



12 Tipps, Ihr Krebsrisiko zu senken



Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung

Impressum

12 Tipps gegen Krebs

Quelle: Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung
<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/de/>

Ein gemeinsames Projekt des Krebsverbandes
Baden-Württemberg e.V. und des Landesverbandes
für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung
Baden-Württemberg e.V.

Herausgeber



Adalbert-Stifter-Straße 105
70437 Stuttgart
Telefon 0711 848 10770
Telefax 0711 848 10779
E-Mail info@krebsverband-bw.de
Internet www.krebsverband-bw.de



Am Mühlkanal 25
70190 Stuttgart
Telefon 0711 505 3989-0
Telefax 0711 505 3989-99
E-Mail info@lvkm-bw.de
Internet www.lvkm-bw.de

Redaktion

Sebastian Fuchs, Ulrika Gebhardt, Silke Link-Schüle,
Jutta Pagel-Steidl, Susanne Pöpel, Nina Stockinger, Helga Vazquez

Satz und Gestaltung

Kreativ plus GmbH, Stuttgart – www.kreativplus.com

Die verwendeten Symbole sind von Annette Kitzinger
www.metacom-symbole.de

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales und
Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg



Stuttgart, Januar 2020
1. Auflage

Der Europäische Kodex zur Krebsbekämpfung wurde vom Internationalen Krebsforschungszentrum im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erstellt. Er enthält Maßnahmen, um das Risiko, an Krebs zu erkranken, zu senken. Jede und jeder Einzelne kann aktiv werden. Das ist oft einfacher als viele meinen. Wer die folgenden zwölf Tipps im Alltag beachtet, leistet bereits einen wichtigen Baustein zur Krebsvorsorge. Es lohnt sich, versprochen!

12 Tipps, um das Risiko, an Krebs zu erkranken, zu senken

Tipp 1

Rauchen Sie nicht.

Rauchen Sie keine Zigaretten, E-Zigaretten, Shisha, Pfeife oder Zigarren.



Tipp 2

Leben und arbeiten Sie in einer rauchfreien Umgebung.

Vermeiden Sie Orte, an denen geraucht wird. Setzen oder stellen Sie sich nicht neben jemand, der raucht. Wehren Sie sich, wenn jemand neben Ihnen rauchen will. Bitten Sie ihn höflich um Abstand. Oder Sie wechseln den Ort.



Tipp 3

Halten Sie ein gesundes Körpergewicht.

Achten Sie auf Ihr Körpergewicht, d.h. nehmen Sie nicht mehr Kalorien zu sich als der Körper verbraucht.



Tipp 4

Bewegen Sie sich täglich.

Bewegung tut gut. Bewegen Sie sich mindestens eine halbe Stunde am Tag. Es geht darum, Bewegung als festen Bestandteil in den Alltag einzuplanen, z.B. im Haus die Treppen zu gehen statt mit dem Aufzug zu fahren. Auch Menschen, die aufgrund ihrer Behinderung nicht gehen können, können sich bewegen. Das kann bei der regelmäßigen Physiotherapie sein, Übungen im und am Stehbrett, Gymnastik im Sitzen, Boccia spielen oder eine andere Sportart ausüben, die auf die jeweilige Behinderung angepasst ist. Es gibt ganz viele Möglichkeiten, so dass jede und jeder etwas findet, was für sie oder ihn gut geeignet ist.

Gönnen Sie sich regelmäßig Auszeiten und Pausen. Sorgen Sie für ein körperliches Wohlbefinden z.B. durch Entspannung, Bewegung (Sport), Malen, Werkeln, Musizieren oder Singen usw.



Tipp 5

Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund.

Gut und lecker essen, aber keine XXL-Portionen, wenig Fast Food und Fertigprodukte. Essen Sie viel Gemüse und Obst (aber nicht auf einmal, sondern fünf Mal über den Tag verteilt). Essen Sie kein verschimmelttes Brot, keine verbrannten Lebensmittel (z.B. verkohlte Rote Wurst).



Tipp 6

Begrenzen Sie Ihren Alkoholkonsum.

Trinken Sie so wenig wie möglich Alkohol.
Trinken Sie viel Wasser und Tee (ungesüßt).



Tipp 7

Schützen Sie sich und Ihre Kinder vor der Sonne.

Sonne tut gut, zu viel Sonne schadet der Haut. Im Schatten ist die Sonne am schönsten. Grundsätzlich immer Sonnencreme (mindestens Lichtschutzfaktor 30, LSF 30) verwenden, einen Sonnenhut tragen und nicht zu lange in der Sonne bleiben.



Ausführliche Tipps gibt es im Erklärvideo „**Hautkrebs – und wie Sie sich davor schützen können**“ (mit Untertitel) des Krebsverbandes Baden-Württemberg und des Landesverbandes für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung Baden-Württemberg unter <https://www.youtube.com/watch?v=pt4Ap8zYHc0>

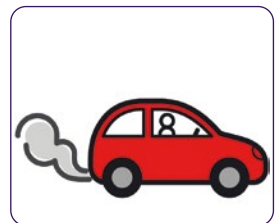
Tipp 8

Schützen Sie sich am Arbeitsplatz vor krebserregenden Stoffen.

Schützen Sie sich vor krebserregenden Stoffen.

Auf der Liste der gefährlichen Schadstoffe stehen z.B. Asbest, Benzol und Dioxine, aber auch Abgase aus Benzin- oder Dieselmotoren.

Beispiel: Benzindämpfe sind gefährlich. Vermeiden Sie daher beim Tanken Ihres Autos, Benzindämpfe einzuatmen. Halten Sie Abstand!



Tipp 9

Halten Sie die Belastung durch Radon zu Hause gering.



Radon ist ein Edelgas, das in der Natur vorkommt. Es ist farblos. Man kann es nicht sehen, riechen oder schmecken. Radon ist radioaktiv. Die Weltgesundheitsorganisation hat Radon als krebserregender Stoff eingestuft. Radon ist – nach dem Rauchen – die zweithäufigste Ursache für Lungenkrebs.

Radon kann sich in den Kellern von Häusern ansammeln. Beim Bau eines neuen Hauses sollte man daher bereits bei der Planung an den Schutz vor Radon denken. In Alt- bzw. Bestandsbauten lässt sich z.B. durch häufiges Lüften, Staubwischen, das Abdichten von Fugen und Rissen oder auch den Einbau einer dicht schließenden Kellertür eine vorhandene Radonkonzentration senken. Eine hohe Konzentration von Radon in Innenräumen kommt selten vor.

Im Norden Baden-Württembergs sind die Radonwerte der Bodenluft sehr gering, in der Mitte und im Süden des Landes liegen sie im geringen oder mittleren Bereich. In bestimmten Bereichen, z.B. im Südschwarzwald oder der Schwäbischen Alb sind sie höher und vereinzelt deutlich höher.

Tipps, wie man sich vor Radon schützen kann und viele weitere Informationen gibt es beim Umweltministerium Baden-Württemberg – www.um.baden-wuerttemberg.de und beim Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) – www.bfs.de

Tipp 10

Für Frauen:

Stillen Sie Ihr Baby, das schützt vor Brustkrebs.

Nehmen Sie Hormonersatztherapien so wenig wie möglich in Anspruch.

Nehmen Sie in den Wechseljahren so wenig wie möglich Hormone als Therapie.

Übrigens: Bewegung hilft gegen viele Beschwerden in den Wechseljahren – ganz ohne Medikamente.



Tipp 11

Lassen Sie Ihre Kinder (und sich selbst) gegen Hepatitis B und Humanes Papillom-Virus (HPV) impfen.

Lassen Sie sich gegen Hepatitis B und Humanes Papillom-Virus (HPV) impfen.

HPV ist eine gefährliche Viruserkrankung, die beim Sex übertragen werden kann. Der Virus kann zum Beispiel Warzen im Gesicht, am Penis oder in der Scheide verursachen. Er kann bei Frauen auch Gebärmutterhalskrebs verursachen.

Beide Impfungen können auch noch im Erwachsenenalter nachgeholt werden. Sie sind für Mädchen/Frauen und Jungen/Männer wichtig.

Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen die Hepatitis B-Impfung immer. Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen die HPV-Impfung für Jugendliche bis 17 Jahre (im Einzelfall auch darüberhinaus).



Tipp 12

Gehen Sie regelmäßig zu den Krebsfrüherkennungsuntersuchungen.

Bei den meisten Krebsarten gilt: je früher sie erkannt werden und eine Therapie beginnt, desto höher sind die Chancen auf Heilung bzw. Überleben.

Beschäftigen Sie sich mit ihrem Körper und achten Sie auf Veränderungen. Zeigen oder beschreiben Sie ihrem Arzt oder Pflegeperson was auffällt.

Zum Beispiel Veränderungen an der Haut, an der Brust oder an den Hoden. Brust und Hoden immer wieder abtasten auf verhärtete Knoten.

Krebsfrüherkennungsuntersuchungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen empfohlen und gezahlt:

- ab 20 Jahre: Gebärmutterhalskrebs
- ab 30 Jahre: Brustkrebs
- ab 35 Jahre: Hautkrebs
- ab 45 Jahre: Prostatakrebs
- ab 50 Jahre: Darmkrebs



Weitere Informationen



Krebsverband Baden-Württemberg e.V.
Adalbert-Stifter-Straße 105
70437 Stuttgart

Telefon 0711 848 10770
Telefax 0711 848 10779
E-Mail info@krebsverband-bw.de
Internet www.krebsverband-bw.de



Mehr Wissen – besser Leben

In Baden-Württemberg erkranken jedes Jahr schätzungsweise 50.000 Menschen an Krebs, immer noch sterben zu viele an dieser Krankheit. Dank moderner Therapiemöglichkeiten überwinden immer mehr oder leben länger mit dieser Erkrankung.

Sie alle brauchen unsere Unterstützung. Menschen, die an Krebs erkrankt sind, stehen bei uns im Mittelpunkt. Unser Motto: Helfen, Informieren und Begleiten.

Unser oberstes Ziel ist es, die Zahl der Neuerkrankungen zu verringern. Deshalb engagieren wir uns stark in den Themen Prävention und Früherkennung von Krebserkrankungen.

Nicht zuletzt verschaffen wir Patienteninteressen Gehör. Wir vertreten ihre Interessen in den Ministerien, bei Leistungsträgern, Verbänden und Fachgesellschaften.

Der Krebsverband Baden-Württemberg e.V. besteht seit 1973. Er ist als Landesverband Mitglied der Deutschen Krebsgesellschaft sowie bei der LAG SELBSTHILFE Baden-Württemberg e.V.



Landesverband für
Menschen mit Körper-
und Mehrfachbehinderung
Baden-Württemberg e.V.

Landesverband für Menschen
mit Körper- und Mehrfachbehinderung
Baden-Württemberg e.V.
Am Mühlkanal 25 · 70190 Stuttgart

Telefon 0711 505 3989-0
Telefax 0711 505 3989-99
E-Mail info@lv-koerperbehinderte-bw.de
Internet www.lv-koerperbehinderte-bw.de
Facebook www.facebook.com/lvkm-bw
Youtube <https://www.youtube.com/channel/UCtUkzc4GyQqnH99gETdzIFw>
Skype lvkm-bw



Alle inklusive – dafür setzen wir uns ein!

Eltern körperbehinderter Kinder schlossen sich 1966 zusammen. Sie wussten: in Gemeinschaft mit anderen kann man vieles erreichen. Damals wie heute steht die Hilfe zur Selbsthilfe im Mittelpunkt.

Heute ist der Landesverband für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung Baden-Württemberg e.V. ein Zusammenschluss von über 40 regionalen Selbsthilfeorganisationen für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung in Baden-Württemberg. Rund 5.000 Familien mit behinderten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sind Mitglied. Die Themen reichen von A wie Arbeit bis Z wie Zukunftsplanung.

Der Landesverband ist Teil eines starken Netzwerkes und ist u.a. Mitglied im Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V., in der LAG SELBSTHILFE Baden-Württemberg e.V. sowie im Paritätischen Baden-Württemberg e.V.