



Den

INSIDER

MÄRZ 2006 - N°25

Dem **KREBS**
keine Chance geben

FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER

DEM KREBS KEINE CHANCE GEBEN

Jeder Dritte wird im Laufe seines Lebens an Krebs erkranken. Keiner ist vor dieser Krankheit gefeit. Doch hast du die Möglichkeit, dich dagegen zu wappnen, indem du dir schon jetzt ein paar Empfehlungen zu Herzen nimmst.



Eine Garantie, nicht an Krebs zu erkranken, gibt es nicht. Durch eine gesunde Lebensweise und das Vermeiden von bekannten Risikofaktoren kann jedoch jeder sein persönliches Krebsrisiko senken.

Gesundheitsexperten haben eindeutig eine ganze Reihe von Krebsverursachern an den Pranger gestellt: Tabakkonsum, Alkoholmissbrauch, Kontakt mit bestimmten chemischen Substanzen, exzessive Sonnenbestrahlung sowie ungesunde Essgewohnheiten. In seltenen Fällen können bestimmte Virusinfektionen (Papilloma Virus, Hepatitis B Virus usw.) eine Krebserkrankung verursachen.

Auch wenn die häufigsten Krebsursachen heute bekannt sind, befolgen dennoch nur wenige konsequent die Gesundheitsrichtlinien. Weshalb?

Informationen einholen ist gut. Aktiv etwas unternehmen ist besser.

Du hast die Karten in der Hand!

EUROPÄISCHER KODEX GEGEN KREBS

1. Ich rauche nicht.
2. Ich trinke wenig oder gar keinen Alkohol.
3. Ich esse täglich fünf Portionen Obst und Gemüse.
4. Ich esse nicht zu fett und vermeide Übergewicht.
5. Ich treibe regelmäßig Sport.
6. Ich schütze mich vor der Sonne und vermeide jeden Sonnenbrand.
7. Ich schütze mich vor krebserregenden Stoffen am Arbeitsplatz.
8. Ich lasse mich gegen Hepatitis B impfen.
9. Für Frauen
Ab 25 Jahren : Gebärmutterhalskrebs-Früherkennung.
Ab 50 Jahren : Brustkrebs-Früherkennung (Programme Mammographie) und Dickdarmkrebs-Früherkennung.
10. Für Männer
Ab 50 : Dickdarmkrebs-Früherkennung.

Diese Empfehlungen wurden von einem Gremium führender europäischer Krebspezialisten im Rahmen des Programms „Europa gegen den Krebs“ der EU-Kommission zusammengestellt. Auf den folgenden Seiten werden die einzelnen Punkte im Detail erläutert. Gesagt sei hier nur so viel : **schlechte Ernährung und Rauchen** sind zweifelsohne die beiden **Hauptverursacher** von Krebserkrankungen.





RAUCHEN

Wer als Jugendlicher mit dem Rauchen beginnt, ist sich kaum der Folgen bewusst, die sein Verhalten nach sich ziehen wird: Verlust von Geruchs- und Geschmackssinn, gelbliche

Verfärbung der Zähne und der Finger, vorzeitige Hautalterung, nachlassende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Ganz zu schweigen von der Abhängigkeit, die sich sehr bald einschleicht und den jungen Raucher zum Sklaven der Zigarette macht!

1 von 2 regelmäßigen Rauchern wird an den Folgen des Rauchens sterben und hat eine deutlich verkürzte Lebenserwartung!

Auch wer regelmäßig nur eine einzige Zigarette raucht ist durchaus gefährdet. Das Risiko steigt proportional zur **Anzahl** der gerauchten Glimmstängel und vor allem zur **Dauer** des Tabakkonsums.

30% aller Krebserkrankungen sind unmittelbar auf das Rauchen zurückzuführen. In erster Linie denkt man dabei an Lungenkrebs, aber auch Krebs im Mundbereich, im Hals, Krebs der Stimmbänder, der Speiseröhre, der Nieren, der Blase usw. sind keine Seltenheit. Selbst der Gebärmutterhalskrebs kommt häufiger bei Raucherinnen vor!

Tabak ist ein wahrer „Cocktail“ krebserregender Substanzen, die fast überall im Körper verheerenden Schaden anrichten können.

Rauche nicht!

Lass dich nicht von der Zigarette verführen!

MEHR INFOS ZUM THEMA:

Den **INSIDER** n° 6: „Rauchen – Na und?“

Den **INSIDER** n° 10: „Fit ohne Rauch“

Den **INSIDER** n° 15: „Hinter den Kulissen der Tabakindustrie“

Den **INSIDER** n° 20: „Rauchen, wieso überhaupt?“

PASSIVRAUCHEN

Der Tabakrauch stellt in jedem Lebensalter ein Gesundheitsrisiko dar, sogar für jene, die selbst nicht rauchen: es genügt bereits, sich regelmäßig in einer verrauchten Umgebung aufzuhalten und den Rauch der anderen einzuatmen!

Das Unheil kann bereits vor der Geburt seinen Lauf nehmen – wenn eine werdende Mutter raucht, besteht eine deutlich erhöhte Gefahr für eine Fehlgeburt und das Geburtsgewicht ist oft niedriger als bei Neugeborenen von Nichtraucher-Müttern.

Die Kinder rauchender Eltern, die in einer rauchhaltigen Umgebung leben, werden häufiger krank (plötzlicher Kindstod, Mittelohrentzündungen, Erkältungen, usw.).

Nichtraucher, die mit einem Raucher zusammenleben oder arbeiten, haben ein 30% höheres Lungenkrebsrisiko.



Lass dir deine Luft nicht verpesten!

Falls du rauchst, verpeste wenigstens nicht die Luft der anderen!

MEHR INFOS ZUM THEMA:

Den **INSIDER** n° 18: „Dicke Luft? Passivrauchen, nein Danke“

ALKOHOL



Vor dem vollendeten 17. Lebensjahr ist von jeglichem Alkoholkonsum abzuraten, da die körperliche Entwicklung noch in vollem Gang ist. Und geh' erst recht nicht den Alkopops auf den Leim!!

Auch Erwachsene sollten lieber auf Alkohol verzichten. Tatsächlich ist es aber der **übermäßige Alkoholkonsum**, der das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen deutlich erhöht (Krebs der Mundhöhle, des Rachens, des Kehlkopfs, der Speiseröhre und der Leber, wahrscheinlich auch Darm- und Brustkrebs).

Noch gesundheitsschädlicher ist die Kombination von **Alkohol und Zigarette**, ein **hochexplosives Gemisch**, welches das Krebsrisiko um ein Vielfaches steigert!



kein Alkohol für Kinder und Jugendliche



pro Tag



höchstens 1 Standard-Glas pro Tag für Frauen



pro Tag



höchstens 2 Standard-Gläser pro Tag für Männer.



pro Tag

1 Standardglas = 10 g Alkohol



1 kleines Glas Wein (10 cl)



1 Glas Bier "Mini" (25 cl)



1 Glas Schnaps (3 cl)



1 Glas Sekt (10 cl)



1 Glas Likör (6 cl)

Trinke keinen Alkohol!

MEHR INFOS ZUM THEMA:

Den **INSIDER** n° 4: „Dossier Alkohol“

Den **INSIDER** n° 17: „Alkohol: Freund oder Feind?“

Den **INSIDER** n° 24: „Alkohol – Retter in der Not?“



Sonntag, 19. März 2006,
10-22 Uhr
Arena der Coque,
Luxemburg-Kirchberg

WISSEN MACHT STARK. GIB DEM KREBS KEINE CHANCE.

Am 19. März, anlässlich des „Relais pour la Vie“, kannst du dich über alles schlau machen, was du schon immer über Krebs wissen wolltest. Die FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER hat eine Vielzahl an Infos zum Thema Krebs zusammengestellt.

Komm an den Info-Ständen vorbei

Was ist Krebs? Kann man etwas dagegen tun? Schadet es auch, wenn ich nur manchmal rauche? Ist das Solarium so gefährlich wie Sonneneinstrahlung? Fragen über Fragen – wir beantworten sie gerne. Komm vorbei.



Sieh dir die Ausstellung an

Verschiedene Länder werden an diesem Tag Poster aus ihrem Land zu den Themen „Tabak“ und „Gesunde Ernährung“ zeigen.

Informiere dich in Konferenzen

Von 12-18 Uhr werden im Amphitheater der Coque halbstündig Konferenzen stattfinden. Themen sind unter anderem Nichtrauchen, Idealgewicht, Essensgewohnheiten, Krebs und Gene und viele andere mehr (siehe Programm umseitig).

PROGRAMM DER KONFERENZEN

Die Konferenzen finden in französischer Sprache im Amphitheater der Coque statt. Dauer : 20 Minuten, anschließend Fragerunde (10 Minuten) auf luxemburgisch, deutsch oder französisch.

- 12h00** Le cancer : la situation au Luxembourg.
Dr René SCHEIDEN
- 12h30** Génétique et hérédité du cancer.
Dr Guy BERCHEM
- 13h00** Peut-on vraiment éviter le cancer? Le cancer n'est-il pas une fatalité?
Dr Mario DICATO
- 13h30** Comment donner un maximum de chances à vos enfants contre le cancer?
Dr Frank JACOB
- 14h00** Conseils utiles pour s'arrêter de fumer et pièges à éviter.
Dr Catherine CHARPENTIER
- 14h30** Cancer du poumon et politique ; témoignage d'un patient.
Dr Jean-Claude SCHNEIDER
- 15h00** Mieux manger et conserver sa santé, joindre l'utile à l'agréable.
Michèle THEIS
- 16h00** Votre poids idéal de santé : lequel est-il et comment s'en approcher?
Dr Marc KEIPES
- 16h30** Dépistage du cancer de la peau : pourquoi, pour qui, quand et comment?
Dr Noël SCHARTZ
- 17h00** Dépistage du cancer de l'intestin : pourquoi, pour qui, quand et comment?
Dr Paul PESCATORE
- 17h30** Dépistage du cancer du sein : pourquoi, pour qui, quand et comment?
Dr Robert LEMMER

Die FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER bedankt sich bei allen Rednern für ihre Unterstützung.



MACH MIT BEIM TAG DER SOLIDARITÄT MIT KREBSPATIEN TEN!



Die Krankheit Krebs bedeutet für den Patienten und seine Angehörigen einen schwierigen und aufreibenden Weg. „Relais pour la Vie“ symbolisiert diesen Weg voller Zweifel, Unsicherheiten und Ängste. Wir wollen krebskranke Menschen ein Stück begleiten und ihnen Kraft und Mut geben.

Sei dabei!

Bilde ein Team von 10-20 Personen, denn deine Anwesenheit zählt! Die Teams gehen oder laufen in der Coque, wobei die Teammitglieder sich gegenseitig ablösen, so dass immer ein Mitglied auf der Laufbahn ist. (Anmeldung im Internet, www.cancer.lu; Anmeldegebühr: 10 € pro Person).



Deine Hand als Zeichen der Solidarität!

Ein Bild der Solidarität soll an diesem Tag aus unzähligen Händeabdrücken entstehen. Jede Hand ist ein Ausdruck der Anteilnahme am Schicksal krebskranker Menschen und deren Familien. Setze auch du deine Hand am 19. März als Zeichen des Mitgefühls auf dieses Bild!



Zünde eine Kerze an!

An diesem Tag möchten wir besonders an die Menschen denken, die an Krebs gestorben sind, gegen die Krankheit kämpfen oder gekämpft haben. Für diese Menschen zünden wir Kerzen an. Auf den Kerzen kann jeder seine Gefühle oder Gedanken aufschreiben.



SHOW-PROGRAMM



- 10.00** Eröffnungs-Zeremonie
- 10.05** Runde der Solidarität
- 10.10** Show: Escher Majoretten
- 11.00** Konzert: Big Band Opus 78
- 12.30** Einführung in den griechischen Tanz:
Club Culture et Danse helléniques CE
- 13.00** Konzert: Fanfare Kopstal-Bridel
- 14.00** Tanzaufführung: @Helen's Dance
- 14.30** Einführung in den schottischen Tanz:
Scottish Country Dancing
- 15.00** Runde der Persönlichkeiten (Minister, Botschafter, usw.)
- 15.30** Kerzen-Zeremonie
Gitarrenduo Sangit Prats und Sérgio Tordini
- 16.00** Einführung in den schottischen Tanz: Scottish
Country Dancing
- 16.30** Konzert: Strépp vun der Schëtter Musék
- 17.30** Einführung in HipHop: Manoel Batista / Li Marteling Dance
- 18.15** Einführung in Capoeira (Percussion):
Prof. Pelezhino / Abada Luxembourg - Power Pain Center
- 19.00** Portugiesische Folklore: Luso Luxembourggeois
- 19.40** Portugiesische Folklore: Onda Jovem & Mini Onda Jovem
- 20.00** Elvis Presley Live Show: Steven Pitman
- 22.00** Schluss-Zeremonie

Workshops: Face-Painting, Window-Painting, Steinemalen, Zeichnen zum Thema Sport, Ostereier dekorieren, Ketten basteln, Zauberei.

Korfball: Lernt diesen Sport mit dem KCL Roude Léiw kennen.

Indoor-Cycling: Auf 6 Fahrrädern gegen den Krebs fahren!

Für Essen und Trinken ist ebenfalls gesorgt.

Die FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER möchte sich herzlich bei allen Vereinen und Künstlern für deren freundliche Teilnahme bedanken.

Infos : www.cancer.lu
Fondation Luxembourgeoise
Contre le Cancer
Tel.: 45 30 331
relaispourlavie@cancer.lu



avec



ERNÄHRUNG



Ernährungswissenschaftler plädieren für **eine abwechslungsreiche und ausgewogene Kost**, die nicht zu reichhaltig sein sollte und einen geringen Fett- und Zuckeranteil enthält. Außerdem schützen Obst und Gemüse vor bestimmten Krebserkrankungen.

- Iss jeden Tag 5 Portionen Obst und Gemüse (mindestens 2 Früchte und 300 Gramm Gemüse).
- Trinke täglich mindestens 7 Gläser Wasser oder andere kalorienarme Getränke. Vermeide Limonaden, da diese sehr viel Zucker enthalten.
- Iss nicht zu viel Fleisch. Bevorzuge stets mageres Fleisch ohne Fett oder Geflügel (Huhn, Pute). Ersetze das Fleisch mindestens 2 Mal pro Woche durch Fisch.
- Wenn du mehr als drei Mal die Woche zu Süßem greifst, solltest du dich vorsehen. Denn Zucker liefert viele unnötige Kalorien, die deinen Körper belasten.



Iss fette und süße Speisen nur in Maßen!

Iss 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag!



MEHR INFOS ZUM THEMA:

- Den **INSIDER** n° 3: „Spécial Alimentation“
- Den **INSIDER** n° 9: „Manipuliert beim Essen“
- Den **INSIDER** n° 13: „Essen mit Köpfchen“
- Den **INSIDER** n° 16: „Vorsicht: (Ernährungs-)Falle“
- Den **INSIDER** n° 21: „Gesunde Ernährung – Was steckt dahinter?“



KÖRPERLICHE BEWEGUNG



Wer sich bewegt lebt gesünder!

Regelmäßige körperliche Bewegung soll das Risiko von Darm- und Brustkrebs reduzieren! Sport treiben hilft dir auch, dein Wohlfühlgewicht zu halten bzw. zu erreichen.

Dein Körper ist für die Bewegung geschaffen: mit seinen 600 Muskeln und all seinen Artikulationen droht Einrostung, wenn du ihm keinerlei Bewegung verschaffst! Bewegung hält dich fit und du bleibst in Form! Versuche, dich täglich ausreichend zu bewegen, denn wenn du den ganzen Tag hinter deinem PC oder dem Fernseher rumhängst, verbrauchst du kaum Energie, du naschst öfters und läufst Gefahr, an Gewicht zuzunehmen ...

Stell' dich der Herausforderung:

- reduziere die Zeit, die du täglich vor dem PC oder dem Fernseher, mit Videospielen oder im Internet zubringst, um mindestens 30 Minuten;
- steigere deine tägliche Bewegung um mindestens 30 Minuten.

Gehe täglich mindestens 1/2 Stunde schnell!

Treibe mindestens 2 Mal pro Woche Sport!

MEHR INFOS ZUM THEMA:

Den **INSIDER** n° 7: „Sport und Fun?“

Den **INSIDER** n° 22: „Bring' Bewegung in dein Leben“



SONNE

Sonnenstrahlen können Hautkrebs verursachen. Es ist demnach wichtig, sich ausreichend zu schützen – dann kann man die Sonne auch weiterhin genießen.

Ein großer Risikofaktor bei der Entstehung einer sehr aggressiven Hautkrebsform, dem bösartigen Melanom, sind vor allem die **Sonnenbrände in der Kindheit**.

Wir sind **nicht alle gleich vor der Sonne**: Personen mit rötlichem oder hellem Hauttyp und blauen Augen haben ein höheres Hautkrebsrisiko als Personen mit südländischem Hauttyp.

Eine angemessene Kleidung, Sonnenhut und eine hochwertige Sonnenbrille sind nach wie vor der beste Sonnenschutz.

- Vermeide es, dich der Sonne während der Mittagsstunde auszusetzen, da die Sonnenstrahlen zu dieser Zeit am stärksten sind.
- Verwende qualitativ hochwertige Sonnencremes mit hohem UV-Schutzfaktor.
- Meide das Solarium: die Gefahren sind die gleichen wie bei der Sonneneinstrahlung. (Entgegen einer weitverbreiteten Meinung ist die Sonnenbank keine optimale Vorbereitung der Haut auf die natürliche Sonnenbestrahlung).
- Wenn du gebräunt aussehen möchtest, solltest du lieber selbst bräunende Cremes verwenden, da diese absolut unschädlich sind!

Schütze deine Haut vor den Sonnenstrahlen!

MEHR INFOS ZUM THEMA:

Den **INSIDER** n° 14: „Rette deine Haut“



KREBSERREGENDE SUBSTANZEN

Arbeitnehmer gewisser Berufssparten können krebserregenden Substanzen ausgesetzt sein und müssen gegebenenfalls besondere Sicherheitsmaßnahmen befolgen (Tragen von Atemmasken, Handschuhen, Schutzkleidung).

Beispiele:

- **Automechaniker**
(Asbest der Bremsscheiben kann Lungen- und Bronchialkrebs verursachen)
- **Kautschuk-Herstellung**
(das verwendete Benzol kann Leukämie hervorrufen)
- **Plastik-Herstellung**
(PVC-Fabrikation kann Leberkrebs verursachen)
- **Holzmanufaktur**
(das Einatmen von Holzstaub kann Krebs im Sinus-Bereich bewirken)
- **Landwirtschafts- und Weinanbau**
(Einsatz von Schädlingsbekämpfungsmitteln kann krebserregend sein).

Arbeitnehmer, die in einem dieser Berufe tätig sind, sollten auf jeden Fall alle Sicherheits- und Hygienevorschriften befolgen, wenn sie ihre Gesundheit nicht aufs Spiel setzen wollen!

**Halte dich immer an die existierenden
Sicherheitsvorschriften!**



KREBSFRÜH- ERKENNUNG



Dank der medizinischen Fortschritte können jedoch immer mehr Krebserkrankungen geheilt werden, vor allem wenn sie früh entdeckt werden.

Es gibt allgemein anerkannte Früherkennungsuntersuchungen, mit denen man Krebserkrankungen erkennen kann, bevor sich Symptome bemerkbar machen. Die Krebszellen können dann beseitigt werden, bevor sich die Krankheit ausbreitet.

GEBÄRMUTTERHALSKREBS:

Zielgruppe: Frauen ab der ersten sexuellen Beziehung.

Untersuchung: Durch einen Abstrich des Gebärmutterhalses können die Vorstufen von Gebärmutterhalskrebs frühzeitig erkannt und entfernt werden.

BRUSTKREBS:

Zielgruppe: Frauen ab 40 Jahren.

Untersuchung: Früherkennung durch eine Röntgenuntersuchung der Brüste (= Mammographie).

DICKDARMKREBS:

Zielgruppe: Frauen und Männer ab 50 Jahren.

Untersuchung: Mittels Darmspiegelung können Polypen im Darm erkannt und entfernt werden, bevor sie sich zu Darmkrebs entwickeln.

HAUTKREBS:

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene.

Untersuchung: Inspektion der gesamten äußeren Haut und der sichtbaren Schleimhäute auf verdächtige Veränderungen.



Wissen macht stark.

**Du kannst Den INSIDER bei uns erhalten.
Anruf genügt. Tel: 45 30 331.
Einige Ausgaben kannst du auch
direkt runterladen.
Klick dich ein unter: www.cancer.lu
(Rubrik: Vous les Jeunes)**

Fondation
Luxembourgeoise
Contre le Cancer

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
Tel.: 45 30 331
email: ficc@pt.lu



adrem

Luxembourg-1
Port payé
P/S. 277

Den **INSIDER**

c/o Fondation Luxembourgeoise
Contre le Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
Tel.: 45 30 331
email: ficc@pt.lu