

# Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung

Krebsprävention ist auch Ihre Sache!  
Jedes „Ja“ ist ein Schritt zu Ihrer Gesundheit!

## „Ich rauche nicht.“

Wenn Sie rauchen, sollten Sie so schnell wie möglich damit aufhören. Rauchen Sie niemals in Anwesenheit anderer. Wenn Sie Nichtraucher sind, bleiben Sie es.

## „Ich vermeide Übergewicht.“

Übergewicht ist Ursache für verschiedenste Krankheiten und eine erhöhte Sterblichkeit.

## „Ich bewege mich täglich.“

Die tägliche körperliche Betätigung reduziert die Gefahr an Krebs zu erkranken.

## „Ich esse mehr frisches Obst und Gemüse.“

Erhöhen Sie Ihren Verzehr an Obst und Gemüse sowie an ballaststoffreichen Getreideprodukten. Nehmen Sie täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich. Begrenzen Sie die Aufnahme von Nahrungsmitteln, die reich an tierischen Fetten sind.

## „Ich trinke nur wenig Alkohol.“

Wenn Sie Bier, Wein oder Spirituosen trinken, beschränken Sie Ihren täglichen Alkoholkonsum auf zwei Gläser für Männer und ein Glas für Frauen.

## „Ich schütze meine Kinder und mich vor der Sonne.“

Vermeiden Sie übermäßige Sonnenbestrahlung und Sonnenbrände. Dies gilt insbesondere für Kinder und Heranwachsende. Wer zu Sonnenbränden neigt, sollte sich gezielt schützen.



## „Ich schütze mich vor krebserregenden Stoffen.“

Halten Sie Vorschriften ein, die Sie vor einem Kontakt mit krebserregenden Stoffen schützen. Befolgen Sie die Gesundheits- und Sicherheitsvorschriften über Substanzen, die Krebs verursachen können, und die Ratschläge des Bundesamtes für Strahlenschutz.

## „Ich gehe jährlich zur Krebs-Früherkennungsuntersuchung.“

Für Frauen: Ab einem Alter von 20 Jahren sollten Sie jährlich die kostenlosen Früherkennungsuntersuchungen auf Gebärmutterhalskrebs wahrnehmen. Ab 30 Jahren sollten Sie Ihre Brüste und Achselhöhlen abtasten lassen und Ihre Haut untersuchen lassen. Von 50 bis 69 Jahren sollten Sie alle zwei Jahre eine qualitätsgesicherte Mammographie durchführen lassen. Für Männer: Ab einem Alter von 45 Jahren sollten Sie jährlich Ihre Prostata, die äußeren Genitalien und Ihre Haut untersuchen lassen.

## „Ich nutze die Darmkrebs-Vorsorge.“

Ab 50 sollten Sie jährlich und ab 55 alle zwei Jahre eine Darmuntersuchung mittels Stuhlblut-Test durchführen lassen. Ab 55 Jahren wird alternativ eine kostenlose Spiegelung des Dickdarms angeboten, die nach zehn Jahren wiederholt wird. Nutzen Sie diese Chance!

## „Ich lasse mich gegen Hepatitis B impfen.“

Nehmen Sie an Programmen zur Impfung gegen Hepatitis-B-Virusinfektionen teil. So können Sie sich vor Leberkrebs schützen.

## „Ich esse mehr frisches Obst und Gemüse.“

Jeder Einzelne kann einen Beitrag zur eigenen Gesundheit leisten. Experten schätzen, dass sich ein Drittel aller Krebserkrankungen allein durch einen gesunden Lebensstil vermeiden ließe. Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum sind vermeidbare Risikofaktoren. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung reich an Obst und Gemüse kann zur Krebsvorbeugung beitragen.

Und Krebs vermeiden kann kinderleicht sein! Darum führt die Berliner Krebsgesellschaft seit 2003 die kostenlose Ernährungskampagne „5 am Tag für Kids“ für Berliner Grund- und Sonderschüler durch.

Die Kinder lernen beizeiten, wie sie mit Obst und Gemüse viel für ihre Fitness und Gesundheit tun können.

Wenn Sie als Lehrer/in oder Eltern an der „5 am Tag für Kids“-Aktion teilnehmen möchten, dann nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.



## Die Krebsinformations- und Beratungsstelle der Berliner Krebsgesellschaft

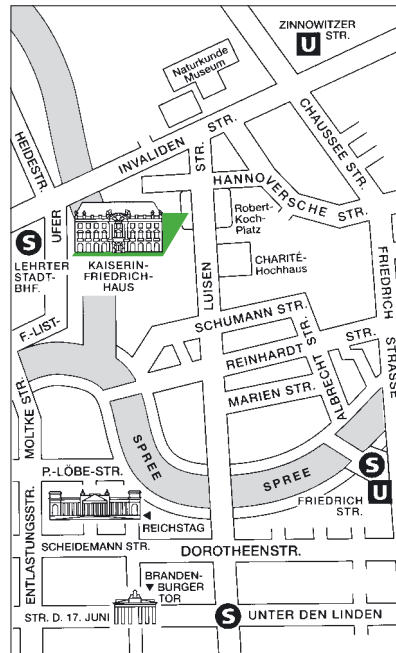
Unser Beratungsangebot ist kostenlos und kann persönlich, telefonisch oder schriftlich genutzt werden. Sie erreichen uns montags bis freitags von 8 bis 17 Uhr.

Berliner Krebsgesellschaft e.V.  
Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin  
Telefon (030) 283 24 00, Telefax (030) 282 41 36  
info@berliner-krebsgesellschaft.de  
www.berliner-krebsgesellschaft.de

**Bus** Linie 147 – Haltestelle Luisenstraße/Charité  
Linie 245 – Haltestelle Invalidenpark  
Linie 240 – Haltestelle Robert-Koch-Platz

**U-Bahn** Linie 6 – Haltestelle Zinnowitzer Straße

**S-Bahn** Hauptbahnhof Lehrter Bahnhof  
oder Friedrichstraße



BERLINER  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

**10 gute Ratschläge**

Europäischer Kodex  
zur Krebsbekämpfung