

Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung

12 Möglichkeiten, Ihr Krebsrisiko zu senken

1 Rauchen Sie nicht.
Verzichten Sie auf jeglichen
Tabakkonsum.

2 Sorgen Sie für ein rauchfreies
Zuhause. Unterstützen Sie
rauchfreie Arbeitsplätze.

3 Legen Sie Wert auf ein
gesundes Körpergewicht.

4 Sorgen Sie für regelmäßige
Bewegung im Alltag. Verbringen
Sie weniger Zeit im Sitzen.

5 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.

6 Reduzieren Sie Ihren
Alkoholkonsum. Der völlige
Verzicht auf Alkohol ist noch
besser für die Verringerung
Ihres Krebsrisikos.

7 Vermeiden Sie zu viel
Sonnenstrahlung, insbesondere
bei Kindern. Achten Sie auf
ausreichenden Sonnenschutz.
Gehen Sie nicht ins Solarium.

8 Schützen Sie sich am
Arbeitsplatz vor krebserregenden
Stoffen, indem Sie die
Sicherheitsvorschriften befolgen.

9 Finden Sie heraus, ob Sie in
Ihrem Zuhause einer erhöhten
Strahlenbelastung durch natürlich
vorkommendes Radon ausgesetzt
sind. Falls ja, ergreifen Sie
Maßnahmen zur Senkung dieser
hohen Radonwerte.

10 Für Frauen:

- Stillen senkt das Krebsrisiko bei Müttern. Falls möglich, stillen Sie Ihr Kind.
- Hormonersatztherapien erhöhen das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen. Nehmen Sie Hormonersatztherapien möglichst wenig in Anspruch.

11 Sorgen Sie dafür, dass Ihre
Kinder an Impfprogrammen
teilnehmen gegen:

- Hepatitis B (Neugeborene)
- Humanes Papillomavirus (HPV).

12 Nehmen Sie an bestehenden
Krebsfrüherkennungs- und
Screening Programmen teil:

- Darmkrebs (Männer und Frauen)
- Brustkrebs (Frauen)
- Gebärmutterhalskrebs (Frauen).

Mehr
erfahren



cancer.lu