

Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebserkrankungen sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -früherkennung
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten / -programmen
- Gezielte Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. Die Spendenbereitschaft der Bürgerinnen und Bürger hilft der Deutschen Krebshilfe, diese Aufgaben zu erfüllen sowie richtungweisende Projekte zu finanzieren.

**SPENDENKONTO
KREISSPARKASSE KÖLN
IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91
BIC COKSDE33XXX**

Stiftung Deutsche Krebshilfe
Buschstraße 32 53113 Bonn
Tel: 02 28 / 7 29 90-0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
Fax: 02 28 / 7 29 90-11
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

„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA-NR. 396 39 375)

Art.-Nr. 439 0017 Stand 8 / 2017



Präventionsfaltblatt

SCHRITT FÜR SCHRITT

MEHR BEWEGUNG – WENIGER KREBSRISIKO

 **Deutsche Krebshilfe**
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

DKG
KREBSGESELLSCHAFT

Informieren

Etwa 500.000 Menschen erkranken jedes Jahr neu an Krebs. Experten schätzen, dass etwa der Hälfte von ihnen diese Diagnose erspart bleiben könnte, wenn sie gesünder leben würden.

Eine gesunde Lebensweise ist die beste Möglichkeit, einer Krebserkrankung aktiv vorzubeugen.

Ein vernünftiger Umgang mit UV-Strahlen, ein rauch-freies Leben, wenig Alkohol, eine vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung, ein normales Körpergewicht und ausreichend Bewegung – all diese Faktoren können Sie selbst beeinflussen. Und weil Kinder Profis im Nachmachen sind, gehen Sie mit gutem Beispiel voran und legen Sie damit den Grundstein für eine gesunde nächste Generation.

Aber auch wer gesund lebt, kann an Krebs erkranken. Je früher dann ein Tumor erkannt wird, desto größer sind zumeist die Heilungschancen. Daher ist die Krebsfrüherkennung ein zentrales Anliegen der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft.

Zahlreiche Informations- und Aufklärungskampagnen beider Organisationen zur Krebsprävention und -früherkennung sprechen die verschiedenen Ziel- und Altersgruppen an.

Umfangreiche Informationen bietet auch das Internet unter www.krebshilfe.de und www.krebsgesellschaft.de

**Ihre Deutsche Krebshilfe
Ihre Deutsche Krebsgesellschaft**

Zukunftsperspektive

Sich und anderen Gutes tun: So appelliert die Deutsche Krebshilfe an jeden Einzelnen, sein persönliches Wohlergehen ernst zu nehmen. Denn es gibt viele Möglichkeiten, das Krebsrisiko zu verringern. Besonders wichtig: Wer von klein auf hautnah erlebt, was der Gesundheit gut tut, dem wird eine gesunde Lebensweise zur Selbstverständlichkeit. Denn Jugendliche und Erwachsene behalten die Verhaltensmuster aus Kindertagen oft ihr Leben lang bei.

Beispiel Bewegung: Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass körperliche Aktivität dazu beiträgt, das Krebsrisiko zu verringern. So sinkt etwa das Risiko für Darm- und Brustkrebs bei körperlich aktiven Menschen, die sich täglich mindestens 30 Minuten bewegen, um 20 bis 30 Prozent. Reduziert ist auch das Risiko für Gebärmutter-schleimhautkrebs. Bei weiteren Krebsarten wird ein Zusammenhang vermutet.



Mit „körperlicher Aktivität“ sind allerdings nicht nur die rein sportlichen Aktivitäten gemeint. Wer zum Beispiel beruflich schon viel auf den Beinen ist oder häufig mit dem Hund an die frische Luft geht, ist ohnehin kein Bewegungsmuffel und hat einen Teil seines Fitness-Solls schon erfüllt. Auch sonst bietet der Tagesverlauf vielfältige Möglichkeiten für ein „bewegtes“ Leben.

Unsere Empfehlungen

- Bewegen Sie sich regelmäßig und möglichst täglich mindestens 30 Minuten. Dabei sollten Sie ruhig ein wenig ins Schwitzen kommen.
- Wenn Sie bisher wenig oder gar keinen Sport getrieben haben, lassen Sie sich vorher von einem Arzt untersuchen.
- Gewöhnen Sie Ihren Körper langsam an ein sportliches Leben. Überfordern Sie sich nicht, aber verlangen Sie auch nicht zu wenig von sich.
- Treiben Sie mit der Familie oder mit Freunden Sport, im Sportverein oder im Fitness-Studio.
- Nehmen Sie Ihre Sportstunde als festen Termin in Ihren Kalender auf.
- Bringen Sie auch mit kleinen Veränderungen Bewegung in Ihr Leben: Holen Sie die morgendlichen Vollkorn(!)-brötchen mit dem Fahrrad oder zu Fuß. Steigen Sie Treppen, statt den Fahrstuhl oder die Rolltreppe zu benutzen.
- Gönnen Sie sich nach dem Mittagessen einen Verdauungsspaziergang. Auch ein paar Schritte an der frischen Luft vor dem Schlafengehen entspannen und helfen beim Einschlafen.

Übrigens: Ausreichend körperliche Aktivität sorgt für eine ausgeglichene Energiebilanz. Das bedeutet, dass die Energiemenge, die Sie mit der Nahrung zu sich nehmen, auch vollständig verbraucht wird. Eine ausgeglichene Energiebilanz verhindert die Entstehung von Übergewicht – einem weiteren Risikofaktor für Krebs.

Tipps für Eltern

- Wer von Kindesbeinen an sportlich aktiv ist, wird als Erwachsener nicht so leicht zum Bewegungsmuffel.
- Kinder haben ein natürliches Bedürfnis nach Bewegung. Unterstützen Sie dieses Bedürfnis, sorgen Sie aber auch für Ruhephasen.
- Ermuntern Sie Ihre Kinder, regelmäßig Sport zu treiben.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind am Schulsport teilnimmt.
- Stehen Sie nicht immer als privates „Transportunternehmen“ zur Verfügung. Lassen Sie Ihr Kind Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen.
- Kinderfeste im Fast-Food-„Restaurant“ sind bewegungsarm und kalorienreich. Inzwischen gibt es vielerorts Kletterhallen oder Parks zum Toben, wo die Bewegung nicht zu kurz kommt.



Das Ziel im Visier

Vielleicht haben Sie bereits den Entschluss gefasst, sich mehr zu bewegen und auch schon eine passende Sportart ausgesucht? Dann heißt es loslegen und dranbleiben. Eine Weisheit besagt: „Ohne Ziel ist jeder Weg zu weit“. Ziele spornen unsere Motivation immer wieder neu an. Wichtig ist allerdings, dass sie realistisch und in absehbarer Zeit erreichbar sind. Die folgenden Beispiele sind als Anregung für Ihren eigenen individuellen „Zieleplan“ gedacht:

Kurzfristige Ziele

- Ich will aktiv etwas für mich tun.
- Ich möchte mich regelmäßig mit netten Menschen treffen und bewegen.
- Ich möchte mich leichter entspannen können.
- Beim Treppensteigen möchte ich nicht mehr aus der Puste kommen.
- Nachts will ich wieder besser schlafen.

Langfristige Ziele

- Ich möchte beweglicher und gelenkiger werden.
- Ich möchte gern eine spürbar bessere Kondition bekommen und mich insgesamt leistungsfähiger fühlen.
- Ich möchte Übergewicht abbauen.
- Ich möchte mein Immunsystem stärken.

Ganz wichtig: Rückschläge sind normal – lassen Sie sich davon also nicht entmutigen. Arbeiten Sie weiter daran, Ihre „Bewegungsziele“ zu erreichen. Setzen Sie sich gegebenenfalls zunächst leichter erreichbare Zwischenziele. Suchen Sie sich gegebenenfalls Unterstützung bei Freunden oder einem Fitnesstrainer.

Gesunden Appetit!

Essen und trinken hält Leib und Seele zusammen – und die Gesundheit „bei Laune“. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit (Diabetes) und auch Krebs treten seltener bei Menschen auf, die sich gesund ernähren. Und zwar von klein auf!

Ganz allgemein lässt sich sagen, dass jeder sein sogenanntes Basisrisiko, an Krebs zu erkranken, durch eine ausgewogene Ernährung und durch ausreichend Bewegung senken kann. Drittes „Standbein“ ist das Körpergewicht, das im Bereich des Normalgewichts liegen sollte.

Unsere Ernährungsempfehlungen in Kürze

- Essen Sie vielseitig und abwechslungsreich.
- Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse, am besten der Saison entsprechend.
- Essen Sie wenig Fleisch und Fleischwaren sowie ein- bis zweimal pro Woche Fisch.
- Essen Sie wenig Fett und fettreiche Lebensmittel.
- Essen Sie reichlich Vollkornprodukte (zum Beispiel Vollkornbrot, -nudeln) und Kartoffeln.
- Trinken Sie selten und wenig Alkohol. Greifen Sie lieber zu Wasser und kalorienarmen Getränken.
- Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen.

