

SPIELEN SIE NICHT MIT IHRER GESUNDHEIT

Gilles Müller



40% der Krebsarten könnten verhindert werden



Sante.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

WIE KÖNNEN DIE RISIKEN FÜR KREBS BEGRENZT WERDEN?



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

Ministère de la Santé
Allée Marconi, Villa Louvigny, L-2120 Luxembourg
Tel. (+352) 24 78 55 64

www.sante.lu

WIR SOLLTEN GESÜNDER LEBEN!

Es ist besser, Krebs vorzubeugen, als ihn zu behandeln. Erfahren Sie, wie Sie durch die Veränderung Ihrer Verhaltensweisen bis zu 40% der Krebsarten verhindern können.

Bitte beachten Sie, dass zahlreiche Krebsarten durch externe Faktoren hervorgerufen werden:

- Lebensweise
- Umweltfaktoren oder berufliche Faktoren, Infektionen

oder interne Faktoren:

- genetische Mutationen
- Erbanlagen
- Hormone
- Störungen des Immunsystems
- ...

Identifizieren wir gemeinsam:

- **Schützende** Faktoren
- **Risikofaktoren** die Krebs auslösen

RISIKOFAKTOREN

RAUCHEN



Rauchen ist die Ursache von Lungenkrebs in 8 von 10 Fällen

Rauchen spielt bei zahlreichen Krebsarten eine wesentliche Rolle, zum Beispiel:

- Lungenkrebs; 80% der Lungenkrebsfälle sind auf das Rauchen zurückzuführen
- Krebs der Mundhöhle, der Nebenhöhlen, des Rachens, des Kehlkopfs, der Speiseröhre und der Stimmblätter
- Blasenkrebs
- Nierenkrebs
- Gebärmutterhalskrebs
- Brustkrebs
- Magen- und Leberkrebs
- Akute myeloische Leukämie
- Bauchspeicheldrüsenkrebs
- Dickdarmkrebs (oder Kolorektalkarzinom)



BLEI

CADMIUM

TEER

NITROSAMINE

ARSEN

BENZOL

...

1.000
Todesfälle/Jahr

Rauchen kostet jährlich weltweit mehr als **7 Millionen** Menschen das Leben*, davon rund **900.000 Nichtraucher**, die dem Passivrauchen ausgesetzt sind. Luxemburg zählt ungefähr 1.000 Todesfälle pro Jahr, rund 20 davon aufgrund von Passivrauchen. (Zahlen der WHO, Health Board)

Durch das Aufgeben des Rauchens können **80%** der Lungenkrebsfälle sowie zahlreiche andere Krebsarten verhindert werden.

- Tabakrauch enthält mehr als 4.000 chemische Substanzen, unter denen 50 von Wissenschaftlern als krebserregende Substanzen ausgewiesen wurden, einschließlich Teer, Nitrosamine, Benzol und Benzo[a]pyren.
- Tabakrauch enthält Schwermetalle wie Arsen, Blei, Cadmium und andere Gifte einschließlich Blausäure. Diese sammeln sich beim Inhalieren in der Lunge an und können schwere Erkrankungen wie COPD und Lungenkrebs auslösen.

Diese krebserregende Substanzen schädigen oder verändern das Erbgut der Zellen, was zu genetischen Mutationen führt, die Krebs in den betroffenen Organen oder eine Verringerung der Fertilität verursachen können.

Raucher weisen außerdem ein sehr hohes Risiko für die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkten oder Schlaganfällen auf. Häufig treten bei Rauchern Atemwegserkrankungen auf. COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) wird überwiegend bei Rauchern berichtet, und nach der Diagnose gibt es keine Heilmethode. **Das Rauchen aufzugeben ist der einzige Weg, um die Symptome zu mindern.**

* Die Weltgesundheitsorganisation über die Epidemie des Rauchens

Wer das Rauchen aufgibt, kann die verlorene Lebenserwartung wiedererlangen.

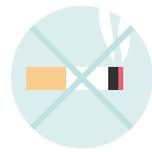
Rauchen verringert die Lebenserwartung aller Raucher um durchschnittlich 10 Jahre. Das Rauchen aufzugeben bedeutet, dass die gesamte oder ein großer Teil der verlorenen Lebenserwartung wiedererlangt werden kann.

Maßnahmen des Gesundheitsministeriums:

- **Aufklärungskampagnen wurden gestartet**, um die Öffentlichkeit über die Risiken und Gefahren des Rauchens zu informieren.
- **Neue Bestimmungen im Anti-Raucher-Gesetz**, um uns alle besser zu schützen, insbesondere junge Menschen.

Das Anti-Raucher-Gesetz vom 13. Juni 2017 zielt darauf ab, das Image des Rauchers in der Öffentlichkeit zu „entnormalisieren“ und stärker vor dem Passivrauchen zu schützen:

- Rauchverbot in Fahrzeugen, wenn sich ein Kind unter 12 Jahren an Bord befindet
- Rauchverbot auf Spielplätzen
- Rauchverbot in offenen Sportanlagen, wo Kinder unter 16 Jahren Sport treiben
- Verbot des Verkaufs von Tabakprodukten und E-Zigaretten an Personen unter 18 Jahren
- Verbot der Verwendung bestimmter ansprechender Aromen in Rauchartikeln
- Verbot von E-Zigaretten in Nichtraucherzonen



Unsere Empfehlungen zur Raucherentwöhnung:

- Essen Sie jeden Tag Obst und Gemüse
- Nehmen Sie drei Mahlzeiten pro Tag zu sich und schränken Sie fettige und zuckerhaltige Lebensmittel ein
- Nehmen Sie keine Zwischenmahlzeiten ein
- Wenn Sie das Verlangen zu rauchen überkommt, trinken Sie ein Glas Wasser oder greifen Sie zu zuckerfreien Kaugummis
- Vermeiden Sie starken Tee und Kaffee
- Trinken Sie weniger Alkohol
- 30 Minuten Bewegung pro Tag fördern die Gesundheit
- Üben Sie Entspannungsmethoden
- Sorgen Sie dafür, dass Sie regelmäßig ausreichend Schlaf bekommen
- Legen Sie einen Tag fest, an dem Sie aufhören werden und erzählen Sie Ihren Lieben davon: zum Beispiel am 31. Mai (internationaler Nichtraucherstag), am 1. Januar oder an Ihrem Geburtstag
- Entfernen Sie Aschenbecher und Zigaretten aus Ihrem Haushalt

Um Sie bei Ihrer Entscheidung, das Rauchen aufzugeben, zu unterstützen, hat das Gesundheitsministerium eine gebührenfreie Telefon-Hotline bereitgestellt um Sie zu beraten:

+352 8002 6767

Das Projekt, um Ihnen zu helfen, das Rauchen aufzugeben, bietet individuelle Hilfe und eine höhere Rückvergütung von Medikamenten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Weitere Informationen sind verfügbar auf:





Alkohol ist ein Zellgift, das sämtliche Organe im Körper schädigen kann. Es gibt keinen risikofreien Alkoholkonsum.

RISIKOFAKTOREN

ALKOHOL



**Alkohol ist krebserregend,
selbst in geringen Mengen**

Wussten Sie schon?

Oft werden die möglichen Folgen von Alkohol übersehen:

- Abhängigkeit
- Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, Leberzirrhose, verschiedene Krebsarten und psychische Störungen
- Begleitschäden für Nahestehende, wie Unfälle, Gewalttätigkeit, Trauma ...

3,3

Millionen
Todesfälle/Jahr

Auf internationaler Ebene ist Alkoholmissbrauch die Ursache für jährlich 3,3 Millionen Todesfälle. In Luxemburg ist der wöchentliche Alkoholkonsum höher (40,6%) als der Durchschnitt in der EU (29,6%). Übermäßiger Alkoholkonsum mindestens einmal pro Woche: 11,2% der Bewohner Luxemburgs im Vergleich zu durchschnittlich 5,5% in der EU. Das Krebsrisiko steigt proportional zur Menge des konsumierten Alkohols. Kein Drink ist risikofrei!

10. LEBENSJAHR

20. LEBENSJAHR

30. LEBENSJAHR

40. LEBENSJAHR

50. LEBENSJAHR

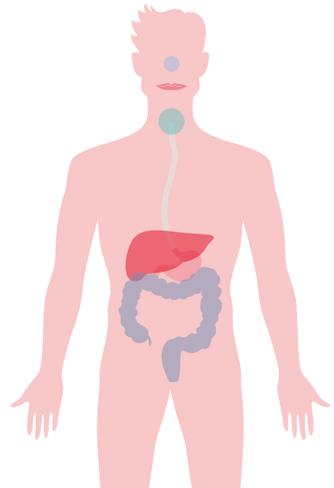
60. LEBENSJAHR

70. LEBENSJAHR

Alkohol unter jungen Leuten

Der Alkoholkonsum im Jugendalter kann körperliche Entwicklungsprozesse hemmen. Tatsächlich ist die Entwicklung des Körpers und insbesondere des Gehirns und der Leber (die Alkohol abbaut) vor dem 20. Lebensjahr noch nicht abgeschlossen und das Risiko für Schädigungen ist real.

Der Europäische Kodex zur Krebsbekämpfung rät zur Einschränkung des Alkoholkonsums. Um das Krebsrisiko zu senken, ist es besser, überhaupt keinen Alkohol zu trinken.



Alkohol kann 7 Krebsarten verursachen:

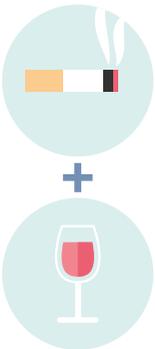
- Mundhöhlenkrebs
- Rachenkrebs
- Kehlkopfkrebs
- Speiseröhrenkrebs
- Brustkrebs
- Leberkrebs
- Dickdarmkrebs

In welchem Ausmaß senkt die Reduzierung Ihres Alkoholkonsums das Krebsrisiko?

Die Reduzierung Ihres Konsums von vier alkoholischen Getränken (oder mehr) pro Tag auf eines (oder weniger) pro Tag kann das Risiko senken für:

- Leberkrebs um 21%
- Dickdarmkrebs um 31%
- Brustkrebs bei Frauen um 30%

Gesunde Lebensgewohnheiten wie eine ausgewogene Ernährung, ein normales Körpergewicht und regelmäßige Bewegung agieren im Allgemeinen (bei den gleichen Menschen) im Einklang. Die Aneignung einer gesunden Lebensweise ist daher die förderlichste Maßnahme für die Gesundheit.



Trinken + Rauchen = vervielfachte Gefährdung

Der Alkoholkonsum begünstigt die Aufnahme der im Tabakrauch enthaltenen krebserregenden Substanzen durch die Schleimhäute der Mundhöhle und des Rachens. Dies ist einer der Gründe, warum jemand, der Alkohol trinkt und raucht, die Gewebeschädigungen vervielfacht und einem besonders hohen Risiko für Mundhöhlen- und Rachenkrebs (obere Atemwege) sowie für Speiseröhrenkrebs ausgesetzt ist.

Worin besteht die Verknüpfung zwischen Alkohol und Krebs?

- Alkohol (Ethanol) wird in unserem Körper in eine chemische Substanz namens Acetaldehyd umgewandelt. Ethanol und Acetaldehyd sind zwei krebserregende Substanzen
- Alkohol schädigt die Leberzellen und kann eine Erkrankung namens Leberzirrhose verursachen, welche die Entwicklung von Leberkrebs begünstigt
- Alkohol kann zu einer vermehrten Ausschüttung einiger Hormone wie Östrogen führen. Ein hoher Östrogen Spiegel erhöht das Brustkrebsrisiko

Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation:

- **Männer**
Nehmen Sie nicht mehr als zwei Standardgetränke pro Tag zu sich
- **Frauen**
Nehmen Sie nicht mehr als ein Standardgetränk pro Tag zu sich
- Sorgen Sie dafür, dass Sie mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche einlegen

1 Standardgetränk



1 BIER
(„Mini“, de 25 cl)

=



**1 KLEINES
GLAS WEIN**
(10 cl)

=



1 GLAS SEKT
(10 cl)

=



**1 GLAS STARKER
ALKOHOL**
(3-4 cl)

Wie viel Alkohol ist in einem Standardgetränk enthalten

Ein Standardgetränk enthält rund 10 Gramm reinen Alkohol. Seien Sie sich jedoch darüber im Klaren, dass einige Bars und Restaurants in einem Getränk größere Mengen als normal servieren. Außerdem gibt es zwischen den europäischen Ländern Unterschiede in Bezug auf das Maß eines Standardgetränks.



SCHUTZFAKTOREN

GESUNDE ERNÄHRUNG

Eine gesunde Ernährung ist die beste Vorbeugung

Im Gegensatz zu dem was wir online lesen hat Krebsvorbeugung nichts mit „Wundernahrungsmittel“ zu tun. Die gute Nachricht ist, dass eine einfache, gesunde und ausgewogene Ernährung bei der Vorbeugung bestimmter Krebsarten hilft. Tatsächlich können bestimmte Lebensmittel (oft in Abhängigkeit von der verzehrten Menge) zum Krebs beitragen, während andere die Risiken senken helfen.

Erhöhen das Krebsrisiko



- Rotes Fleisch
- Aufschnitt
- Salz
- Salzige Lebensmittel

Verringern das Krebsrisiko



- Obst und Gemüse
- Ballastreiche Lebensmittel
- Molkereiprodukte
- Stillen

Wir sollten 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag essen.

Dies könnten 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse sein. Eine Portion entspricht 80-100 g, zum Beispiel ein Apfel, eine Tomate, ein Teller Suppe, zwei Mandarinen, zwei Handvoll Erdbeeren/ Himbeeren oder eine Portion gehacktes Gemüse.



Wir sollten ballaststoffreiche Lebensmittel zu uns nehmen zur Verringerung des Risikos für Dickdarmkrebs und Brustkrebs.

Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte tragen zur einwandfreien Funktion des Verdauungssystems bei.



Wir sollten 3 Molkereiprodukte pro Tag zu uns nehmen um das Risiko für Dickdarmkrebs zu verringern.

Variieren Sie die Art der Produkte: Eine Portion entspricht 200 ml Milch oder einem kleinen Becher Joghurt (125 g) oder einer Scheibe Hartkäse oder 1/8 Portion Weichkäse wie Camembert oder Quark.



Das Stillen während der ersten 6 Monate nach der Geburt wird dringend empfohlen um das Risiko für Brustkrebs zu verringern.

Das Stillen Ihres Kindes hat nicht nur Vorteile für das Kind, sondern es schützt ebenfalls die Mutter.



Wir sollten unseren Konsum von salzigen, verarbeiteten Lebensmitteln verringern und diesen kein Salz hinzufügen um das Risiko für Magenkrebs zu verringern. Lebensmittel mit dem größten Salzgehalt sind Brot, Aufschnitt, Fertiggerichte, Käse, Pizza, Quiche, süße und herzhaft Backwaren, Kuchen und Sandwichs. Die höhere Aufnahme von Salz kann die Magenschleimhaut verändern und die Entwicklung von Krebs begünstigen.



Wir sollten unseren Konsum von rotem Fleisch und Aufschnitt einschränken um das Risiko für Dickdarmkrebs zu verringern.

Verringern Sie die Menge und Häufigkeit des Konsums so weit wie möglich. Rotes Fleisch umfasst Rindfleisch, Schweinefleisch, Kalbfleisch, Lammfleisch, Pferdefleisch und Hammelfleisch. Aufschnitt ist Fleisch, das durch Räuchern, Trocknen oder Pökeln konserviert wird, wie Schinken, Würste, Speckstreifen, Speck, usw.

Empfehlung

Variieren Sie die verschiedenen Eiweißquellen und wechseln Sie mit Geflügel, Fisch, Eiern und vegetarischen Alternativen (Tofu, Hülsenfrüchte, Seitan, usw.) ab. Rotes Fleisch enthält eine Menge an Protein, Eisen, Zink und Vitamin B12; ein Übermaß erhöht jedoch das Krebsrisiko.



SCHUTZFAKTOREN

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT



**Regelmäßige gesunde
körperliche Aktivität
verringert das Risiko**

Regelmäßige gesunde
körperliche Aktivität
verringert das Risiko für:

- Dickdarmkrebs
- Brustkrebs
- Lungenkrebs
- Gebärmutterhalskrebs



30 Minuten Bewegung pro Tag, mindestens 10 Minuten am Stück werden Erwachsenen einschließlich Senioren empfohlen.



60 Minuten Bewegung werden Kindern empfohlen. Senioren wird geraten entsprechend ihrer Belastbarkeit, körperlich so aktiv wie möglich zu sein.

Mäßige Intensität



Leichte Beschleunigung der Atmung und der Herzfrequenz, kein Schwitzen

Rasches Gehen, eine Fahrradtour machen, Schwimmen, Gartenarbeit, Tanzen, Aqua-Fitness, Skilaufen, Ball- und Schlägersportarten, aktive Teilnahme an Spiel und Sport mit Kindern, den Hund ausführen, Heimwerken, Heben/Transportieren von Lasten, usw.

Erhöhte Intensität

Schweres Atmen bis fast zur Atemlosigkeit und beträchtliche Erhöhung der Herzfrequenz, Schwitzen

Schnelles Gehen, Treppensteigen, Radfahren, Joggen, Bahnschwimmen, Aerobic, Team- und Leistungssport, usw.

**SCHLUSSENDLICH SIND 40%
DER KREBSARTEN MIT VERHALTENSWEISEN VERKNÜPFT,
DIE WIR ÄNDERN KÖNNEN.**

**WIR SOLLTEN DAS
RAUCHEN AUFGEBEN**



**WIR SOLLTEN WENIGER
ALKOHOL TRINKEN**



**WIR SOLLTEN UNS
AUSGEWOGEN ERNÄHREN**



**WIR SOLLTEN UNS REGELMÄßIG
BEWEGUNG VERSCHAFFEN**

