

# WELT KREBSTAG



## „GESUND BLEIBEN: 14 Strategien gegen Krebs!“



1. **NICHT RAUCHEN** – Kein Tabak, keine E-Zigaretten
2. **RAUCHFREI LEBEN** – Zuhause & Auto frei von Rauch halten
3. **GESUNDES GEWICHT HALTEN** – Auf Ernährung & Bewegung achten
4. **BEWEG DICH MEHR** – Weniger sitzen, mehr aktiv sein.
5. **BEWUSST ESSEN** – Viel Vollkorn, Gemüse & Obst; wenig rotes & verarbeitetes Fleisch.
6. **KEIN ALKOHOL** – Je weniger, desto besser
7. **STILLEN** – So lange wie möglich.
8. **SONNE MIT AUGENMASS** – Schutz vor UV-Strahlung, keine Sonnenbank
9. **SICHER ARBEITEN** – Kontakt mit krebserregenden Stoffen vermeiden
10. **RADON PRÜFEN** – Radonwerte zu Hause messen & ggf. reduzieren
11. **SAUBERE LUFT FÖRDERN** – Weniger Auto, mehr Rad & ÖPNV
12. **VOR INFektIONEN SCHÜTZEN** – Gegen HPV & Hepatitis B impfen
13. **HORMONE ÜBERLEGT EINSETZEN** – Hormonersatztherapie nur kurz & nach ärztlicher Beratung
14. **KREBSVORSORGE** – An Krebs-Screenings teilnehmen (Darm, Brust, Gebärmutterhals, Lunge).