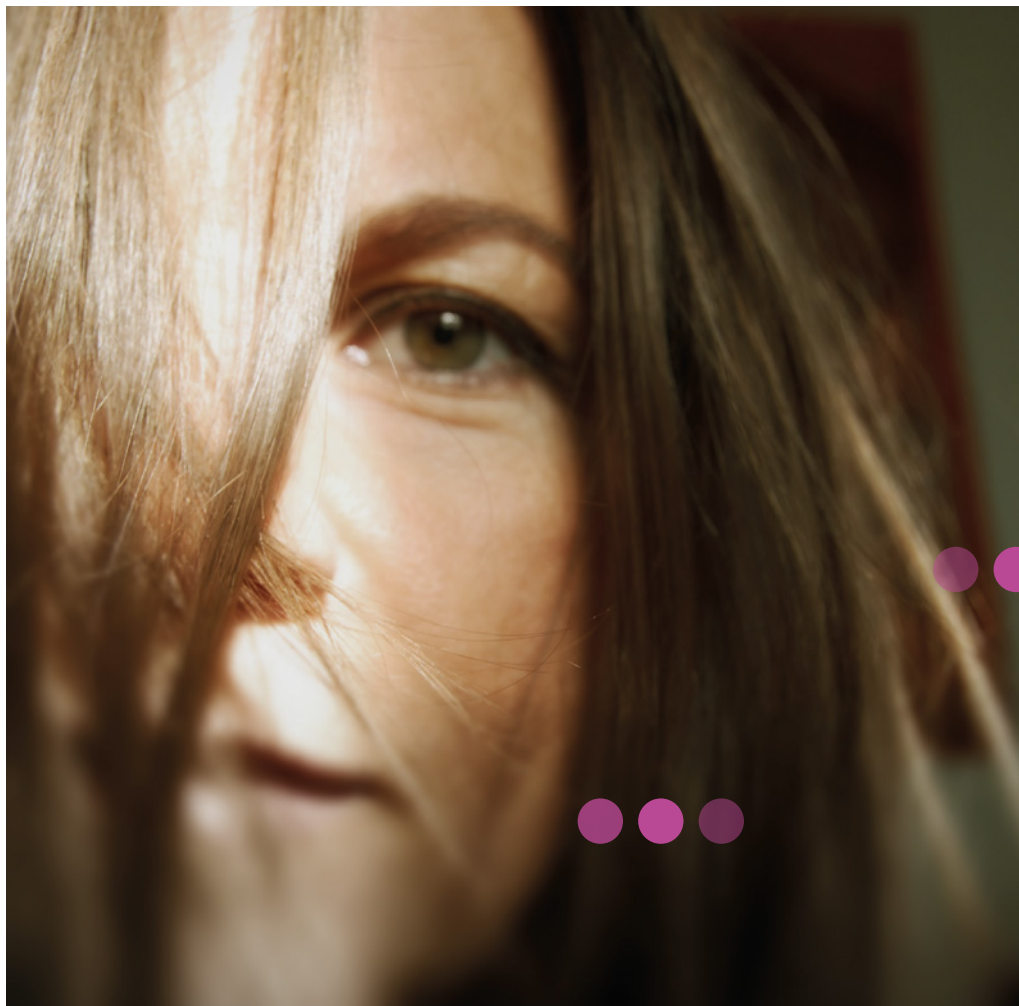


Frauen und Krebs, lassen Sie uns darüber reden...



Vorsorgefaltblatt

www.cancer.lu



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

Ich passe auf mich auf...



In Luxemburg

- erhalten jedes Jahr etwa 1.000 Frauen die Diagnose Krebs
- sterben jedes Jahr etwa 500 Frauen an den Folgen der Erkrankung

Die häufigsten Krebsarten bei Frauen 2014:

1. Brustkrebs (435 neue Fälle)
2. Hautkrebs (219 neue Fälle)
3. Darmkrebs (129 neue Fälle)
4. Krebs der Geschlechtsorgane (97 neue Fälle)
5. Lungenkrebs (74 neue Fälle)

Befolgen Sie diese Empfehlungen und senken Sie Ihr Krebsrisiko um 50 %.

Die Hälfte aller Krebserkrankungen könnte vermieden werden, indem Vorsorgeuntersuchungen durchgeführt und folgende Regeln befolgt werden.



Vorsorgen ist besser

1. Rauchen Sie nicht und vermeiden Sie auch das Passivrauchen.
2. Legen Sie Wert auf ein gesundes Körpergewicht.
3. Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung im Alltag.
4. Ernähren Sie sich gesund.
Essen Sie häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse. Schränken Sie Ihre Ernährung mit kalorienreichen Nahrungsmitteln ein (hoher Fett- oder Zuckergehalt) und vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke. Vermeiden Sie industriell verarbeitetes Fleisch; essen Sie weniger rotes Fleisch und salzreiche Lebensmittel.
5. Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum.
6. Vermeiden Sie zu viel Sonnenstrahlung. Achten Sie auf ausreichenden Sonnenschutz.
7. Denken Sie an die Impfungen gegen Hepatitis B und das Humane Papillomavirus (Mädchen).
8. Stillen senkt das Krebsrisiko bei Müttern. Falls möglich, stillen Sie Ihr Kind.
9. Hormonersatztherapien erhöhen das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen. Nehmen Sie Hormonersatztherapien möglichst wenig in Anspruch.

Die Krebsfrüherkennung

Nehmen Sie an bestehenden Krebsfrüherkennungsprogrammen teil:

- Darmkrebs (FIT Test oder Darmspiegelung)
- Brustkrebs (Mammografie)

Krebsfrüherkennung wird auch empfohlen bei:

- Gebärmutterhalskrebs (ab dem ersten Geschlechtsverkehr)
- Hautkrebs (in jedem Alter, eine Untersuchung pro Jahr).

Reden Sie mit Ihrem Arzt darüber.





Die Fondation Cancer,
für Sie, mit Ihnen, dank Ihnen.



209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331
E fondation@cancer.lu

www.cancer.lu



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche