Sei smart, senke dein Krebsrisiko!

In der Schweiz erkranken jährlich über 46'500 Menschen an Krebs. Das bedeutet täglich für 125 Menschen, dass sich ihr Leben mit der Krebs-Diagnose schlagartig verändert. **Etwa 4 von 10 dieser Erkrankungen wären vermeidbar.** Diese Verhaltensweisen helfen dir, das Risiko zu senken: Ausreichender Sonnenschutz, regelmässige Bewegung, Nichtrauchen, ausgewogene Ernährung und die Nutzung von Krebs-Früherkennungsangeboten.

Sonnenschutz

Die Sonne ist lebenswichtig und wir fühlen uns wohl, wenn sie scheint. Die **UV-Strahlung der Sonne** ist aber auch eine **Gefahr** und sie ist die **Hauptursache für Hautkrebs.**

Schütze deine Haut mit diesen Tipps:

- Bleibe von 11 bis 15 Uhr im Schatten.
- Schütze dich mit Kleidern, Hut und Sonnenbrille.
- Nutze ergänzend Sonnencreme.
- Geh nicht ins Solarium.

Bewegung

Bewege dich regelmässig und vermeide langes Sitzen. Wenn du das tust, **sinkt dein Krebsrisiko** um bis zu **24 Prozent**. Jede Bewegung zählt!

Nichtrauchen

Rauchen erhöht das Risiko für Krebs sehr stark. Es ist weltweit der Hauptgrund für vermeidbare Krankheiten und Todesfälle.
Hör auf zu rauchen oder fange gar nicht erst damit an!

Ernährung

Gesundes Essen ist lecker – und **es hilft dir, dein Krebsrisiko zu senken.** Ernähre dich deshalb ausgewogen. Der **optimale Teller** zeigt dir, wie du Hauptmahlzeiten ausgewogen zusammenstellen kannst.

Krebs-Früherkennung

Ärztinnen und Ärzte können bei Früherkennungs-Untersuchungen **einige Krebsarten oder seine Vorstufen erkennen,** bevor Symptome auftreten. Wenn **Krebs frühzeitig erkannt** wird, ist die Behandlung oft einfacher und die **Heilungschancen sind meistens besser.**
Nutze die für dich empfohlenen Früherkennungs-Möglichkeiten.

Self Check und Smart Screen

Mache jetzt den **Self Check** und erfahre, wie du dein persönliches Krebsrisiko senken kannst:

krebsliga.ch/selfcheck

Du möchtest spielerisch erleben, wie du dein **Krebsrisiko reduzieren kannst?**
Besuche den **Smart Screen** und bewege dich in den Themenwelten Sonnenschutz, Bewegung, Nichtrauchen, Ernährung und Krebs-Früherkennung.

Finde heraus, ob wir auch bald in deiner Nähe sind: **krebsliga.ch/smartscreen**

krebsliga

krebsliga

Spenden

Jetzt mit TWINT spenden:

QR-Code mit der TWINT-App scannen.

Betrag eingeben und Spende bestätigen.

Mit freundlicher Unterstützung der Jubiläumsstiftung Raiffeisen

RAIFFEISEN
Raiffeisen Jubiläumsstiftung

KLS | 1.2025 | 4000 D | 01101313141

Nutze die Angebote zur Krebsfrüherkennung

Früherkennung von Darmkrebs
Ärztinnen und Ärzte nutzen den Blut-im-Stuhl-Test (alle 2 Jahre) oder die Darmspiegelung (alle 10 Jahre). Mit diesen Untersuchungen können sie Darmkrebs verhindern oder entdecken, bevor Beschwerden auftreten. Die Krebsliga empfiehlt diese Untersuchung für alle Menschen im Alter von 50 bis 74 Jahren.

Früherkennung von Brustkrebs
Zur Früherkennung von Brustkrebs nutzen Ärzte und Ärztinnen eine Röntgenuntersuchung der Brust (Mammografie). Die Krebsliga empfiehlt Frauen zwischen 50 und 74 Jahren alle 2 Jahre eine Mammografie.

Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs
Fast alle Tumoren des Gebärmutterhalses entstehen durch eine anhaltende Infektion mit bestimmten Humanen Papillomaviren (HPV). Die Krebsliga empfiehlt allen Menschen mit Gebärmutterhals ab 21 bis 70 Jahren alle 3 Jahre einen Abstrich.

Bei Personen mit bestimmten Risikofaktoren empfiehlt die Krebsliga zudem die Früherkennung von Prostata-, Haut- und Lungenkrebs.

Besprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, was du zur Früherkennung von Krebs unternehmen kannst. Dies unterscheidet sich je nach Geschlecht, Alter, Krebsart und genetischer Vorbelastung.

Weitere Informationen:
krebsliga.ch/frueherkennung

swisscancerscreening.ch/de

Dein optimaler Teller

Fülle rund 40 Prozent deines Tellers mit Gemüse und Früchten. Wechsle sie nach Farbe, Geschmack und Art der Zubereitung ab.

Fülle 40 Prozent deines Tellers mit stärkehaltigen Lebensmitteln wie Kartoffeln, Teigwaren, Haferflocken, Reis oder Quinoa – wenn möglich in der Vollkornvariante.

Verwende die restlichen 20 Prozent deines Tellers für proteinhaltige Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch, Fisch und Milchprodukte. Wechsle in der Woche zwischen diesen Eiweissquellen ab.

Senke dein Krebsrisiko zusätzlich, indem du den Konsum dieser Lebensmittel reduzierst oder darauf verzichtest:

- rotes Fleisch und Wurstwaren
- stark verarbeitete Lebensmittel und Fast Food
- Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks
- Alkohol: Verzichte am besten ganz darauf.

Weitere Informationen:
krebsliga.ch/praevention-ernaehrung

Vorteile eines Rauchstopps

Nach 20 Minuten: Dein erhöhter Herzschlag normalisiert sich.

Nach 1 Tag: Dein Körper enthält kein Nikotin mehr. Die Lunge beginnt, Schleim und Rauchrückstände zu beseitigen.

Nach 2 Tagen: Deine Geruchs- und Geschmackssinne verbessern sich.

Nach 1 bis 9 Monaten: Du hustest weniger und deine Atemnot nimmt ab.

Nach 10 Jahren: Dein Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, ist nur halb so gross wie bei Menschen, die rauchen.

Ein Rauchstopp lohnt sich in jedem Alter. Das Beratungsangebot stopsmoking unterstützt dich beim Rauchstopp.

Weitere Informationen:
krebsliga.ch/nichtrauchen

Lass dich bei stopsmoking kostenlos in deiner Sprache beraten.
stopsmoking.ch

Jede Bewegung zählt!

Bewege dich regelmässig und vermeide langes Sitzen. Du fühlst dich besser und tust Gutes für deine Gesundheit. Durch körperliche Aktivität kannst du Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.

So viel sollten sich Erwachsene pro Woche bewegen (18 bis 64 Jahre):

- **Ausdauer:** Mindestens 150 Minuten Ausdauer-Training mit mittlerer Intensität oder mindestens 75 Minuten Ausdauer-Training mit hoher Intensität
- **Krafttraining:** Zusätzlich an zwei oder mehr Tagen Krafttraining

Für Kinder und Menschen ab 65 Jahren gelten andere Empfehlungen.

Weitere Informationen:
krebsliga.ch/bewegung

Diese vier Tipps schützen dich vor Hautkrebs

Schatten: Schatten ist der beste Sonnenschutz. Fast zwei Drittel der täglichen UV-Strahlung treffen am Mittag auf die Erdoberfläche. Bleibe deshalb zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten.

Kleider: Kleider bieten einen guten Schutz vor UV-Strahlen. Trage ein T-Shirt, das die Schultern bedeckt, einen Hut und eine Sonnenbrille.

Sonnencreme: Schütze unbedeckte Hautstellen mit Sonnencreme. Nimm ausreichend Sonnencreme. Creme dich regelmässig neu ein, insbesondere nachdem du im Wasser warst, wenn du dich mit dem Handtuch abgerieben hast oder geschwitzt hast.

Kein Solarium: Die UV-Strahlung im Solarium ist eine zusätzliche Belastung für den Körper. Sie erhöht das Hautkrebsrisiko und beschleunigt die Hautalterung. Verzichte darauf.

Weitere Informationen:
krebsliga.ch/sonnenschutz

krebsliga