

# Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung

III. Ausgabe/April 2003

[www.cancercode.org](http://www.cancercode.org)

Bestimmte Krebsarten können vermieden und viele Aspekte des allgemeinen Gesundheitszustandes können verbessert werden ,wenn Sie einen gesünderen Lebensstil pflegen.

- Rauchen Sie nicht! Raucher sollten so schnell wie möglich aufhören. Wenn Sie nicht aufhören können dann bitte rauchen Sie nicht in Gegenwart von Nichtrauchern
- Vermeiden Sie Übergewicht und Fettleibigkeit
- Betreiben Sie täglich Körperertüchtigung/Sport
- Essen Sie jeden Tag eine Vielzahl von Gemüse und Obst (mind. 5 Portionen täglich)
- Schränken Sie die Ernährung mit tierischen Fetten ein
- Wenn Sie Alkohol konsumieren (Bier, Wein oder Schnaps), reduzieren Sie diese Drinks auf zwei pro Tag – wenn Sie ein Mann sind - und einen Drink pro Tag wenn Sie eine Frau sind
- Vermeiden Sie übermäßige Sonnenbestrahlung! Besonders wichtig ist es Kinder und Jugendliche zu schützen. Personen mit Tendenz zu Sonnenbrand, sollten lebenslang Schutzmaßnahmen ergreifen.
- Halten Sie sich strikt an Anweisungen die geschaffen wurden, um vor berufs- und umweltbezogenen Expositionen gegenüber bekannten krebserzeugenden Faktoren, einschließlich ionisierende Strahlen , zu schützen

Bei Früherkennung können viele Krebsformen geheilt werden !!

- Suchen Sie den Arzt auf wenn Sie folgende Warnsignale bemerken: einen Knoten, offene nichtheilende Wunden(auch im Mund) Veränderung von Leberflecken in Größe und Farbe, jede abnorme

Blutung, sowie langanhaltender Husten, Heiserkeit, Herzbrennen und Schluckbeschwerden, unerklärbare Veränderungen beim Stuhlgang und beim Harnlassen oder ungewollter Gewichtsverlust sind können Anzeichen einer Krebserkrankung sein

Es gibt Gesundheitsprogramme, welche helfen die Krebsentstehung zu verhindern (Prävention) und auch die Wahrscheinlichkeit, dass Krebs geheilt wird, wesentlich steigern

- Frauen sollte zumindest ab dem Alter von 25 Jahren eine regelmäßige Abstrichuntersuchung vom Gebärmutterhals offeriert werden; dies sollte innerhalb von organisierten Screening-Programmen mit eingebauten Qualitätskontrollen geschehen
- Frauen über 50 Jahren sollte eine Mammographie in Form eines Screenings angeboten werden; dies sollte innerhalb von organisierten Screening-Programmen mit eingebauten Qualitätskontrollen geschehen
- Personen über dem Alter von 50 Jahren sollte ein Dickdarmkrebs-Screening offeriert werden; dies sollte innerhalb von organisierten Programmen mit eingebauten Qualitätskontrollen erfolgen
- Nehmen Sie an Impfprogrammen (Vakzinierung) gegen Hepatitis B-Virus-Infektion teil