



12 Möglichkeiten, Ihr Krebsrisiko zu senken

Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung

- ▶ Rauchen Sie nicht.
- ▶ Leben und arbeiten Sie in einer rauchfreien Umgebung.
- ▶ Halten Sie ein gesundes Körpergewicht.
- ▶ Bewegen Sie sich täglich.
- ▶ Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund.
- ▶ Beschränken Sie Ihren Alkoholkonsum.
- ▶ Schützen Sie sich und Ihre Kinder vor der Sonne.
- ▶ Schützen Sie sich am Arbeitsplatz vor krebserregenden Stoffen.
- ▶ Prüfen Sie die Belastung durch Radon in Ihrem Zuhause und halten Sie diese gering.
- ▶ Frauen: Stillen senkt das Krebsrisiko. Falls möglich, stillen Sie Ihr Kind. Nehmen Sie Hormonersatztherapien möglichst wenig in Anspruch.
- ▶ Lassen Sie Ihre Kinder gegen Hepatitis B (Neugeborene), Humanes Papillomavirus (HPV) impfen.
- ▶ Gehen Sie regelmäßig zu Krebsfrüherkennungsuntersuchungen.



THÜRINGISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Gemeinsam gegen Krebs

Spendenkonto

Sparkasse Jena-Saale-Holzland

IBAN DE88 8305 3030 0000 2013 67

BIC HELADEF1JEN

www.thueringische-krebsgesellschaft.de