

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) (Mädchen).
- 12 Nehmen Sie an bestehenden Krebsfrüherkennungs- und Screening Programmen teil:
 - Darmkrebs (Männer und Frauen)
 - Brustkrebs (Frauen)
 - Gebärmutterhalskrebs (Frauen).

Der Europäische Kodex zur Krebsbekämpfung enthält Maßnahmen, die der einzelne Bürger ergreifen kann, um einer Krebserkrankung vorzubeugen. Im Hinblick auf eine erfolgreiche Krebsprävention müssen die einzelnen Maßnahmen durch Aktionen und Strategien auf Regierungsebene unterstützt werden.

Informieren Sie sich über den Europäischen Kodex zur Krebsbekämpfung unter: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

