

QUIZ FÜR'S LEBEN



OKTOBER 2008 N°35

DEN INSIDER

FIT FOR LIFE?

Du investierst viel Zeit, Geld und Energie

- ... in Schule und Ausbildung
- ... in Parties und Handys
- ... in gute Freunde und die große Liebe

... aber, wie sieht es bei Dir aus, wenn es um einen gesunden Lebensstil geht?!

Die meisten Jugendlichen sagen:
keinen Bock drauf!

WAS MEINST DU?

Wie gesund ist Dein "Lebensstil"? Und wieviel weißt Du eigentlich zu den Themen Bewegung, Ernährung, Alkohol, Zigaretten und/oder Krebs? Das kannst Du jetzt herausfinden!

BEREIT ZUM SPIEL?

Es ist ganz einfach: Du gehst auf START, zu Feld 1. Beantworte die Frage. Je nachdem, welche Antwort Du gibst, wirst Du nun weitergeleitet – von Frage zu Frage, quer durch das Heft! Zu jeder Antwort (richtig/falsch) bekommst Du eine Punktezahl: +1 oder -1; kreise diese ein.

Deine Gesamt-Punktezahl erfährst Du, wenn Du am Ende all Deine Punkte zusammen zählst. Auflösung auf Seite 15!

Los geht's!

TIPPS FÜR DREIFACHEN SPASS:

- » Lass' auch Deinen Freund oder Deine Freundin das Spiel machen!
- » Stell' die Fragen einem Besserwisser aus Deiner Clique!
- » Teste auch mal einen Erwachsenen – alles wissen die wahrscheinlich auch nicht!

START

1 Wieviele Personen, glaubst Du, werden im Lauf ihres Lebens von Krebs betroffen sein?

- 1 Person von 3 → Feld 9
- 1 Person von 12 → Feld 15

2 Falsch. Der Zigarettenrauch enthält mehr als 4000 chemische Substanzen. Von diesen sind mehr als 50 (Teer, Benzol, Cadmium...) krebserregend.

-1

Welches Risiko besteht, wenn man viel Alkohol in ganz kurzer Zeit trinkt?

- Man ist betrunken, aber das geht vorüber → Feld 52
- Man fällt in ein Koma und kann sterben → Feld 32

3 Richtig. Zu Beginn ist eine Krebserkrankung weder von Schmerzen noch von Symptomen begleitet. Deshalb ist es notwendig, sich regelmäßigen Früherkennungsuntersuchungen bei bestimmten Krebsarten zu unterziehen. Junge Frauen sollten vor allem einen Gebärmutterhalsabstrich machen, um einen Gebärmutterhalskrebs zu erkennen. Für Jugendliche ist die Untersuchung der Haut und von Muttermalen / Schönheitsflecken zu empfehlen, um das bösartige Melanom zu erkennen. Zu den anderen Früherkennungsuntersuchungen wird eher ab einem Alter von 50 Jahren geraten.

+1

Gibt es Raucher, die gerne mit dem Rauchen aufhören würden?

- Ja, das sind aber wenige → Feld 18
- Ja, mehr als die Hälfte → Feld 33

4 Falsch. In Luxemburg sterben jährlich 20 Menschen, die nicht rauchen, als Folge daran, dass sie dem Rauch anderer ausgesetzt sind. Der Tabakrauch ist tödlich.

-1

Wieviele regelmäßige Raucher werden an den Folgen ihres Tabakkonsums sterben?

- 1 von 10 → Feld 12
- 1 von 2 → Feld 21

5 Falsch. Zigarren werden zu Unrecht oft als weniger gefährlich angesehen. Ihr Rauch führt zwar weniger zu Lungenkrebs, aber zu mehr Krebserkrankungen im Mund- und Rachenbereich. Ihr Rauch enthält 10x mehr Nikotin als Zigarettenrauch sowie 20x mehr Ammoniak und 10x mehr Cadmium.

-1

Ist es empfehlenswert, ins Solarium zu gehen, um seine Haut auf die Sonne vorzubereiten?

- Ja → Feld 23
- Nein → Feld 28

Punkte auf dieser Seite



3

6 Richtig. Der Zigarettenrauch enthält mehr als 4000 chemische Substanzen. Von diesen sind mehr als 50 (Teer, Benzol, Cadmium...) krebserregend. **+1**

Welches Risiko besteht, wenn man viel Alkohol in ganz kurzer Zeit trinkt?
 • Man ist betrunken, aber das geht vorüber → Feld 52
 • Man fällt in ein Koma und kann sterben → Feld 32

7 Falsch. Die Tabakindustrie fügt zum Beispiel Ammoniak hinzu, das die Aufnahme des Nikotins verbessert und den Raucher noch abhängiger macht. Oder sie fügt Kakao oder Vanille hinzu, um den Geschmack der Jugendlichen noch besser zu treffen. **-1**

Wieviele Portionen Obst und Gemüse sollte man täglich essen? (1 Portion = 1 Handvoll)
 • 2 bis 3 Portionen → Feld 17
 • Mindestens 5 Portionen → Feld 25

8 Richtig. Es nützt nichts, einen Kaffee zu trinken, an die frische Luft zu gehen oder sich zu duschen. Wie hoch auch immer sich die Menge des konsumierten Alkohols die Menge des konsumierten Alkohols ist: man muss darauf warten, dass der Körper den Alkohol abbaut (rund ein Glas Alkohol wird pro Stunde abgebaut). **+1**

Kann man sein Risiko, an Krebs zu erkranken, reduzieren?
 • Ja → Feld 54
 • Nein → Feld 55

9 Richtig. In den Industrieländern wird zum jetzigen Stand 1 von 3 Personen im Laufe ihres Lebens an Krebs erkranken – und 1 von 4 Personen wird daran sterben. Insgesamt ist eine Steigerung von Krebsneuerkrankungen feststellbar – hauptsächlich wegen der Alterung der Bevölkerung. Die Sterberate sinkt aber zum Glück. **+1**

Ist Krebs eine ansteckende Krankheit?
 • Eher richtig → Feld 26
 • Eher falsch → Feld 34

10 Falsch. Heute kann bei Erwachsenen mehr als die Hälfte der Krebserkrankungen geheilt werden, bei Kindern mehr als 80%. Eine wichtige Rolle spielen die Krebsart, das Stadium der Krebserkrankung sowie der Gesundheitszustand der jeweiligen Person. **-1**

Wieviele Menschen sterben jährlich in Luxemburg an den Folgen des Tabakkonsums?
 • Rund 60 Personen → Feld 36
 • Rund 600 Personen → Feld 53

12 Falsch. Laut Weltgesundheitsorganisation wird die Hälfte der regelmäßigen Raucher an den Folgen ihres Tabakkonsums sterben. Da ist es besser, schnellstmöglich aufzuhören oder erst gar nicht zu beginnen. **-1**

Darf man im Schulhof rauchen?
 • Ja → Feld 31
 • Nein → Feld 47

11 Richtig: täglich eine Stunde Sport oder gemäßigte körperliche Aktivität zu betreiben, schützt vor bestimmten Krebsarten (z.B. Brust- oder Darmkrebs). **+1**

Mit dem neuen Impfstoff zur Vorsorge vor Gebärmutterhals-Krebs ist keine Früherkennung (Gebärmutterhals-Abstrich oder Pap-Test) mehr nötig.
 • Richtig → Feld 16
 • Falsch → Feld 27

13 Richtig. Das Gesetz verbietet den Verkauf von alkoholischen Getränken an alle unter 16 Jahren. Alkoholkonsum verursacht bei Jugendlichen nicht zu vernachlässigende Risiken (Koma, Gewalt, Unfälle...) **+1**

Ist Übergewicht ein Risikofaktor für Krebs?
 • Ja → Feld 39
 • Nein → Feld 44

14 Richtig. Passivrauchen kann Krankheiten zur Folge haben, etwa Lungenkrebs oder einen Infarkt. **+1**

Krebsbetroffene Personen sind vor allem:
 • Kinder und Jugendliche → Feld 38
 • Personen, die älter als 50 Jahre sind → Feld 24



Punkte auf diesen Seiten → ○

15 Falsch. In den Industrieländern wird 1 von 3 Personen im Laufe ihres Lebens an Krebs erkranken – und 1 von 4 Personen wird daran Krebsneuerkrankungen feststellbar – hauptsächlich wegen der Alterung der Bevölkerung. Die Sterberate sinkt aber zum Glück.

- Ist Krebs eine ansteckende Krankheit?
- Eher richtig → Feld 26
 - Eher falsch → Feld 34

-1

16 Falsch. Der Gebärmutterhalsabstrich bleibt unverzichtbar, denn die Impfung bietet keinen Schutz für alle Fälle.

- Können Sonnenstrahlen zur Entstehung von Hautkrebs beitragen?
- Nein → Feld 51
 - Ja → Feld 49

-1

17 Falsch. Die Experten empfehlen, pro Tag mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse zu essen – wenn möglich, unterschiedlicher Art und Farben.

- Spielen körperliche Aktivität und Sport eine große Rolle in der Krebsvorbeugung?
- Ja → Feld 11
 - Nein → Feld 35

-1

18 Falsch. Nur 1 von 3 Rauchern ist mit seinem Rauchverhalten zufrieden. Eine Minderheit würde gerne weniger rauchen. Mehr als die Hälfte würde gerne aufhören mit dem Rauchen. Leider schafft sie es nicht, denn die körperliche und psychologische Abhängigkeit ist sehr stark. Es ist besser, gar nicht damit anzufangen.

- Stirbt die Mehrzahl der Personen, die Krebs haben?
- Ja → Feld 10
 - Nein → Feld 45

-7

19 Falsch. Ändert sich die Form oder die Farbe, ist es besser, einen Arzt aufzusuchen. Es könnte sich um ein bösartiges Melanom handeln, eine sehr aggressive Hautkrebsart.

- Das in den Zigaretten enthaltene Nikotin trägt bei zur
- Abhängigkeit des Rauchers → Feld 37
 - Verbesserung des Geschmacks → Feld 46

-1

20 Falsch. Passivrauchen kann zu Krankheiten wie Lungenkrebs oder Infarkt führen.

- Krebsbetroffene Personen sind vor allem
- Kinder und Jugendliche → Feld 38
 - Personen über 50 Jahre → Feld 24

-1

21 Richtig. Laut Weltgesundheitsorganisation wird die Hälfte der regelmäßigen Raucher an den Folgen ihres Tabakkonsums sterben. Da ist es besser, schnellstmöglich aufzuhören oder gar nicht erst zu beginnen.

- Darf man im Schulhof rauchen?
- Ja → Feld 31
 - Nein → Feld 47

+1

22 Falsch. Das Gesetz verbietet den Verkauf von alkoholischen Getränken an alle unter 16 Jahren. Alkoholkonsum verursacht bei Jugendlichen nicht zu vernachlässigende Risiken (Koma, Gewalt, Unfälle...).

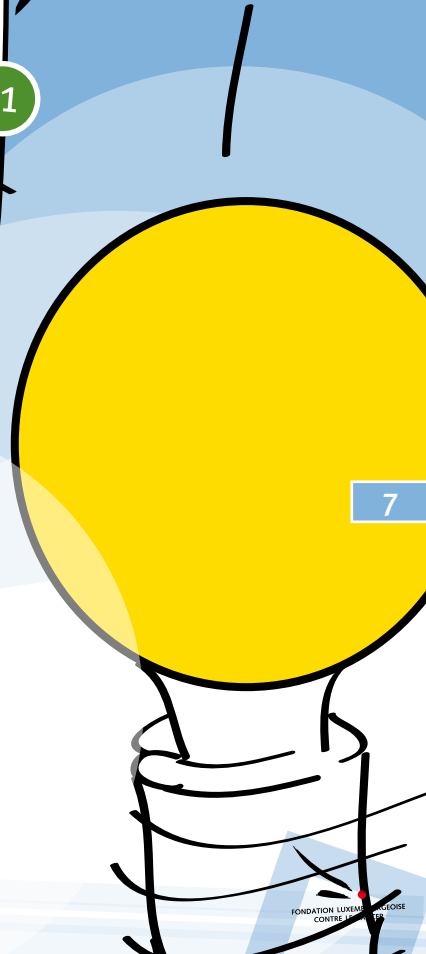
- Ist Übergewicht ein Risikofaktor für Krebs?
- Ja → Feld 39
 - Nein → Feld 44

-1

23 Falsch. Solarien sind genauso gefährlich wie die Sonne. Sie bereiten - entgegen der Meinung vieler Leute - die Haut nicht auf die Sonne vor.

- Um keinen Lungenkrebs zu bekommen, sollte ein Raucher:
- Seine Lungen regelmäßig röntgen lassen → Feld 40
 - Schnellstmöglich mit dem Rauchen aufhören → Feld 43

-1



Richtig. Die Mehrzahl der Krebsarten wird bei Personen über 50 Jahren diagnostiziert. Das Alter ist in der Tat der wichtigste Risikofaktor für Krebs. Krebserkrankungen sind selten bei jungen Personen und ganz selten bei Kindern. In Luxemburg schätzt man rund 2000 neue Fälle von Krebserkrankungen pro Jahr, davon rund 10 bei Kindern.

Gibt es eine Methode, um schnell nüchtern zu werden?

- Ja → Feld 42
- Nein → Feld 8

+1

Richtig. Die Experten empfehlen, pro Tag mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse zu essen – wenn möglich, unterschiedlicher Art und Farben.

Spielen körperliche Aktivität und Sport eine große Rolle in der Krebsvorbeugung?

- Ja → Feld 11
- Nein → Feld 35

+1

Richtig. Es ist besser, einen Arzt aufzusuchen. Es könnte sich um ein bösartiges Melanom handeln, eine sehr aggressive Hautkrebsart.

Das in den Zigaretten enthaltene Nikotin trägt bei zur

- Abhängigkeit des Rauchers → Feld 37
- Verbesserung des Geschmacks → Feld 46

+1

Falsch. Die Anfänge einer Krebserkrankung sind weder von Schmerzen noch von Symptomen begleitet. Deshalb ist es so wichtig, sich regelmäßigen Früherkennungsuntersuchungen zu unterziehen. Bei jungen Frauen sollte vor allem ein Gebärmutterhalsabstrich gemacht werden, um frühzeitig einen Gebärmutterhalskrebs zu erkennen. Junge Menschen sollten vor allem auf ihre Haut und ihre Schönheitsflecken / Muttermale achten, um frühzeitig ein bösartiges Melanom zu erkennen. Die anderen Früherkennungsuntersuchungen werden eher ab einem Alter von 50 Jahren empfohlen.

Gibt es Raucher, die gerne mit dem Rauchen aufhören würden?

- Ja, das sind aber wenige → Feld 18
- Ja, mehr als die Hälfte → Feld 33

-1

Eher falsch. Krebs ist keine ansteckende Krankheit in dem Sinn, dass man ihn bekommt, wenn man jemandem die Hand gibt oder einen Patienten umarmt. Aber es gibt ansteckende Viren, die indirekt für Krebserkrankungen verantwortlich sind: Hepatitis-Viren, HPV- oder Papilloma-Viren. Das Beste ist, sich dagegen impfen zu lassen und sich vor ihnen zu schützen, etwa bei sexuellen Beziehungen.

Fügt die Tabakindustrie absichtlich Substanzen zu den Produkten hinzu?

- Ja → Feld 48
- Nein → Feld 7

-1

Richtig. Der Gebärmutterhalsabstrich bleibt unverzichtbar, denn die Impfung bietet keinen Schutz für alle Fälle.

Können Sonnenstrahlen zur Entstehung von Hautkrebs beitragen?

- Nein → Feld 51
- Ja → Feld 49

+1



Falsch. Seit dem Gesetz von 2006 ist es verboten, im Inneren der Schulgebäude zu rauchen - aber auch draußen im Schulhof! Das ist eine Maßnahme, die Jugendliche davon abhalten soll, mit dem Rauchen zu beginnen (was z.B. oft geschieht aus dem Wunsch heraus, andere zu imitieren).

Gibt es in Luxemburg für den Verkauf von Alkohol eine Beschränkung?

- Keine Beschränkung → Feld 22
- Verbot bis 16 Jahren → Feld 13

-1

Richtig. Der schnelle Konsum einer großen Menge von Alkohol kann zu einem Koma führen. Die Person wird bewusstlos und kann sterben. Hier muss ganz schnell Hilfe (112) gerufen werden.

Ist es weniger gefährlich, eine Zigarre (anstelle einer Zigarette) zu rauchen?

- Ja → Feld 5
- Nein → Feld 41

+1

Richtig. Solarien sind genauso gefährlich wie die Sonne. Sie bereiten - entgegen der Meinung vieler Leute - die Haut nicht auf die Sonne vor.

Um keinen Lungenkrebs zu bekommen, sollte ein Raucher:

- Seine Lungen regelmäßig röntgen lassen → Feld 40
- Schnellstmöglich mit dem Rauchen aufhören → Feld 43

+1

Punkte auf diesen Seiten →

33

Richtig. Nur 1 von 3 Rauchern ist zufrieden mit seinem Rauchverhalten. Eine Minderheit würde gerne weniger rauchen. Mehr als die Hälfte würde gerne mit dem Rauchen aufhören. Leider schaffen sie es nicht, denn die körperliche und psychologische Abhängigkeit ist sehr stark. Es ist besser, gar nicht damit anzufangen.

+1

Stirbt die Mehrzahl der Personen, die Krebs haben?

- Ja → Feld 10
- Nein → Feld 45

35

Falsch. Täglich eine Stunde Sport oder gemäßigte körperliche Aktivität zu betreiben, schützt vor bestimmten Krebsarten (z.B. Brust- oder Darmkrebs).

-1

Mit dem neuen Impfstoff zur Vorsorge vor Gebärmutterhals-Krebs ist keine Früherkennung (Gebärmutterhals-Abstrich oder Pap-Test) mehr nötig.

- Richtig → Feld 16
- Falsch → Feld 27

34

Fast richtig. Krebs ist keine ansteckende Krankheit in dem Sinn, dass man ihn bekommt, wenn man jemandem die Hand gibt oder einen Patienten umarmt. Aber es gibt ansteckende Viren, die indirekt für Krebserkrankungen verantwortlich sind: Hepatitis-Viren, HPV- oder Papilloma-Viren. Das Beste ist, sich dagegen impfen zu lassen und sich vor ihnen zu schützen, etwa bei sexuellen Beziehungen.

+1

Fügt die Tabakindustrie absichtlich Substanzen zu den Produkten hinzu?

- Ja → Feld 48
- Nein → Feld 7

36

Falsch. Jedes Jahr sterben in Luxemburg 500-600 Personen an den Folgen des Tabakkonsums. Rauchen ist ursächlich für das Entstehen zahlreicher Krebsarten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

-1

Wieviele Nichtraucher sterben in Luxemburg jährlich als Folge des Tabakrauchs anderer (Passivrauchern)?

- Keiner → Feld 4
- Rund 20 → Feld 50

37

Richtig. Das Nikotin führt zu einer körperlichen Abhängigkeit. Der Raucher kann nicht mehr ohne seine Zigarette auskommen, sein Körper verlangt geradezu nach seiner Dosis Nikotin.

+1

Gibt es Risiken, wenn man den Zigaretten-Rauch anderer einatmet?

- Ja → Feld 14
- Nein → Feld 20

38

Falsch. Die Mehrzahl der Krebsarten wird bei Personen über 50 Jahren diagnostiziert. Das Alter ist in der Tat der wichtigste Risikofaktor für Krebs. Krebserkrankungen sind bei jungen Personen selten und bei Kindern ganz selten. In Luxemburg schätzt man rund 2000 neue Fälle von Krebserkrankungen pro Jahr, davon rund 10 bei Kindern.

-1

Gibt es eine Methode, schnell nüchtern zu werden?

- Ja → Feld 8
- Nein → Feld 42

39

Richtig. Übergewicht und Fettleibigkeit sind Risikofaktoren für verschiedene Krebsarten (Darm-, Brustkrebs) sowie für zahlreiche andere Erkrankungen (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, etc.).

+1

Ist ein Muttermal / Schönheitsfleck verdächtig, wenn sich Farbe oder Form ändern?

- Nein → Feld 19
- Ja → Feld 29

40

Falsch. Es gibt keine Früherkennungsuntersuchung, die es erlaubt, einen Lungenkrebs so rechtzeitig zu identifizieren, dass er geheilt werden kann. Die einzige wirksame Lungenkrebs-Prävention ist es, nicht zu rauchen oder sicherzustellen, dass man keinem Tabakrauch ausgesetzt ist.

-1

Tritt ein länger andauernder Schmerz auf, ist das generell ein Zeichen für Krebs.

- Falsch → Feld 3
- Richtig → Feld 30

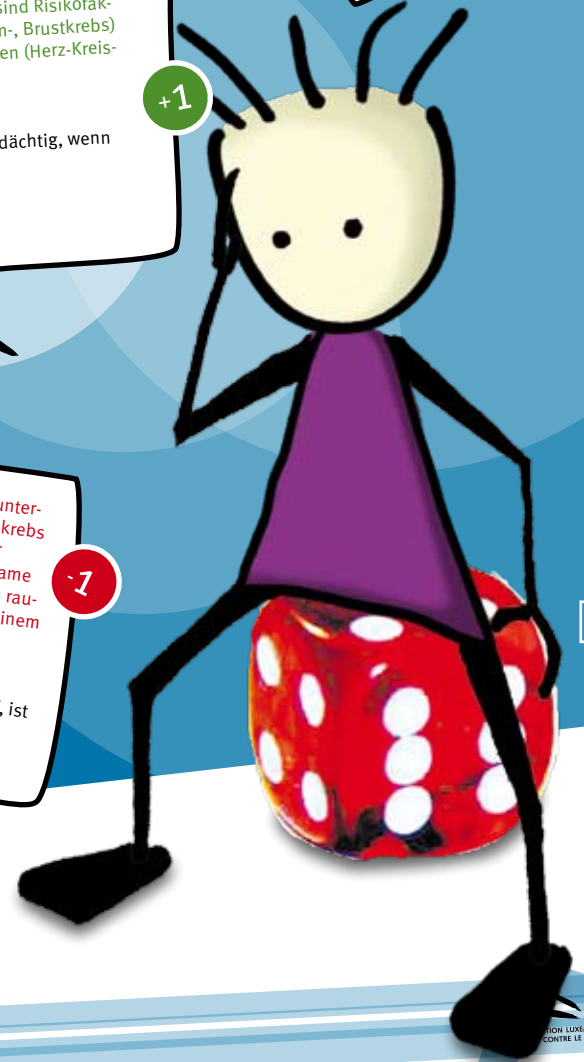
41

Richtig. Zigarren werden zu Unrecht oft als weniger gefährlich angesehen. Ihr Rauch führt zwar weniger zu Lungenkrebs, aber zu mehr Krebserkrankungen im Mund- und Rachenbereich. Ihr Rauch enthält 10x mehr Nikotin als Zigarettenrauch sowie 20x mehr Ammoniak und 10x mehr Cadmium.

+1

Ist es empfehlenswert, ins Solarium zu gehen, um seine Haut auf die Sonne vorzubereiten?

- Ja → Feld 23
- Nein → Feld 28



Punkte auf diesen Seiten →



11

42

Falsch. Es nützt nichts, einen Kaffee zu trinken, an die frische Luft zu gehen oder sich zu duschen. Wie hoch auch immer die Menge des konsumierten Alkohols ist: man muss darauf warten, dass der Körper den Alkohol abbaut (ungefähr der Inhalt eines Glases Alkohol wird pro Stunde abgebaut).

-1

Kann man sein Risiko, an Krebs zu erkranken, reduzieren?

- Ja → Feld 54
- Nein → Feld 55

43

Richtig. Es gibt keine Früherkennungsuntersuchung, die es erlaubt, einen Lungenkrebs so rechtzeitig zu identifizieren, dass er geheilt werden kann. Die einzige wirksame Lungenkrebs-Prävention ist es, nicht zu rauchen oder sicherzustellen, dass man keinem Tabakrauch ausgesetzt ist.

+1

Tritt ein länger andauernder Schmerz auf, ist das generell ein Zeichen für Krebs.

- Falsch → Feld 3
- Richtig → Feld 30

47

Richtig. Seit dem Gesetz von 2006 ist es verboten, im Inneren der Schulgebäude zu rauchen - aber auch draußen im Schulhof! Das ist eine Maßnahme, die Jugendliche davon abhalten soll, mit dem Rauchen zu beginnen (was z.B. oft aus dem Wunsch heraus geschieht, andere imitieren zu wollen).

+1

Existiert in Luxemburg eine Beschränkung für den Verkauf von Alkohol?

- keine Beschränkung → Feld 22
- Verbot bis zu einem Alter von 16 Jahren → Feld 13

48

Richtig. Die Tabakindustrie fügt zum Beispiel Ammoniak hinzu, das die Aufnahme des Nikotins verbessert und den Raucher noch abhängiger macht. Oder sie fügt Kakao oder Vanille hinzu, um den Geschmack der Jugendlichen noch besser zu treffen.

+1

Wieviele Portionen Obst und Gemüse sollte man täglich essen? (1 Portion = 1 Handvoll)

- 2 bis 3 Portionen → Feld 17
- mindestens 5 Portionen → Feld 25

44

Falsch. Übergewicht und Fettleibigkeit sind Risikofaktoren für diverse Krebsarten (Darm, Brust) sowie für andere Erkrankungen (Herz-Kreislauf, Diabetes, etc.).

-1

Ist ein Muttermal / Schönheitsfleck verdächtig, wenn sich Farbe oder Form verändern?

- Nein → Feld 19
- Ja → Feld 29

45

Richtig. Heute kann bei Erwachsenen mehr als die Hälfte der Krebserkrankungen geheilt werden, mehr als 80% bei Kindern. Eine wichtige Rolle spielen vor allem die Krebsart, das Stadium der Krebserkrankung sowie der Gesundheitszustand der entsprechenden Person.

+1

Wieviele Personen sterben in Luxemburg jährlich an den Folgen des Tabakkonsums?

- Rund 60 Personen → Feld 36
- Rund 600 Personen → Feld 53

46

Falsch. Das Nikotin führt zu einer körperlichen Abhängigkeit. Der Raucher kann nicht mehr ohne seine Zigarette auskommen, sein Körper verlangt geradezu nach seiner Dosis Nikotin.

-1

Gibt es Risiken, wenn man den Zigarettenrauch anderer einatmet?

- Ja → Feld 14
- Nein → Feld 20

49

Richtig. Die UV-Strahlen der Sonne können Hautkrebsarten verursachen (Karzinome und Melanome). Empfohlen wird ein entsprechender Sonnenschutz oder die Meidung von Sonnenstrahlen.

+1

Wieviele krebserregende Substanzen sind im Tabakrauch enthalten?

- 1 bis 10 → Feld 2
- Mehr als 40 → Feld 6

50

Richtig. In Luxemburg sterben jährlich rund 20 Personen, die selbst nicht rauchen, weil sie dem Rauch anderer ausgesetzt sind. Der Rauch der Zigarette kann tödlich sein.

+1

Wieviele regelmäßige Raucher werden an den Folgen ihres Tabakkonsums sterben?

- 1 von 10 → Feld 12
- 1 von 2 → Feld 21

Punkte auf diesen Seiten →



12

13

51 Falsch. Die UV-Strahlen der Sonne können Hautkrebsarten verursachen (Karzinome und Melanome). Empfohlen, sich vor der Sonne zu schützen oder Sonnenstrahlen ganz zu meiden. **-1**

Wieviele krebserregende Substanzen befinden sich im Tabakrauch?
 • 1 bis 10 → Feld 2
 • Mehr als 40 → Feld 6

52 Falsch. Der schnelle Konsum einer großen Menge von Alkohol kann zu einem Koma führen. Die Person wird bewusstlos und kann sterben. Hier muss ganz schnell Hilfe (112) gerufen werden. **-1**

Ist Zigarren rauchen weniger gefährlich als Zigaretten rauchen?
 • Ja → Feld 5
 • Nein → Feld 41

53 Richtig. Jedes Jahr sterben in Luxemburg 500-600 Personen an den Folgen des Tabakkonsums. Rauchen ist ursächlich für das Entstehen zahlreicher Krebsarten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. **+1**

Wieviele Nichtraucher sterben in Luxemburg jährlich als Folge des Tabakrauchs anderer (Passivraucher)?
 • Keiner → Feld 4
 • Rund 20 → Feld 50

54 Richtig. Aber zu 100% kann man sich nicht gegen eine Krebserkrankung schützen. Man kann aber seine Chance erhöhen, nicht an Krebs zu erkranken, wenn man einige Regeln befolgt: nicht rauchen oder sich nicht vom Rauch einnebeln lassen, keinen Alkohol trinken, gesund essen (nicht zu fett, 5 Portionen Obst und Gemüse täglich usw.), zu viele Kilos vermeiden, täglich Sport treiben, sich vor der Sonne schützen, etc. **+1**

14 55 Falsche Antwort. Allerdings kann man sich nicht zu 100% gegen eine Krebserkrankung schützen. Man kann aber seine Chance erhöhen, nicht an Krebs zu erkranken, wenn man einige Regeln befolgt: nicht rauchen oder sich nicht vom Rauch einnebeln lassen, keinen Alkohol trinken, gesund essen (nicht zu fett, 5 Portionen Obst und Gemüse täglich usw.), zu viele Kilos vermeiden, täglich Sport treiben, sich vor der Sonne schützen, etc.. **-1**

THE END

Punkte auf dieser Seite → ○

AUFLÖSUNG

Zähle alle Deine Punkte (Plus- und Minuswerte) zusammen! Hast Du die Summe? Dann erfährst Du HIER, wie Du abgeschnitten hast!

27 bis 16 Punkte

Sehr gut oder gut. Du kennst Dich - was einen gesunden Lebensstil angeht - gut aus. Gut Bescheid zu wissen - das heißt: die richtigen Informationen im Kopf zu haben - ist jedoch, wie Du Dir vielleicht vorstellen kannst, nur die eine Seite der Medaille.

Wie sieht bei Dir aus, wenn es um die Anwendung des Wissens in die Praxis geht? Einige Menschen sind nämlich "Wissens-Riesen", aber "Umsetzungs-Zwerge". Du gehörst sicher zu den Umsetzungs-"Riesen", oder?!?

15 bis 0 Punkte

Einige fehlerhafte Antworten waren dabei. Du kannst Deine Kenntnisse ohne großen Aufwand verbessern. Etwa indem Du Dich mit jenen Themen näher beschäftigst, bei denen Du falsche Antworten hattest.

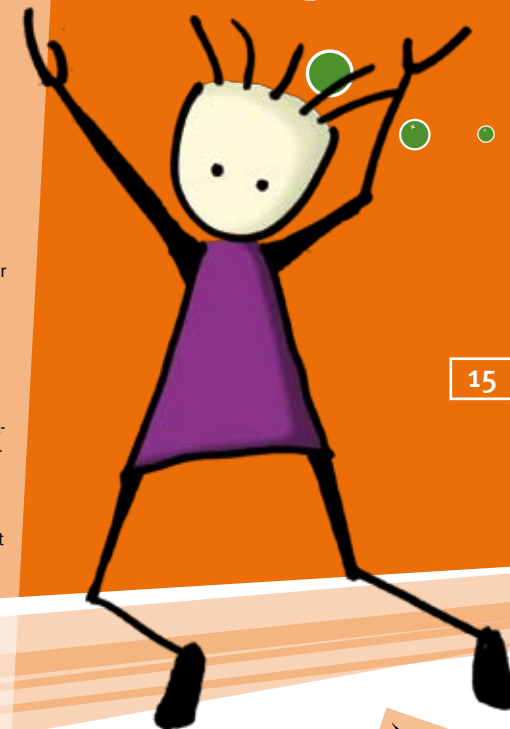
Zu allen Themen gibt es frühere Ausgaben von "Den Insider", die Du von www.cancer.lu herunterladen kannst. Damit die Umsetzung der darin beschriebenen Tipps auch Spaß macht, kannst Du Dich mit Freunden zusammen tun. Du kannst Dich zum Beispiel regelmäßig mit ihnen zum Sport verabreden. Und wenn Du auch ohne Alkohol und Zigaretten cool sein kannst, bist Du eigentlich schon auf der Seite der Gewinner!

0 bis -27 Punkte

Du hattest mehrere fehlerhafte Antworten. Setz' Dich mit verschiedenen Themen wie Bewegung, Ernährung, Alkohol oder Rauchen näher auseinander. Eine gute Möglichkeit ist es, Dir frühere Insider-Ausgaben zu besorgen.

Zum Beispiel die Nummern • 21 ("Gesunde Ernährung – was steckt dahinter?") • 22 ("Bring' Bewegung in Dein Leben"), • 24 ("Alkohol - Retter in der Not?"), • 33 ("Krebs - was ist das?") oder • 34 ("Wanted: Big Killer"). Du kannst diese zurückliegenden Ausgaben (und andere) von www.cancer.lu herunterladen oder künftige Ausgaben in einem Gratis-Abo beziehen, wenn Du in Luxemburg wohnst (Tel. 45 30 331). Darin findest Du auch einige Tipps, wie Du den „inneren Schweinehund“ überwinden kannst. Dieser ist nämlich ganz gemein - er hindert junge (und ältere) Menschen immer wieder daran, wichtige Dinge in Angriff zu nehmen.

GESAMTPUNKTE → ○





LIFE IS LIKE A GAME, BE A GOOD PLAYER!

Auch beim Thema 'Gesundheit' gilt: man darf nicht sorglos damit umgehen. Denn Gesundheit ist ein Kapital, das man bewahren muss.

Das Ganze ist gar nicht so schwer. Es gibt nur ein paar wenige Dinge, die man wissen muss, ein paar wenige

Verhaltensweisen, die man befolgen muss, und man braucht ein bißchen Glück.

Rauchen oder nicht rauchen, gesund oder ungesund essen, viel Alkohol trinken oder darauf verzichten, und vieles mehr: all das kann jeder selbst wählen.

Frühere Insider-Ausgaben zu den verschiedenen Themen kannst Du von der Internetseite www.cancer.lu herunterladen.

Gratis-Abo für die nächsten Ausgaben: Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer, Tel. 45 30 331

Konzept und Text: Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer. Alle Rechte vorbehalten.

Fotos: Würfel: photocase.de - mys; Dartscheibe: fotolia.de - buffalo66; Spielfigur: aboutpixel.de tobias olsen

Layout/Illustrationen: Stefan Thelen, www.modelldesign-trier.de

Absender:
DEN INSIDER
c/o Fondation Luxembourgaise
Contre le Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

Luxembourg-1
Port payé
P/S. 277