



Prävention von Krebs

Weitere Risikofaktoren

Mit einem gesunden Lebensstil können Sie Ihr Krebsrisiko senken. Einen sicheren Schutz vor Krebs gibt es jedoch nicht. Risikofaktoren wie Alter, Geschlecht oder eine familiäre Belastung lassen sich nicht beeinflussen.

Früherkennung als Chance

Bei einigen Krebsarten ist es möglich, die Erkrankung mittels geeigneter Untersuchungen zu entdecken, bevor Symptome auftreten. Je früher ein Krebs entdeckt wird, desto grösser sind die Chancen für eine erfolgreiche Behandlung.

Weitere Informationen finden Sie unter www.krebsliga.ch/frueherkennung

Die Krebsliga in Ihrer Region

Krebsliga Aargau
Tel. 062 834 75 75
www.krebsliga-aargau.ch

Krebsliga beider Basel
Tel. 061 319 99 88
www.klbb.ch

Bernische Krebsliga
Ligue bernoise
contre le cancer
Tel. 031 313 24 24
www.bernische-krebsliga.ch

**Ligue fribourgeoise
contre le cancer**
Krebsliga Freiburg
tél. 026 426 02 90
www.liguecancer-fr.ch

**Ligue genevoise
contre le cancer**
tél. 022 322 13 33
www.lgc.ch

Krebsliga Graubünden
Tel. 081 252 50 90
www.krebsliga-gr.ch

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 389 91 00, info@krebsliga.ch, www.krebsliga.ch
Postkonto 30-4843-9, CHE-107.818.640 MWST

**Ligue jurassienne
contre le cancer**
tél. 032 422 20 30
www.liguecancer-ju.ch

**Ligue neuchâteloise
contre le cancer**
tél. 032 721 23 25
www.liguecancer-ne.ch

**Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL**
Tel. 071 242 70 00
www.krebsliga-ostschweiz.ch

Krebsliga Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
www.krebsliga-sh.ch

Krebsliga Solothurn
Tel. 032 628 68 10
www.krebsliga-so.ch

Thurgauische Krebsliga
Tel. 071 626 70 00
www.tgkl.ch

**Lega ticinese
contro il cancro**
Tel. 091 820 64 20
www.legacancro-ti.ch

**Ligue vaudoise
contre le cancer**
tél. 021 623 11 11
www.lvc.ch

**Ligue valaisanne
contre le cancer (Sion)**
tél. 027 322 99 74
www.lvcc.ch

Krebsliga Wallis (Brig)
Tel. 027 604 35 41
www.krebsliga-wallis.ch

**Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR**
Tel. 041 210 25 50
www.krebsliga.info

Krebsliga Zug
Tel. 041 720 20 45
www.krebsliga-zug.ch

Krebsliga Zürich
Tel. 044 388 55 00
www.krebsligazuerich.ch

Krebshilfe Liechtenstein
Tel. 00423 233 18 45
www.krebshilfe.li

Nützliche Adressen

Weitere Informationen zum Thema Krebsprävention finden Sie unter www.krebsliga.ch/praevention

Auf einer virtuellen Wanderung erfahren Sie, wie Sie Ihr Krebsrisiko senken können: www.krebsliga.ch/parcours

Krebstelefon

Tel. 0800 11 88 11
Montag bis Freitag, 9–19 Uhr, Anruf kostenlos
helpline@krebsliga.ch

Rauchstopplinie

Tel. 0848 000 181
max. 8 Rappen pro Minute (Festnetz)
Montag bis Freitag, 11–19 Uhr



CLS / 1.2016 / 30000 D / 01101121121



Senken Sie Ihr Krebsrisiko

In der Schweiz erkranken jährlich rund 38500 Menschen an Krebs. Mindestens ein Drittel der Krebserkrankungen könnte durch Verhaltensänderungen und das Vermeiden bestimmter Risiken verhindert werden.

Die nachfolgenden Tipps zeigen auf, wie das Krebsrisiko gesenkt werden kann. Es ist nie zu spät, gesundheitsbewusst zu leben.

Nicht rauchen

Etwa jeder vierte Krebstodesfall ist auf den Tabakkonsum zurückzuführen.

Wenn Sie nicht rauchen, bleiben Sie dabei! Nicht rauchen hält Sie länger jung und gibt Ihnen mehr Ausdauer im Sport und im Liebesleben.

Für Raucherinnen und Raucher lohnt sich ein Rauchstopp immer! Lassen Sie sich bei der Rauchstopplinie unter 0848 000 181 beraten.

Alkoholfreie Getränke bevorzugen

Bereits geringe Mengen Alkohol erhöhen das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen. Welche Art von Getränk dabei konsumiert wird – ob Bier, Wein oder Schnaps – spielt keine Rolle. Halten Sie der Gesundheit zuliebe den Alkoholkonsum so gering wie möglich und bevorzugen Sie alkoholfreie Getränke.

Normalgewicht halten

Übergewicht erhöht das Risiko für viele Krebsarten. Mit einer ausgewogenen Ernährung und genügend Bewegung kann langfristig Übergewicht abgebaut und das Körpergewicht im Normalbereich (BMI zwischen 18.5 und 25) gehalten werden.

Ausgewogene Ernährung

Gemüse, Früchte und Getreideprodukte bilden den Hauptbestandteil einer ausgewogenen Mahlzeit. Idealerweise essen Sie täglich fünf Portionen Gemüse und Früchte. Eine Portion entspricht einer Handvoll oder 120 Gramm.

Essen Sie rotes Fleisch wie Rind-, Schweine- und Lammfleisch sowie Wurstwaren nicht mehr als 3 Mal pro Woche. Bevorzugen Sie vor allem pflanzliche Nahrungsmittel.

Genügend Bewegung

Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Erwachsene sollten sich mindestens 2 ½ Stunden pro Woche so bewegen, dass sie etwas ausser Atem kommen. Kinder und Jugendliche sollten sich mindestens eine Stunde pro Tag bewegen.

Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein. Zum Beispiel:

- Entscheiden Sie sich für die Treppe anstatt den Lift
- Gehen Sie zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen oder zur Arbeit
- Machen Sie in der Mittagspause einen zügigen Spaziergang an der frischen Luft

Schutz vor der Sonne

- Besonders am Mittag ist der Aufenthalt im Schatten wichtig
- Tragen Sie schulterdeckende Kleidung sowie einen Hut, der Stirne, Ohren und Nacken schützt
- Tragen Sie auf die unbedeckten Hautstellen ein Sonnenschutzmittel auf
- Schützen Sie Kinder besonders gut vor der Sonne
- Setzen Sie Babys nicht der direkten Sonne aus

Schutz vor krebserregenden Substanzen

Der Mensch ist heute einer Vielzahl von Schadstoffen ausgesetzt – im Alltag und am Arbeitsplatz. Vor einigen dieser Stoffe können wir uns schützen. Beispielsweise kann die Belastung durch Radon, ein natürliches, radioaktives Gas, das sich in Gebäuden anreichern kann, durch bauliche Massnahmen reduziert werden.

