



BODYCHECK
GEGEN KREBS

Du hast es in der Hand!

2 TIPPS
WIE DU DEIN
KREBSRISIKO
SENKEN KANNST



Ganz sicher kann man eine Krebserkrankung leider nicht verhindern, aber es gibt bereits jetzt schon zwei Möglichkeiten für dich, aktiv zu werden: **Vorsorge und Früherkennung.**

1. Vorsorge: Krebs verhindern, bevor er entsteht.

Rund 40 von 100 Krebserkrankungen können durch eine gesunde Lebensweise vermieden werden. Das heißt:

Mehr hiervon



Durch **Bewegung** bleibt der Körper fit. Das allein kann sehr viele Krankheiten und auch einige Krebsarten verhindern.

Achte auf eine **ausgewogene Ernährung**: frisch und abwechslungsreich.



Lass dich gegen Humane Papillomaviren (HPV) und Hepatitis-B-Viren (HBV) **impfen**. Diese Viren können Krebs auslösen.

Weniger hiervon



Inhaltsstoffe von Zigaretten, Vapes und alkoholischen Getränken sind Gift für deinen Körper. Also **Rauchen** und **Alkohol** am besten ganz sein lassen.



Schütze dich vor **UV-Strahlung**! Sie ist schädlich für die Haut und kann Krebs auslösen – egal ob im Freien oder im Solarium.



2. Früherkennung: Krebsvorstufen und noch winzige Tumore erkennen.

Für die meisten Krebserkrankungen gilt: Je früher sie entdeckt und behandelt werden, desto besser sind die Heilungschancen. Eine Untersuchung, um Krebs frühzeitig zu erkennen, kann von medizinischen Fachpersonen und von dir selbst durchgeführt werden.



Wie das geht, erfährst du unter www.bodycheck-gegen-krebs.de