



14 Möglichkeiten, Ihr Krebsrisiko zu senken

Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung

- ▶ Rauchen Sie nicht.
- ▶ Sorgen Sie für eine rauchfreie Umgebung.
- ▶ Achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht.
- ▶ Seien Sie körperlich aktiv und reduzieren Sie Sitzen.
- ▶ Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund.
- ▶ Vermeiden Sie Alkohol.
- ▶ Stillen senkt das Krebsrisiko. Falls möglich, stillen Sie Ihr Kind.
- ▶ Schützen Sie sich vor zu viel Sonne – besonders Kinder.
- ▶ Schützen Sie sich am Arbeitsplatz vor krebserregenden Stoffen.
- ▶ Prüfen Sie die Belastung durch Radon in Ihrem Zuhause.
- ▶ Reduzieren Sie aktiv die Belastung durch Luftverschmutzung.
- ▶ Nutzen Sie Impfungen und Tests gegen Krebs verursachende Infektionen (z. B. HPV, HBV, HCV, HIV und H. pylori).
- ▶ Wägen Sie Hormontherapien ab.
- ▶ Nehmen Sie Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung wahr.

