











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) (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>

International Agency for Research on Cancer















Dieses Projekt wird von der Europäischen Union kofinanziert und von der für Krebs zuständigen Stelle der Weltgesundheitsorganisation, dem Internationalen Krebsforschungszentrum koordiniert.



EUROPÄESCHE KODEX GÉINT DE KRIIBS

12 Weeër fir de Kriibsrisko erofzesetzen

- 1 Fëmmt net. Verzicht op all Form vun Tubak. 
- 2 Maacht aus Ärem Haus eng Plaz, wou net gefëmmt gëtt. Setzt lech fir eng Aarbechtsplaz ouni Tubak an. 
- 3 Ënnerhuelst eppes, fir e gesond Gewiicht ze hunn. 
- 4 Suergt fir Beweegung an Ärem Alldag. Verbréngt sou mann Zäit wéi méiglech am Sëtz. 
- 5 Iesst gesond:
 - Iesst vill Vollkorn, Scheekefriichten (e.B. Lësen), Geméis an Uebst. 
 - Iesst wéineg kalorieräich (net ze vill lesssaache mat vill Zocker oder Fett) an evitéiert séisst Gedrénks.
 - Evitéiert fäerdeg preparéiert Flesch, iesst wéineg rout Flesch a wéineg gesalzten lesssaachen.
- 6 Wann Der Alkohol drénkt, egal wat fir een, dann esou mann wéi méiglech. Fir d'Kriibspräventioun ass et am beschten, keen Alkohol ze drénken. 
- 7 Evitéiert ze vill Sonn, besonnesch bei Kanner. Crèmt lech an. Gitt net an de Solarium. 
- 8 Schützt lech op der Aarbechtsplaz viru kriibserreegende Substanzen, andeem Der d'Gesondheets- a Sécherheetsbestëmmungen anhaalt. 
- 9 Fannt eraus, ob Dir doheem enger erhéichter Stralebelaaschtung vun natierlechem Radon ausgesat sidd. Wa jo, versicht, déi héich Radonwäerter erof ze setzen. 
- 10 Fir Fraen:
 - Niere setzt de Kriibsrisko bei de Mammen erof. Niert Äre Puppelchen, wann et méiglech ass. 
 - Ersatzhormontherapien an de Wiesseljoren erhéijen de Risiko fir verschidde Kriibsen. Gräift esou mann wéi méiglech drop zréck.
- 11 Suergt dofir, dass Är Kanner un den Impfprogrammen deelhuefen:
 - Hepatite B bei Puppelcher 
 - Humanpapillomavirus (HPV) fir Meedercher.
- 12 Maacht mat bei nationale Kriibsprogrammer géint:
 - Daarmkriibs (Männer a Fraen)
 - Broschkriibs (Fraen)
 - Gebärmutterhalskriibs (Fraen). 

Den Europäesche Kodex géint de Kriibs konzentréiert sech op dat, wat den eenzelne Bierger kann ënnerhuele fir derzou bäizedroen, datt de Kriibsrisko erofgesat gëtt. Eng efficace Kriibspräventioun setzt viraus, datt dës individuell Actiounen duerch effentlech Mesuren an Actiounen ënnerstëtzt ginn.

Gitt méi gewuer iwuer den Europäesche Codex géint de Kriibs op der Adress: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

International Agency for Research on Cancer



Dëse Projet gëtt vun der Europäescher Unioun kofinanzéiert a vun där fir Kriibs zoustänneger Stell vun der Weltgesundheitsorganisatioun, dem Internationale Kriibsforschungszentrum (IARC), koordinéiert.

