 1** Der wichtigste Sonnenschutz für Ihr Kind sind Sie. Dazu gehört auch, dass Sie mit gutem Beispiel vorangehen.
- 2** Kaufen Sie Ihren Kindern Schatten: Zu sonnengerechter Kleidung gehören T-Shirts oder Hemden, Hosen, Tuch, Kappe oder Hut mit Schirm und Nackenschutz, Schuhe, die den Fußrücken schützen (etwa Espadrilles), Sonnenbrille. Achten Sie auf spezielle Textilien mit UV-Schutz (UPF 30 und höher). „Oben ohne“? Niemals! Schützen Sie Ihr Kind auch beim Baden mit einem T-Shirt.
- 3** Schauen Sie auf die Uhr: Die beste Zeit für Unternehmungen im Freien ist vormittags und nachmittags. Dann brennt die Sonne weniger stark. Mittagszeit ist Schattenzeit.
- 4** Drücken Sie auf die Tube: Cremen Sie Ihr Kind mit kindgerechter Sonnencreme ab LSF15 ein. Erneuern Sie den Schutz nach jedem Baden.

Übrigens: Für Säuglinge ist die Sonne im ersten Lebensjahr tabu!



### Rauchzeichen

Kein Mensch wird als Raucher geboren – Im Gegenteil: Raucher zu werden, ist ein hartes Stück Arbeit. Ersparen Sie Ihren Kindern diese Erfahrung. Hier sind Sie als Vorbild besonders wichtig, denn Kinder von Rauchern greifen doppelt so häufig zum Glimmstängel wie Kinder von Nichtrauchern.

Und: Kinder aus Raucher-Haushalten leiden viel öfter an Husten, Asthma, Schwindelgefühlen, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafstörungen als Kinder aus Nichtraucher-Haushalten.

- 1** Leben Sie rauchfrei. Wenn Sie selbst nicht aufhören können, rauchen Sie nicht in Gegenwart von Kindern!
- 2** Rauch ist sehr anhänglich. Rauchen Sie nicht in Räumen, in denen sich Kinder aufhalten, oder im Auto. Kinder atmen die dort festgesetzten Giftstoffe ein – übrigens sogar aus Ihrer Kleidung.
- 3** Stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihrer Kinder, damit sie dem Druck Gleichaltriger entgegensetzen können: „Ich muss nicht rauchen“.
- 4** Körperliche Fitness und Rauchen passen nicht zusammen. Unterstützen Sie sportliche Aktivitäten Ihrer Kinder.

### Prozentrechnung

Schon Wilhelm Busch stellte fest: „So ist es mit Tabak und Rum – erst bist du froh, dann fällst du um.“ Seien Sie auch beim Thema Alkohol Vorbild für Ihre Kinder.

- 1** Trinken Sie wenig Alkohol. Er fördert die Krebsentstehung. Verzichten Sie vor allem auf Hochprozentiges.
- 2** Bedenken Sie, dass die Kombination von Alkohol und Rauchen besonders schädlich ist.
- 3** Verharmlosen Sie Alkohol weder als Garant für Fröhlichkeit noch als Seelenröster.

**Umdenken!**  
Dem Krebs aktiv vorbeugen.