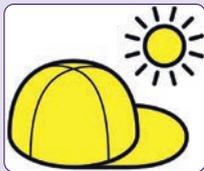
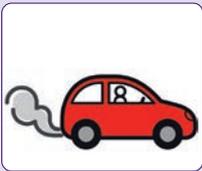




12 Tipps, Ihr Krebsrisiko zu senken



Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung

Impressum

12 Tipps gegen Krebs

Quelle: Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung
<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/de/>

Ein gemeinsames Projekt des Krebsverbandes
Baden-Württemberg e.V. und des Landesverbandes
für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung
Baden-Württemberg e.V.

Herausgeber



KREBSVERBAND
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.
Adalbert-Stifter-Straße 105
70437 Stuttgart
Telefon 0711 848 10770
Telefax 0711 848 10779
E-Mail info@krebsverband-bw.de
Internet www.krebsverband-bw.de



Landesverband für
Menschen mit Körper-
und Mehrfachbehinderung
Baden-Württemberg e.V.
Am Mühlkanal 25
70190 Stuttgart
Telefon 0711 505 3989 0
Telefax 0711 505 3989 99
E-Mail info@lvkm-bw.de
Internet www.lvkm-bw.de

Redaktion

Sebastian Fuchs, Ulrika Gebhardt, Silke Link-Schüle,
Jutta Pagel-Steidl, Susanne Pöpel, Nina Stockinger, Helga Vazquez

Satz und Gestaltung

Kreativ plus GmbH Stuttgart – www.kreativplus.com

Die verwendeten Symbole sind von Annette Kitzinger
www.metacom-symbole.de

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales und
Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg



Stuttgart, Januar 2020
1. Auflage

Der Europäische Kodex zur Krebsbekämpfung wurde von Internationalen Krebsforschungszentrum im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erstellt. Er enthält Maßnahmen, um das Risiko, an Krebs zu erkranken, zu senken. Jede und jeder Einzelne kann aktiv werden. Das ist oft einfacher als viele meinen. Wer die folgenden zwölf Tipps im Alltag beachtet, leistet bereits einen wichtigen Baustein zur Krebsvorsorge. Es lohnt sich, versprochen!

12 Tipps, um das Risiko an Krebs zu erkranken, zu senken

Tipp 1

Rauchen Sie nicht.

Rauchen Sie keine Zigaretten, E-Zigaretten, Shisha, Pfeife oder Zigarren.



Tipp 2

Leben und arbeiten Sie in einer rauchfreien Umgebung.

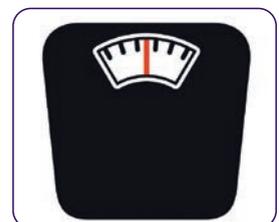
Vermeiden Sie Orte, an denen geraucht wird. Setzen oder stellen Sie sich nicht neben jemand, der raucht. Wehren Sie sich, wenn jemand neben Ihnen rauchen will. Bitte Sie ihn höflich um Abstand. Oder Sie wechseln den Ort.



Tipp 3

Halten Sie ein gesundes Körpergewicht.

Achten Sie auf Ihr Körpergewicht, d.h. nehmen Sie nicht mehr Kalorien zu sich als der Körper verbraucht.



Tipp 4

Bewegen Sie sich täglich.

Bewegung tut gut. Bewegen Sie sich mindestens eine halbe Stunde am Tag. Es geht darum, Bewegung als festen Bestandteil in den Alltag einzuplanen, z.B. im Haus die Treppen zu gehen statt mit dem Aufzug fahren. Auch Menschen, die aufgrund ihrer Behinderung nicht gehen können, können sich bewegen. Das kann bei der regelmäßigen Physiotherapie sein, Übungen im und am Stehbrett, Gymnastik im Sitzen, Boccia spielen oder eine andere Sportart ausüben, die auf die jeweilige Behinderung angepasst ist. Es gibt ganz viele Möglichkeiten, so dass jede und jeder etwas findet, was für sie oder ihn gut geeignet ist.

Gönnen Sie sich regelmäßig Auszeiten und Pausen. Sorgen Sie für ein körperliches Wohlbefinden z.B. durch Entspannung, Bewegung (Sport), Malen, Werkeln, Musizieren oder Singen usw.



Tipp 5

Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund.

Gut und lecker essen, aber keine XXL-Portionen, wenig Fast Food und Fertigprodukte. Essen Sie viel Gemüse und Obst (aber nicht auf einmal, sondern 5 Mal über den Tag verteilt). Essen Sie kein verschimmelttes Brot, keine verbrannten Lebensmittel (z.B. verkohlte Rote Wurst).



Tipp 6

Begrenzen Sie Ihren Alkoholkonsum.

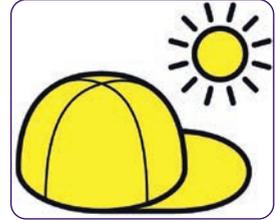
Trinken Sie so wenig wie möglich Alkohol.
Trinken Sie viel Wasser und Tee (ungesüßt).



Tipp 7

Schützen Sie sich und Ihre Kinder vor der Sonne.

Sonne tut gut, zu viel Sonne schadet der Haut. Im Schatten ist die Sonne am schönsten. Grundsätzlich immer Sonnencreme (mindestens Lichtschutzfaktor 30, LSF 30) verwenden, einen Sonnenhut tragen und nicht zu lange in der Sonne bleiben.



Ausführliche Tipps gibt es im Erklärvideo „**Hautkrebs – und wie Sie sich davor schützen können**“ (mit Untertitel) des Krebsverbandes Baden-Württemberg und des Landesverbandes für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung Baden-Württemberg unter <https://www.youtube.com/watch?v=pt4Ap8zYHc0>

Tipp 8

Schützen Sie sich am Arbeitsplatz vor krebserregenden Stoffen.

Schützen Sie sich vor krebserregenden Stoffen.

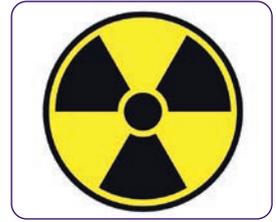
Auf der Liste der gefährlichen Schadstoffe stehen z.B. Asbest, Benzol und Dioxine, aber auch Abgase aus Benzin- oder Dieselmotoren.

Beispiel: Benzindämpfe sind gefährlich. Vermeiden Sie daher beim Tanken Ihres Autos, Benzindämpfe einzuatmen. Halten Sie Abstand!



Tipp 9

Halten Sie die Belastung durch Radon zu Hause gering.



Radon ist ein Edelgas, das in der Natur vorkommt. Es ist farblos. Man kann es nicht sehen, riechen oder schmecken. Radon ist radioaktiv. Die Weltgesundheitsorganisation hat Radon als krebserregender Stoff eingestuft. Radon ist – nach dem Rauchen – die zweithäufigste Ursache für Lungenkrebs.

Radon kann sich in den Kellern von Häusern ansammeln. Beim Bau eines neuen Hauses sollte man daher bereits bei der Planung an den Schutz vor Radon denken. In Alt- bzw. Bestandsbauten lässt sich z.B. durch häufiges Lüften, Staubwischen, das Abdichten von Fugen und Rissen oder auch den Einbau einer dicht schließenden Kellertür eine vorhandene Radonkonzentration senken. Eine hohe Konzentration von Radon in Innenräumen kommt selten vor.

Im Norden Baden-Württembergs sind die Radonwerte der Bodenluft sehr gering, in der Mitte und im Süden des Landes liegen sie im geringen oder mittleren Bereich. In bestimmten Bereichen, z.B. im Südschwarzwald oder der Schwäbischen Alb sind sie höher und vereinzelt deutlich höher.

Tipps, wie man sich vor Radon schützen kann und viele weitere Informationen gibt es beim Umweltministerium Baden-Württemberg – www.um.baden-wuerttemberg.de und beim Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) – www.bfs.de

Tipp 10

Für Frauen:

Stillen Sie Ihr Baby, das schützt vor Brustkrebs.

Nehmen Sie Hormonersatztherapien so wenig wie möglich in Anspruch.

Nehmen Sie in den Wechseljahren so wenig wie möglich Hormone als Therapie.

Übrigens: Bewegung hilft gegen viele Beschwerden in den Wechseljahren – ganz ohne Medikamente.



Tipp 11

Lassen Sie Ihre Kinder (und sich selbst) gegen Hepatitis B und Humanes Papillom-Virus (HPV) impfen.

Lassen Sie sich gegen Hepatitis B und Humanes Papillom-Virus (HPV) impfen.

HPV ist eine gefährliche Viruserkrankung, die beim Sex übertragen werden kann. Der Virus kann zum Beispiel Warzen im Gesicht, am Penis oder in der Scheide verursachen. Er kann bei Frauen auch Gebärmutterhalskrebs verursachen.

Beide Impfungen können auch noch im Erwachsenenalter nachgeholt werden. Sie sind für Mädchen/Frauen und Jungen/Männer wichtig.

Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen die Hepatitis-B-Impfung immer. Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen die HPV-Impfung für Jugendliche bis 17 Jahre (im Einzelfall auch darüberhinaus).



Tipp 12

Gehen Sie regelmäßig zu den Krebsfrüherkennungsuntersuchungen.

Bei den meisten Krebsarten gilt: je früher sie erkannt werden und eine Therapie beginnt, desto höher sind die Chancen auf Heilung bzw. Überleben.

Beschäftigen Sie sich mit ihrem Körper und achten Sie auf Veränderungen. Zeigen oder beschreiben Sie ihrem Arzt oder Pflegeperson was auffällt.

Zum Beispiel Veränderungen an der Haut, an der Brust oder an den Hoden. Brust und Hoden immer wieder abtasten auf verhärtete Knoten.

Krebsfrüherkennungsuntersuchungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen empfohlen und gezahlt:

- ab 20 Jahre: Gebärmutterhalskrebs
- ab 30 Jahre: Brustkrebs
- ab 35 Jahre: Hautkrebs
- ab 45 Jahre: Prostatakrebs
- ab 50 Jahre: Darmkrebs



Weitere Informationen



Krebsverband Baden-Württemberg e.V.
Adalbert-Stifter-Straße 105
70437 Stuttgart

Telefon 0711/848 10770
Telefax 0711/848 10779
E-Mail info@krebsverband-bw.de
Internet www.krebsverband-bw.de



Mehr Wissen – besser Leben

In Baden-Württemberg erkranken jedes Jahr schätzungsweise 50.000 Menschen an Krebs, immer noch sterben zu viele an dieser Krankheit. Dank moderner Therapiemöglichkeiten überwinden immer mehr oder leben länger mit dieser Erkrankung.

Sie alle brauchen unsere Unterstützung. Menschen, die an Krebs erkrankt sind, stehen bei uns im Mittelpunkt. Unser Motto: Helfen, Informieren und Begleiten.

Unser oberstes Ziel ist es, die Zahl der Neuerkrankungen zu verringern. Deshalb engagieren wir uns stark in den Themen Prävention und Früherkennung von Krebserkrankungen.

Nicht zuletzt verschaffen wir Patienteninteressen Gehör. Wir vertreten ihre Interessen in den Ministerien, bei Leistungsträgern, Verbänden und Fachgesellschaften.

Der Krebsverband Baden-Württemberg e.V. besteht seit 1973. Er ist als Landesverband Mitglied der Deutschen Krebsgesellschaft sowie bei der LAG SELBSTHILFE Baden-Württemberg e.V.



Landesverband für
Menschen mit Körper-
und Mehrfachbehinderung
Baden-Württemberg e.V.

Landesverband für Menschen
mit Körper- und Mehrfachbehinderung
Baden-Württemberg e.V.
Am Mühlkanal 25 · 70190 Stuttgart

Telefon 0711/505 39 89-0
Telefax 0711/505 39 89-99
E-Mail info@lv-koerperbehinderte-bw.de
Internet www.lv-koerperbehinderte-bw.de
Facebook www.facebook.com/lvkm-bw
Youtube <https://www.youtube.com/channel/UCtUkzc4GyQqnH99gETdzIFw>
Skype lvkm-bw



Alle inklusive – dafür setzen wir uns ein!

Eltern körperbehinderter Kinder schlossen sich 1966 zusammen. Sie wussten: in Gemeinschaft mit anderen kann man vieles erreichen. Damals wie heute steht die Hilfe zur Selbsthilfe im Mittelpunkt.

Heute ist der Landesverband für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung Baden-Württemberg e.V. ein Zusammenschluss von über 40 regionalen Selbsthilfeorganisationen für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung in Baden-Württemberg. Rund 5.000 Familien mit behinderten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sind Mitglied. Die Themen reichen von A wie Arbeit bis Z wie Zukunftsplanung.

Der Landesverband ist Teil eines starken Netzwerkes und ist u.a. Mitglied im Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V., in der LAG SELBSTHILFE Baden-Württemberg e.V. sowie im Paritätischen Baden-Württemberg e.V.

Informationen



Krebsverband Baden-Württemberg e.V.
Adalbert-Stifter-Straße 105
70437 Stuttgart

Telefon 0711/848 10770
Telefax 0711/848 10779
E-Mail info@krebsverband-bw.de
Internet www.krebsverband-bw.de



Landesverband für
Menschen mit Körper-
und Mehrfachbehinderung
e.V.

Landesverband für Menschen
mit Körper- und Mehrfachbehinderung
Baden-Württemberg e.V.
Am Mühlkanal 25 · 70190 Stuttgart

Telefon 0711/505 39 89-0

Telefax 0711/505 39 89-99

E-Mail info@lv-koerperbehinderte-bw.de

Internet www.lv-koerperbehinderte-bw.de

Facebook www.facebook.com/lvkm-bw

Youtube <https://www.youtube.com/channel/UCtUkzc4GyQqnH99gFTdzlFw>

Skype lvkm-bw



Beschreiben Sie,
was Ihnen auffällt.

Zum Beispiel,

wenn sich etwas an der Haut verändert.

Oder an der Brust.

Oder am Hoden.

Tasten Sie Brust

oder Hoden

einmal im Monat ab.

Wenn Sie etwas Hartes fühlen,
gehen Sie sofort zum Arzt.

Gut zu wissen:

Die Kranken-Kasse zahlt

Krebs-Früh-Erkennungs-Untersuchungen.
Das ist abhängig vom Alter.

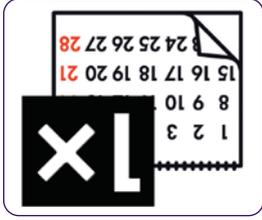
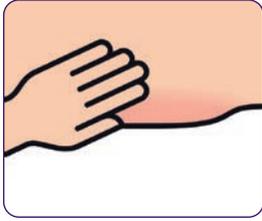
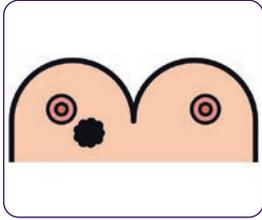
- ab 20 Jahre: Gebärmutter-Hals-Krebs

- ab 30 Jahre: Brust-Krebs

- ab 35 Jahre: Haut-Krebs

- ab 45 Jahre: Prostata-Krebs

- ab 50 Jahre: Darm-Krebs



Tipp 12

Gehen Sie zu Krebs-Früh-Erkennungs-Untersuchungen.
Das sind besondere Untersuchungen

bei einem Arzt.
Man macht sie,

damit man früh merkt,
ob Sie Krebs haben.

Wenn man Krebs früh erkennt,

kann man etwas dagegen tun.

Dann kann man oft wieder gesund werden.

Sie können selbst etwas tun.

Schauen Sie,

ob an Ihrem Körper etwas anders ist als sonst.

Wenn Sie das nicht allein können,

lassen Sie sich helfen.

Zum Beispiel:

von einer Vertrauens-Person.

Zeigen Sie das, was anders ist,

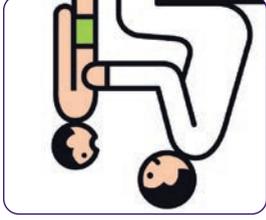
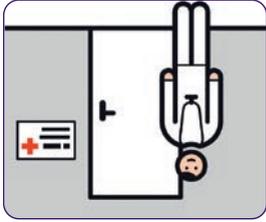
Ihrem Arzt

oder Ihrer Ärztin

oder dem Mitarbeiter

oder der Mitarbeiterin

in der Wohngruppe.



Lassen Sie sich gegen Hepatitis B impfen.
Hepatitis B ist eine gefährliche Virus-Krankheit.
Sie heißt Leber-Entzündung.
Wichtig ist,

dass schon Kinder und Jugendliche geschützt werden.

Lassen Sie sich gegen Humanes Papillom-Virus impfen.

Humanes Papillom-Virus
heißt abgekürzt HPV.

HPV ist eine gefährliche Virus-Krankheit.
Sie kann durch einen Virus
beim Sex übertragen werden.

Die Krankheit verändert die Haut.

Zum Beispiel:

Es entstehen Warzen im Gesicht.
Es entstehen Warzen am Penis
(bei Jungen und Männern).

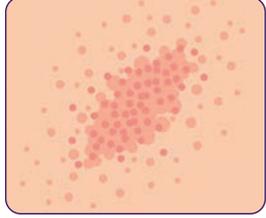
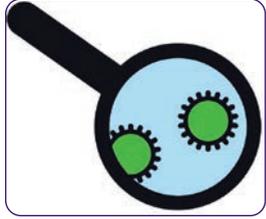
Es entstehen Warzen in der Scheide
(bei Mädchen und Frauen).

Frauen können auch Gebärmutter-Hals-Krebs bekommen.
Deshalb ist Schutz wichtig.

Der Schutz heißt Impfen.

Der Arzt gibt eine Spritze.

Die Spritze schützt vor der Krankheit.



Manche Frauen haben in den Wechsel-jahren Beschwerden.

Zum Beispiel:

Sie schwitzen sehr viel.

Sie schlafen schlechter.

Sie haben Kopf-Schmerzen.

Sie haben Herz-Klopfen.

Sie haben Stimmung-Schwankungen.

Das heißt:

sie sind ohne Grund schlecht gelaunt.

Frauen wollen wissen,

was sie dagegen tun können.

Ein Arzt sagt Frauen machmal,

sie sollen eine Hormon-Ersatz-Therapie machen.

Das kann in den Wechsel-jahren helfen.

Wichtig ist,

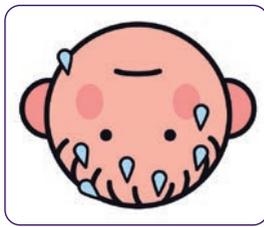
dass man nur kurze Zeit Ersatz-Hormone nimmt.

Übrigens:

Bewegung hilft auch gegen viele Beschwerden

in den Wechsel-jahren.

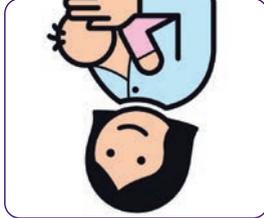
Zum Beispiel: Schwimmen.



Für Frauen:

Wenn Sie Mutter sind,
stillen Sie Ihr Baby.

Das schützt vor Brust-Krebs.



Wenn Frauen alt werden,
hört das monatliche Bluten auf.
Das ist das Zeichen,

dass die Frau keine Kinder mehr bekommen kann.

Das nennt man Wechsel-Jahre.

Frauen sind ungefähr zwischen 45 und 55 Jahren

in den Wechsel-Jahren.

Hormone verändern sich.

Hormone sind Wirkstoffe,

die der Körper bildet.

In den Wechsel-Jahren verändert sich der Körper.

In einem alten Haus

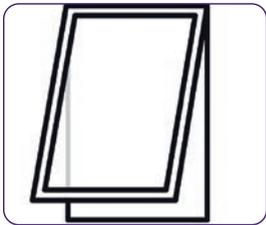
kann man sich vor Radon schützen,

zum Beispiel:

durch häufiges Öffnen

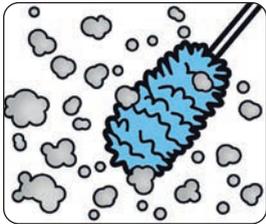
von Fenstern und Türen.

So kommt viel frische Luft in das Haus.



Staub wischen.

Durch das Zu-Machen der Tür in den Keller.



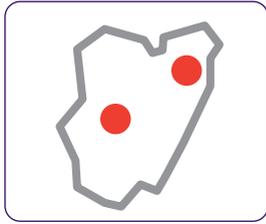
In Baden-Württemberg gibt es nur wenige Orte,

wo es viel Radon gibt.

Zum Beispiel:

im südlichen Schwarz-Wald oder

auf der Schwäbischen Alb.



Es ist wichtig,

mehr über Radon zu wissen.

Tipps, wie man sich vor Radon schützen kann

bekommt man beim Umwelt-Ministerium

Baden-Württemberg

www.um.baden-wuerttemberg.de

und beim Bundesamt für Strahlenschutz (BfS)

www.bfs.de

Dort gibt es auch Informationen in Leichter Sprache.

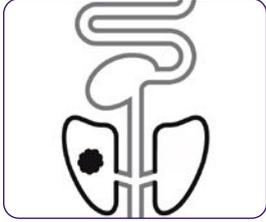


Radon ist radio-aktiv.
Radio-aktiv bedeutet:
Radon ist gefährlich.

Die Welt-Gesundheits-Organisation sagt:
Radon ist ein Krebs-Erregender Stoff.

Er kann Lungen-Krebs auslösen.

Deshalb muss man sich vor Radon schützen.



Radon ist nicht gefährlich,

wenn es draußen in der Luft ist.

Radon ist gefährlich,

wenn es im Haus ist.

Radon ist in der Erde.

Radon kann durch eine undichte Wand

in das Haus kommen.

Radon kommt auch in Häusern vor.

Vor allem im Keller.

Vor dem Bau eines Hauses

muss man prüfen,

wie man das Haus vor Radon schützt.



8 Tipp

Schützen Sie sich vor Krebs-Erregenden Stoffen.

Krebs-Erregende Stoffe sind

zum Beispiel:

Asbest,

Benzol und Dioxine.

Das sind gefährliche Stoffe.

Asbest ist manchmal in alten Häusern.

Gefährliche Stoffe sind

auch in den Abgasen von Autos.

9 Tipp

Schützen Sie sich vor Radon.

Radon ist ein Gas.

Das gibt es überall in der Natur.

Man sieht Radon nicht.

Man riecht Radon nicht.

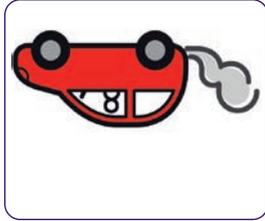
Man schmeckt Radon nicht.

Radon entsteht,

wenn Uran zerfällt.

Uran ist unter der Erde in Steinen.

Radon ist in der Luft.



Sonne tut gut.

Zu viel Sonne schadet der Haut.

Bleiben Sie nur kurz in der Sonne.

Es ist besser im Schatten.

Zum Beispiel unter einem Baum

oder unter einem Sonnen-Schirm.

Wenn die Sonne scheint,

setzen Sie einen Sonnen-Hut auf.

Benutzen Sie Sonnen-Creme

mit Licht-Schutz-Faktor 30 oder mehr.

Licht-Schutz-Faktor bedeutet,

wie lange man in der Sonne sein kann

ohne einen Sonnen-Brand zu bekommen.

Ein hoher Licht-Schutz-Faktor ist gut für die Haut.

Das ist sehr wichtig für Kinder

und für Menschen mit heller Haut.

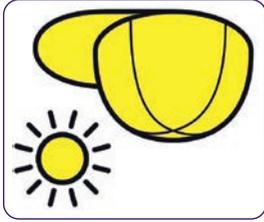
Wenn Sie sich nicht alleine eincremen können,

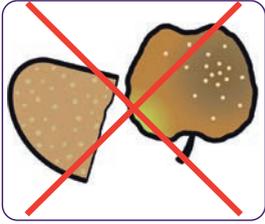
lassen Sie sich helfen.

Mehr Tipps, wie man sich vor der Sonne schützt,

gibt es in unserem Erklär-Film

unter <https://www.youtube.com/watch?v=pt4Ap8zYHc0>





Trinken Sie keinen Alkohol
oder nur wenig Alkohol.
Trinken Sie viel Wasser
und Tee ohne Zucker.

6 Tipp

Essen Sie keine angebrannten Lebens-Mittel,
zum Beispiel keine schwarz gegrillte Wurst.
Essen Sie keine verschimmelten Lebens-Mittel,
zum Beispiel kein verschimmeltes Brot.

Essen Sie wenig Fertig-Essen.
Essen Sie keine riesen-große Portion.
Essen Sie eine kleine Portion.
Essen Sie langsam.

Machen Sie Sachen,
die Ihnen Spaß machen.

Zum Beispiel:

Malen,

Basteln,

Singen oder

Musik machen.

Tipp 5

Essen Sie gesund.

Essen Sie jeden Tag 5 Mal Obst oder Gemüse.

Aber nicht auf 1 Mal.

Zum Beispiel:

Essen Sie zum Früh-Stück 1 Apfel.

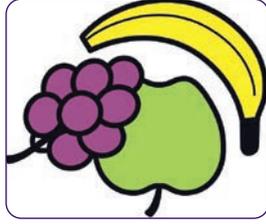
Essen Sie als Zwischen-Mahl-Zeit 1 Banane.

Essen Sie zum Mittag-Essen einen Salat.

Essen Sie am Nachmittag Trauben.

Essen Sie zum Abend-Essen 1 Tomate.

Essen Sie fett-armes Essen.



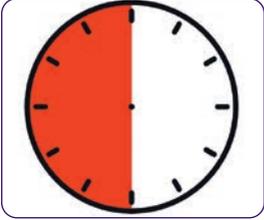
Tipp 3

Achten Sie auf Ihr Gewicht.
Essen Sie nur so viel,
wie der Körper braucht.



Tipp 4

Sorgen Sie dafür,
dass Sie gesund bleiben
und sich gut fühlen.
Bewegung tut gut.
Bewegen Sie sich jeden Tag eine halbe Stunde.



Zum Beispiel:
Übungen im und am Steh-Brett.
Sport im Sitzen.
Mit einem Motomed.
Machen Sie Sport.

Es gibt auch Sport-Arten,
die Rollstuhl-Fahrer machen können.

Zum Beispiel:

Boccia,
Rollstuhl-Slalom fahren,
Luftballon-Volleyball,
Schwimmen.



12 Tipps gegen Krebs:

1 Tipp

Rauchen Sie nicht.

Rauchen ist immer gefährlich.

Rauchen Sie

keine Zigaretten, E-Zigaretten,

Pfeife oder

Zigarren

und auch keine Wasser-Pfeife (Shisha)

Shisha spricht man: Schi Scha.

2 Tipp

Vermeiden Sie Orte,

an denen geraucht wird.

Zum Beispiel:

Gehen Sie nicht in eine Raucher-Kneipe.

Bleiben Sie nur kurz in einer Wohnung,

in der Menschen rauchen.

Stellen Sie sich nicht neben Menschen,

die rauchen.



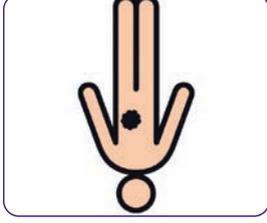
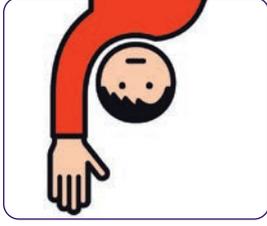
Das bedeutet:
 Im Inter-Nationalen Krebs-Forschungs-Zentrum
 arbeiten viele Fach-Leute.
 Sie kommen aus vielen Ländern.
 Sie wissen sehr viel über Krebs.

Sie haben Tipps gesammelt,
 was man machen kann,
 damit man Krebs gar nicht erst bekommt.

Diese Sammlung heißt Kodex.
 Diese Tipps sind für
 alle Menschen in Europa.

Deshalb heißt es:
 Europäischer Kodex
 zur Krebs-Bekämpfung.

Es ist gut,
 diese Tipps zu kennen.
 Es ist gut,
 diese Tipps zu beachten.

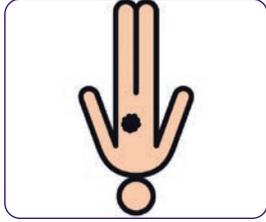


12 Tipps gegen Krebs

Krebs kann jeder bekommen
Krebs ist eine gefährliche Krankheit.
Es wächst ein Tumor im Körper.
Ein Tumor ist ein Hauten
aus vielen kranken Einzel-Teilen.
Ein Tumor wird immer größer,
weil die Einzel-Teile sehr schnell wachsen.
An Krebs kann man sterben.

Wichtig ist, dass man Vorsorge macht.
Vorsorge bedeutet:
Was kann man machen,
damit man Krebs gar nicht erst bekommt?

Das Inter-Nationale Krebs-Forschungs-Zentrum
hat einen Europäischen Kodex
zur Krebs-Bekämpfung geschrieben.
Die Welt-Gesundheits-Organisation (WHO)
hat diesen Auftrag gegeben.



12 Tipps gegen Krebs

Quelle: Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung
<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/de/>

Ein gemeinsames Projekt des Krebsverbandes Baden-Württemberg e.V. und des Landesverbandes für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung Baden-Württemberg e.V.

Herausgeber


KREBSVERBAND
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.


Landesverband für
Menschen mit Körper-
und Mehrfachbehinderung
Baden-Württemberg e.V.

Adalbert-Stifter-Straße 105

70437 Stuttgart

Telefon 0711 848 10770

Telefax 0711 848 10779

E-Mail info@krebsverband-bw.de

Internet www.krebsverband-bw.de

Am Mühlkanal 25

70190 Stuttgart

Telefon 0711 505 3989 0

Telefax 0711 505 3989 99

E-Mail info@lvkm-bw.de

Internet www.lvkm-bw.de

Redaktion

Sebastian Fuchs, Ulrika Gebhardt, Silke Link-Schüle,

Jutta Pagel-Steidl, Susanne Pöpel, Nina Stockinger, Helga Vazquez

Übersetzung in Leichte Sprache

Sebastian Fuchs, Jutta Pagel-Steidl, geprüft von Patrick Thurn

Satz und Gestaltung

Kreativ plus GmbH Stuttgart – www.kreativplus.com

Die verwendeten Symbole sind von Annette Kitzinger
www.metacom-symbol.de

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales und
Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg



MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION
Baden-Württemberg

Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung



12 Tipps gegen Krebs

