

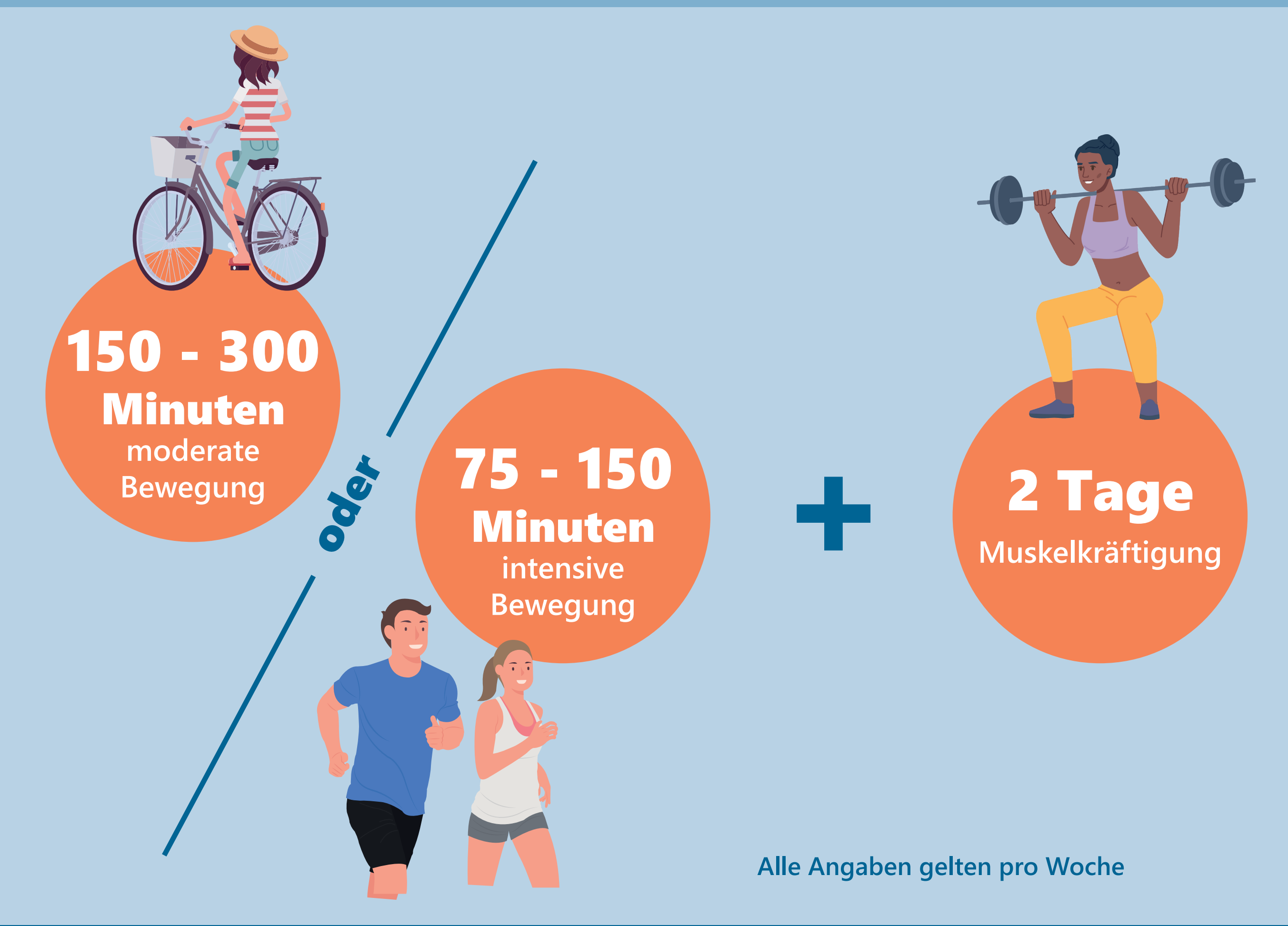
Krebsprävention: Kleine Schritte, große Effekte!



Krebs ist die **zweithäufigste Todesursache** in Deutschland. Aber: Durch einen **gesunden Lebensstil** könnten in Deutschland rund **40% aller Krebserkrankungen vermieden** werden.

Mit den nachfolgenden **Tipps** können auch Sie Ihr **Krebsrisiko reduzieren**.

1. Bleiben Sie aktiv und bauen Sie Bewegung vermehrt in Ihren Alltag ein.



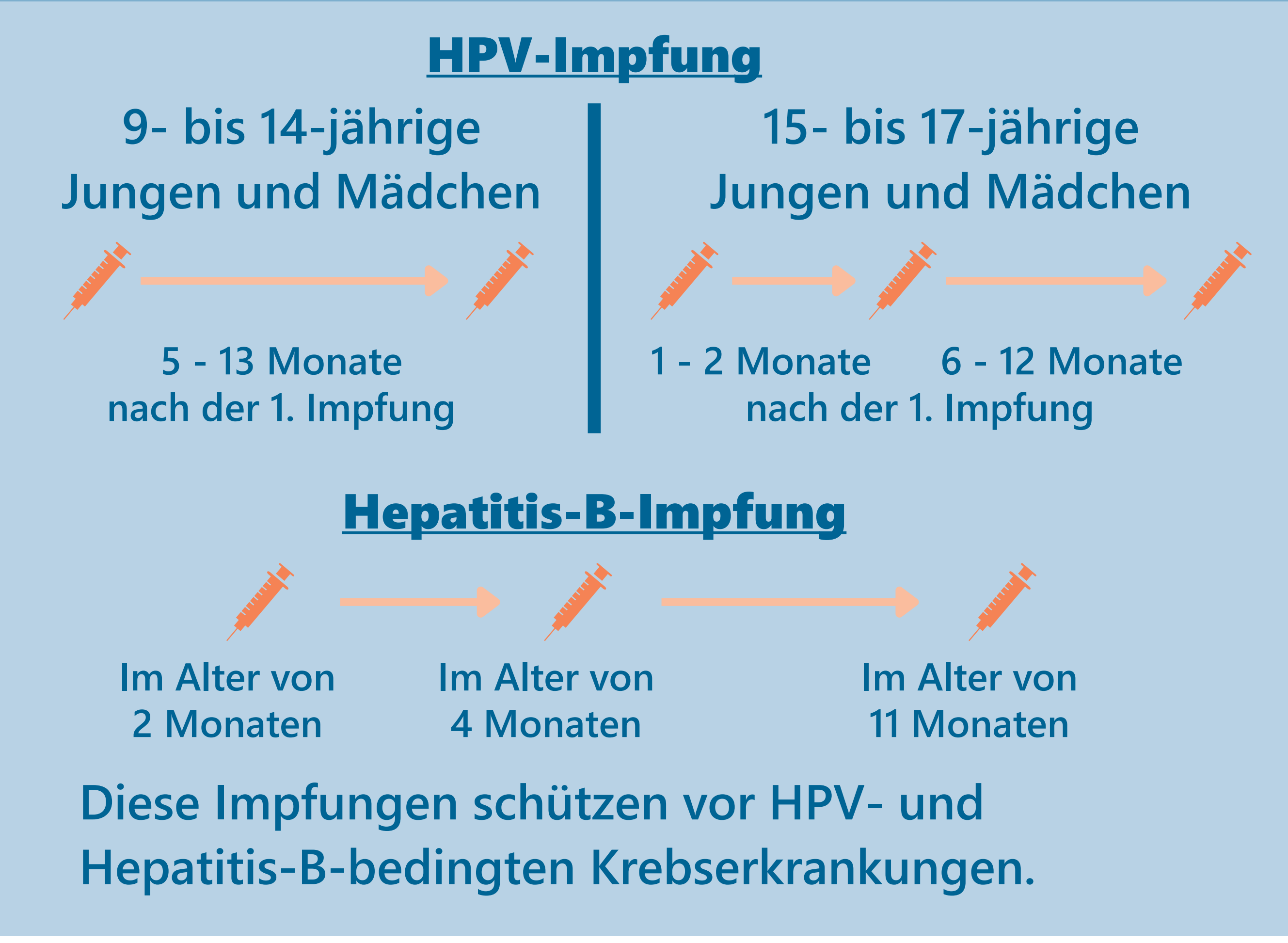
2. Ernähren Sie sich gesund und halten Sie ein gesundes Körpergewicht.

- Essen Sie viel Obst und Gemüse – idealerweise aus Ihrer Region. Kombinieren Sie diese mit Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten.
- Vermeiden Sie industriell verarbeitetes Fleisch und reduzieren Sie Ihren Konsum von rotem Fleisch.
- Reduzieren Sie kalorienreiche und hochverarbeitete Nahrungsmittel mit hohem Fett- und Zuckergehalt.

3. Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum auf ein Minimum.

Der völlige Verzicht auf Alkohol ist noch besser für die Verringerung Ihres Krebsrisikos. Denn: Alkohol ist in jeder Menge und jeder Form krebserzeugend.

4. Lassen Sie Ihre Kinder gegen Humane Papillomviren (HPV) und Hepatitis-B impfen.



5. Rauchen Sie nicht und vermeiden Sie Passivrauch.



6. Schützen Sie sich und Ihre Familie vor UV-Strahlen.

Vermeiden Sie insbesondere die Mittagssonne und gehen Sie nicht in das Solarium.

Weitere Informationen!

