



# Werden Sie aktiv Senken Sie Ihr Krebsrisiko

Eine Information der Krebsliga



## Impressum

### Herausgeberin

Krebsliga Schweiz  
Effingerstrasse 40  
Postfach 8219  
3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00  
Fax 031 389 91 60  
info@krebssliga.ch  
www.krebssliga.ch  
PK 30-4843-9

### Text und Redaktion

Barbara Iseli

### Fachberatung

Stephanie Affolter, Ruth Barbezat, Brigitte Baschung, Eva Ebnöther,  
Susanne Lanz, Claudia Wiediger, Ursula Zybach

### Design

Fruitcake, Worb

### Druck

Geiger AG, Bern

### Quellen

- European Code Against Cancer (3. Version),  
Europe Against Cancer 2003, [www.cancercode.org](http://www.cancercode.org)
- Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer,  
World Cancer Research Fund, 2007
- Nationales Krebsprogramm für die Schweiz 2005–2010
- Prävention von Krebs – Aktueller Stand und wirksame Strategien,  
International Union Against Cancer, 2006
- Vereinigung Schweizerischer Krebsregister, [www.vskr.ch](http://www.vskr.ch)

Wird im Text nur die weibliche oder die männliche Form verwendet,  
gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2007 Krebsliga Schweiz, Bern

KLS/1.2008/15 000 D/1021

# Inhaltsverzeichnis

<b>Editorial</b>	<b>5</b>
<b>Krebsrisiko senken durch gesunden Lebensstil</b>	<b>6</b>
Tabakrauch aus dem Weg gehen	7
Übergewicht vermeiden	8
Sich täglich mindestens 30 Minuten bewegen	10
Jeden Tag 5 Portionen Gemüse und Früchte essen	12
Den Alkoholkonsum einschränken	14
Sich vor der Sonne schützen	15
Den Kontakt mit krebserregenden Substanzen meiden	17
Sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen	19
<b>Bessere Chancen dank Früherkennung</b>	<b>20</b>
Regelmässig Früherkennungs- Untersuchungen machen (lassen)	21
Bei körperlichen Veränderungen und an- dauernden Beschwerden zum Arzt gehen	23
<b>Selbsttest: «Wie hoch ist mein Krebsrisiko?»</b>	<b>24</b>
<b>Weitere Informationen</b>	<b>25</b>
<b>Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region</b>	<b>26</b>

**Werden Sie aktiv  
Senken Sie Ihr Krebsrisiko**

# Editorial

## Liebe Leserin, lieber Leser

In der Schweiz erkranken jährlich rund 34 000 Menschen an Krebs. 15 000 Menschen sterben pro Jahr daran – jeder vierte Todesfall in unserem Lande wird durch Krebs verursacht.

Etwa ein Drittel der Erkrankungen könnte durch Verhaltensänderungen und das Vermeiden bestimmter Risiken verhindert werden. Es gibt aber keinen sicheren Schutz vor Krebs. Einige Risikofaktoren, wie das Alter, das Geschlecht oder die familiäre Belastung, lassen sich nicht beeinflussen.

Die Behandlungsmöglichkeiten und die Überlebenschancen sind umso besser, je früher die Krankheit entdeckt und behandelt wird.


Die Broschüre gibt Ihnen Anregungen, wie Sie das Krebsrisiko möglichst gering halten können. Und sie zeigt auf, bei welchen körperlichen Veränderungen und andauernden Beschwerden Sie einen Arzt, eine Ärztin aufsuchen sollten.

Ihre Krebsliga

## Krebsrisiko senken durch gesunden Lebensstil

Bestimmte Lebensgewohnheiten begünstigen die Entstehung von Krebs. Gewohnheiten aber können geändert werden. Es ist nie zu spät, gesundheitsbewusst zu leben.

Wer nicht raucht, sich ausgewogen ernährt, sich genügend bewegt und Alkohol nur in geringen Mengen konsumiert, verringert sein persönliches Risiko, an Krebs zu erkranken. Einflüsse aus der Umwelt, wie zum Beispiel Schadstoffe oder UV- und andere Strahlen, können das Krebsrisiko erhöhen.



## Tabakrauch aus dem Weg gehen

Zigaretten, Pfeifen, Zigarren, handgerollte und Light-Zigaretten, Wasserpfeife, Schnupftabak oder Kautabak ... alle Arten des Tabakkonsums erhöhen das Risiko für Krebs und Herz-Kreislaufkrankungen. An Lungen-, Mundhöhlen-, Kehlkopf-, Speiseröhren-, Bauchspeicheldrüsen- und Blasenkrebs erkranken vor allem Raucher.

Am besten ist es, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen. Aufhören lohnt sich aber jederzeit.

Rauchen Sie nicht in der Gegenwart von Nichtrauchenden, denn nicht nur beim aktiven Rauchen gelangen die Gifte des Tabakrauchs über Lunge und Blutbahnen in den ganzen Körper, sondern auch beim Passivrauchen. Meiden Sie als Nichtraucher verrauchte Orte.

### Weitere Informationen

- Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz:  
[www.letitbe.ch](http://www.letitbe.ch)  
[www.zielnichtrauchen.ch](http://www.zielnichtrauchen.ch)  
[www.experiment-nichtrauchen.ch](http://www.experiment-nichtrauchen.ch)
- Bundesamt für Gesundheit:  
[www.bravo.ch](http://www.bravo.ch)
- Online-Beratung für Jugendliche:  
[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)  
[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)
- und bei der Rauchstopplinie der Krebsliga: 0848 000 181  
(persönliche und anonyme Beratung)



## Übergewicht vermeiden

Ein zu hohes Körpergewicht erhöht das Risiko für viele Krebsarten wie zum Beispiel Tumore in den Nieren, der Gebärmutter und den Verdauungsorganen. Auch führt Übergewicht oft zu Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes und weiteren Krankheiten.

Von Übergewicht spricht man, wenn der Body Mass Index (**BMI**) höher als 25 ist.

Neben dem Übergewicht kann auch die Fettverteilung im Körper, das Verhältnis zwischen **Taillen- und Hüftumfang**, ein Gesundheitsrisiko darstellen.

Berechnen Sie Ihren BMI und das Taillen-Hüft-Verhältnis auf der Webseite der Krebsliga Schweiz:  
[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch).

Für eine gute Gesundheit ist es wichtig, das Gewicht als Erwachsener möglichst konstant zu halten – optimal ist ein BMI zwischen 21 und 23. Das Gewicht lässt sich mit einer ausgewogenen Ernährung und regelmässiger Bewegung halten oder wieder finden. Essen Sie mit Mass und Genuss, abwechslungsreich, regelmässig und nehmen Sie sich Zeit dafür. Schon im Kindesalter werden die Weichen gestellt: Unterstützen Sie Ihre Kinder dabei, gesund zu essen und sich täglich ausgiebig zu bewegen.

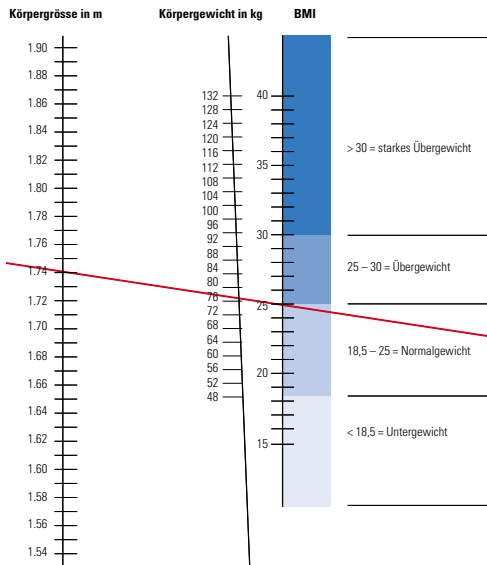
### Taillen-Hüft-Verhältnis:

$$\frac{\text{Taillenumfang (cm)}}{\text{Hüftumfang (cm)}}$$

Bei einem Verhältnis von Taille zu Hüfte von über 1,0 (für Männer) oder über 0,85 (für Frauen) und bei gleichzeitigem Übergewicht erhöht sich das Erkrankungsrisiko.



## Body Mass Index (BMI)



Mit einem Lineal kann hier der BMI direkt abgelesen werden. Diese BMI-Beurteilung gilt nur für ausgewachsene Menschen ab ungefähr 18 Jahren.

$$\text{BMI: } \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Grösse (m)} \times \text{Grösse (m)}}$$

### Weitere Informationen

- Schweizerische Adipositasstiftung:  
[www.saps.ch](http://www.saps.ch)
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung:  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- Schweizerische Herzstiftung:  
[www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)
- action d – Diabetes aktiv vorbeugen:  
[www.actiond.ch](http://www.actiond.ch)
- Kampagne 5 am Tag:  
[www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)
- Online-Beratung für Jugendliche:  
[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)  
[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

## Sich täglich mindestens 30 Minuten bewegen

Regelmässige Bewegung senkt das Krebsrisiko – zum Beispiel von Darm- und Brustkrebs. Bewegungsmangel erhöht das Risiko für viele weitere Krankheiten wie Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, Osteoporose, leichte Depressionen, Rückenschmerzen und Bluthochdruck.

Bewegung gibt ein gutes Körpergefühl, physisch und psychisch mehr Wohlbefinden und eine bessere Gesundheit.

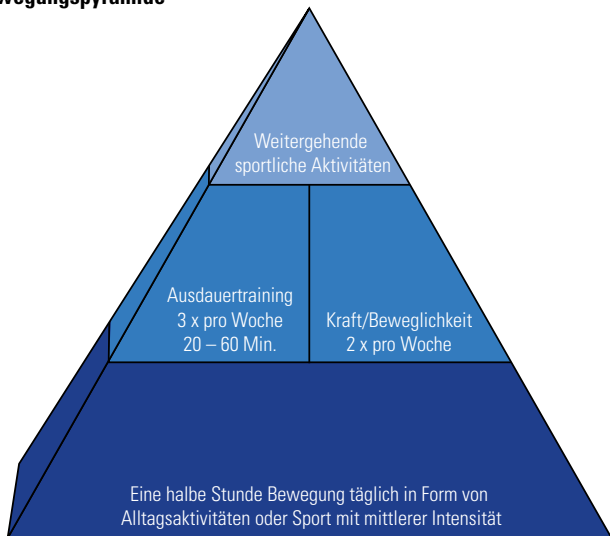
Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten, so dass die Atmung beschleunigt wird: zügiges Gehen, Velofahren, Schneeschaufeln, Gartenarbeiten oder auch Gymnastik.

Die empfohlene halbe Stunde Bewegung muss nicht am Stück erfolgen. Schon 3 x 10 Minuten körperliche Aktivität über den Tag verteilt fördert die Gesundheit.

Bereits aktiven Menschen wird empfohlen, zusätzlich Ausdauer- sowie Krafttraining zu machen (siehe Bewegungspyramide). Dazu eignen sich alle bewegungsintensiven Sportarten, die grosse Muskelgruppen beanspruchen, wie zum Beispiel Joggen, Velofahren, Schwimmen und Skilanglauf, aber auch ein Herz-Kreislauf-Training an Fitnessgeräten.

Bei trainierten Menschen bringen weitergehende sportliche Aktivitäten einen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen. Dieser nimmt aber nicht mehr im gleichen Masse zu.

## Bewegungspyramide



Quelle: Bundesamt für Sport BASPO

### Weitere Informationen

- Allez hop – Bewegungskurse:  
[www.allezhop.ch](http://www.allezhop.ch)
- action d – Diabetes aktiv vorbeugen:  
[www.actiond.ch](http://www.actiond.ch)
- Der virtuelle Bewegungskoch:  
[www.active-online.ch](http://www.active-online.ch)
- Online-Beratung für Jugendliche:  
[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)  
[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)



## Jeden Tag 5 Portionen Gemüse und Früchte essen

Eine ausgewogene, nahrungsfaserreiche Ernährung, basierend auf der Lebensmittelpyramide, ist gut für die Gesundheit, fördert das Wohlbefinden und kann das Risiko von Krebs des Verdauungstraktes, der Bauchspeicheldrüse und der Brust sowie von Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes senken. Gemüse und Früchte bilden den Hauptbestandteil einer gesunden Ernährung. Ideal sind täglich 5 Portionen, roh oder gekocht, nach Lust und Laune zusammengestellt. Eine Portion entspricht 120 g oder einer Handvoll. Fett, Zucker, Süssgetränke, rotes oder verarbeitetes Fleisch und Alkohol sollten massvoll genossen werden.

Die **Kampagne 5 am Tag\*** empfiehlt 5 Portionen Gemüse und Früchte pro Tag. Ihr Menüplan für einen Tag könnte wie folgt aussehen:

**Frühstück:** Joghurt mit frischen Früchten und Getreideflocken

**Znüni:** ein Fruchtsaft

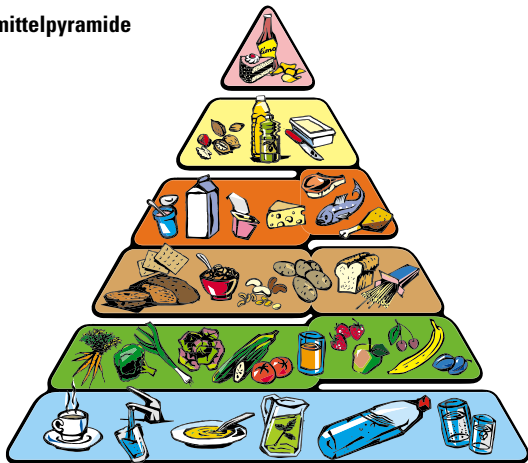
**Mittagessen:** gemischter Salat, Poulet mit Reis und gedämpftes Gemüse

**Zvieri:** ein grosses Rüeibli

**Abendessen:** Teigwaren an einer frischen Tomatensauce

\* «5 am Tag» ist eine Kampagne zur Förderung des Gemüse- und Früchtekonsums der Krebsliga Schweiz, Gesundheitsförderung Schweiz und des Bundesamtes für Gesundheit.

## Lebensmittelpyramide



**Süssigkeiten, salzige Knabereien  
und energiereiche Getränke**

Massvoll mit Genuss

**Öle, Fette und Nüsse**

Täglich mit Mass

**Milch, Milchprodukte, Fleisch,  
Fisch und Eier**

Täglich genügend

**Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte,  
andere Getreideprodukte und Kartoffeln**

Zu jeder Hauptmahlzeit

**Gemüse und Früchte**

5 am Tag in verschiedenen Farben

**Getränke**

Reichlich über den Tag verteilt

Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

### Weitere Informationen

- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung:  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- Kampagne 5 am Tag:  
[www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)
- Online-Beratung für Jugendliche:  
[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)  
[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

0,3 L

## Den Alkoholkonsum einschränken

Bereits wenig Alkohol erhöht das Risiko, an Mund-, Rachen-, Speiseröhren-, Darm-, Leber- oder Brustkrebs zu erkranken. Ausserdem kann übermässiger Alkoholkonsum zu Abhängigkeit, zu weiteren Krankheiten und zu sozialen Problemen führen.

Aus diesen Gründen ist es empfehlenswert, auf Alkohol entweder ganz zu verzichten oder den Konsum so gering wie möglich zu halten.

Die Kombination von Alkohol und Tabak erhöht das Krebsrisiko um ein Vielfaches.

Alkoholische Getränke sind kalorienreich und daher ein wichtiger Faktor bei der Entstehung von Übergewicht.

### Weitere Informationen

- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung:  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme:  
[www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch)
- Online-Beratung für Jugendliche:  
[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)  
[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

## Sich vor der Sonne schützen

Eine regelmässige und intensive Sonnenbestrahlung fördert die Hautalterung und erhöht das Hautkrebsrisiko.

Die Schweiz gehört in Europa und sogar weltweit zu den Ländern mit den höchsten Hautkrebsvorkommen.

Je nach Hauttyp hat die Haut eine individuelle Eigenschutzzeit. Das heisst, dass die Haut innerhalb eines Tages eine gewisse Menge Sonnenstrahlen verträgt, ohne dass ein Sonnenbrand auftritt. Bei hellhäutigen Menschen und bei Kindern beträgt die Eigenschutzzeit nur 5 bis 10 Minuten. Spätestens nach Ablauf dieser Zeit braucht die Haut Schutz durch Schatten, geeignete Kleidung und Sonnenschutzmittel.

### Sonnenschutz-Tipps

- Sonnenbrand vermeiden
- Zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten bleiben
- In der Sonne Hut, Sonnenbrille und geeignete Kleidung tragen
- Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (mind. LSF 15) auftragen
- Aufenthalt in der Sonne zeitlich dem eigenen Hauttyp anpassen
- Kleinkinder bis zum ersten Lebensjahr nie der direkten Sonne aussetzen

Die UV-Strahlung ist in den Bergen besonders intensiv. Schützen Sie Ihre Haut und Augen beim Aufenthalt in den Bergen mit hohen Lichtschutzfaktoren (mind. LSF 30) und mit einer guten Sonnenbrille (achten Sie auf das CE-Zeichen: 100% UV bis 400 Nanometer).

Im Solarium setzen Sie Ihre Haut zusätzlicher und unnötiger UV-Strahlung aus und erhöhen so das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Zudem wird durch den hohen Anteil an UVA-Strahlen die Hautalterung wesentlich beschleunigt. Die Krebsliga rät daher grundsätzlich von Besuchen im Solarium ab. Kinder, Jugendliche und Menschen mit heller Haut oder vielen Pigmentmalen sollten auf keinen Fall Solarien besuchen.

### **Weitere Informationen**

- Krebsliga Schweiz:  
[www.hauttyp.ch](http://www.hauttyp.ch)  
[www.melanoma.ch](http://www.melanoma.ch)
- Bundesamt für Gesundheit:  
[www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch)





## Den Kontakt mit krebserregenden Substanzen meiden

Bestimmte Stoffe, die in Lebensmitteln, in der Umwelt und am Arbeitsplatz vorkommen, können das Krebsrisiko erhöhen.

### **In Lebensmitteln**

In verdorbenen Lebensmitteln können sich krebserregende Stoffe befinden. Schneiden Sie schimmelige Stellen bei Brot, Früchten und Gemüse grosszügig weg. Verschimmelte Flüssigkeiten wie Sirup oder Konfitüren sollten vollständig entsorgt werden.

Krebserregende Substanzen befinden sich auch in stark geräucherten oder angebrannten Speisen. Schneiden Sie angebrannte Stellen immer grosszügig weg und geniessen Sie geräucherte Speisen nur in kleinen Mengen.

Ausserdem sollten Lebensmittel nie über offenen Flammen gegrillt werden. Das hinuntertropfende Fett verbrennt, verdampft und lagert sich am Grillgut ab. Dabei entstehen krebserregende Stoffe. Legen Sie das Grillgut in eine Aluschale oder verwenden Sie einen Grill, dessen Glut vertikal statt horizontal liegt.

### **Weitere Informationen**

- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung:  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### **In der Umwelt**

Zu den wichtigsten Risikofaktoren aus der Umwelt gehören Feinstaub, Radon, Benzol und Asbest.

Krebserregender Feinstaub in der Aussenluft stammt zum grössten Teil von Dieselmotoren ohne Partikelfilter und falsch betriebenen Holzfeuerungen. Heute ist es möglich, die meisten Dieselmotoren mit einem Partikelfilter auszurüsten, der einen Grossteil des krebserregenden Dieselmotors zurückhält.

Radon ist ein natürliches radioaktives Edelgas aus dem Gesteinsuntergrund. Seine Zerfallsprodukte gelangen über die Atemluft in die Lunge, was zu Lungenkrebs führen kann. Durch bauliche Massnahmen können gesundheitsschädigende Innenraumbelastungen verhindert werden.

Benzol ist ein Luftschadstoff, der Leukämie verursachen kann. Benzol stammt zu einem Grossteil aus den Treibstoff-Abgasen von Benzinfahrzeugen, von Geräten der Land- und Forstwirtschaft sowie von Rasenmähern. Sofern es nicht möglich ist, hand- oder elektro-betriebene Geräte zu benutzen, kann als Treibstoff benzolarmes Gerätebenzin verwendet werden.

Asbest gelangt vor allem von Hausrenovationen, Abbruch und durch asbesthaltige Bauprodukte in die Umwelt. Bereits geringe Mengen von eingeatmetem Asbeststaub können die Entstehung von Lungenkrankheiten fördern.

### Weitere Informationen

- Bundesamt für Gesundheit:  
[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)
- Kampagne «Gerätebenzin»:  
[www.geraetebenzin.ch](http://www.geraetebenzin.ch)
- Kampagne «Kein Diesel ohne Filter»:  
[www.pm10.ch](http://www.pm10.ch)

### Am Arbeitsplatz

An manchen Arbeitsplätzen besteht ein erhöhtes Krebsrisiko durch den Umgang mit krebserregenden Substanzen oder Strahlen. Es ist wichtig, über die Gefahren Bescheid zu wissen, die geltenden Vorschriften und Empfehlungen zu befolgen und die Schutzmassnahmen anzuwenden.

### Weitere Informationen

- Suva:  
[www.suva.ch](http://www.suva.ch)

## Sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen

Manche Krankheitserreger, die chronische Infektionen auslösen, erhöhen das Risiko für bestimmte Krebsarten. Dazu gehören unter anderen die Hepatitis-B- und C-Viren (Leberkrebs), Papillomaviren (Gebärmutterhalskrebs) und das HI-Virus (Auslöser von Aids, Hautkrebs und Lymphomen).

Diese Viren werden hauptsächlich durch sexuelle Kontakte übertragen. Es ist daher wichtig, sich beim Sex vor einer Ansteckung zu schützen. Benutzen Sie immer Kondome oder ein Femidom und praktizieren Sie «Safer Sex».

Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt eine Impfung gegen das Hepatitis-B-Virus bei allen Jugendlichen zwischen 11 und 15 Jahren. Auch Erwachsene, die ein erhöhtes Risiko haben, sich anzustecken, sollten sich gegen Hepatitis B impfen lassen.

Seit 2007 steht auch eine Impfung gegen bestimmte Arten von Papillomaviren für Mädchen und junge Frauen vor dem ersten Geschlechtsverkehr zur Verfügung.

### Weitere Informationen

- Bundesamt für Gesundheit und Aids-Hilfe Schweiz:  
[www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch)
- Bundesamt für Gesundheit:  
[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

## Bessere Chancen dank Früherkennung

Früherkennungs-Untersuchungen haben zum Ziel, eine Krankheit zu erkennen, bevor sie Beschwerden verursacht.

Die Früherkennung kann die Entstehung von Krebs nicht verhindern, doch sie kann Veränderungen, die auf einen Tumor hindeuten, bereits im Frühstadium aufzeigen. Je früher ein Krebs entdeckt wird, desto einfacher und effektiver ist meistens die Behandlung und desto grösser sind im Allgemeinen die Überlebenschancen.

Lassen Sie regelmässig Früherkennungs-Untersuchungen machen und beobachten Sie Ihren Körper selbst. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie beunruhigende körperliche Veränderungen entdecken oder unter anhaltenden Beschwerden leiden.

## Regelmässig Früherkennungs- Untersuchungen machen (lassen)

Früherkennung macht die Behandlung von Krebs meistens einfacher und verbessert die Prognose im Allgemeinen. Für unterschiedliche Krebsarten gibt es verschiedene Früherkennungsmethoden.

### **Als Frau oder Mann ...**

- in jedem Alter kontrollieren Sie selbst drei- bis viermal jährlich Ihre Pigmentmale (Muttermale) auf Veränderungen. Eine Anleitung zur Selbstuntersuchung der Haut finden Sie in den Broschüren «Hau(p)tsache Sonnenschutz» und «Hautkrebs – Risiken und Früherkennung» und unter [www.melanoma.ch](http://www.melanoma.ch).
- ab 50 sollten Sie regelmässig Ihr individuelles Darmkrebs-Risiko abschätzen und abhängig vom Resultat Ihre Hausärztin konsultieren. Bestellen Sie das Info-Faltblatt mit Risikofrage-

bogen und die Informationsbroschüre «Darmkrebs nie?» und informieren Sie sich unter [www.darmkrebs-nie.ch](http://www.darmkrebs-nie.ch).

### **Als Frau ...**

- in jedem Alter untersuchen Sie einmal im Monat Ihre Brüste. Sollten Sie ungewohnte Veränderungen feststellen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Eine Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust sowie weitere Informationen finden Sie in der Kurzbroschüre «Selbstuntersuchung der Brust» und unter [www.breastcancer.ch](http://www.breastcancer.ch).
- ab 50 besprechen Sie das Thema Mammografie (Röntgenuntersuchung der Brust) bei der regelmässigen Kontrolle mit dem Arzt. In der Schweiz gibt es in immer mehr Kantonen Brustkrebs-Früherkennungs-Programme (Mammografie-Screening). Im Rahmen dieser Programme werden Frauen zwischen 50

und 69 alle zwei Jahre eingeladen, eine Früherkennungs-Mammografie machen zu lassen. Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre «Brustkrebs-Früherkennung durch Mammografie» und unter [www.breastcancer.ch](http://www.breastcancer.ch).

- gehen Sie ab dem 18. Lebensjahr – oder ab dem ersten Geschlechtsverkehr – regelmässig zur Kontrolluntersuchung bei Ihrer Frauenärztin (Gynäkologin). Sie wird mit Ihnen besprechen, in welchen Zeitabständen die Untersuchungen und vor allem der Krebsabstrich vom Gebärmutterhals nötig sind.

### **Als Mann ...**


- besprechen Sie ab 50 mit Ihrem Hausarzt, ob Sie Massnahmen zur Früherkennung von Prostatakrebs durchführen wollen. Es stehen verschiedene Methoden mit unterschiedlichen Vor- und Nachteilen zur Verfügung – lassen Sie sich vom Hausarzt beraten. Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre «Früherkennung von Prostatakrebs».

### **Krebs in der Familie**

5 bis 10 Prozent der von Krebs Betroffenen haben nachweisbar eine angeborene Veranlagung, die weitervererbt werden kann. Falls mehrere Mitglieder Ihrer Familie von Krebs betroffen sind und/oder einzelne Familienmitglieder schon vor dem 50. Lebensjahr erkrankten, kann dies auf eine solche Veranlagung zurückzuführen sein. In diesem Fall empfiehlt Ihnen die Krebsliga, bereits in jungen Jahren Ihr persönliches Erkrankungsrisiko und die entsprechenden Früherkennungs-Möglichkeiten mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt zu besprechen.

Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre «Familiäre Krebsrisiken – ein Ratgeber für Betroffene und ihre Familien».

Alle erwähnten Broschüren können Sie kostenlos bei der Krebsliga bestellen oder unter [www.krebsliga.ch/shop](http://www.krebsliga.ch/shop) herunterladen (Bestellmöglichkeiten Seite 25).



## Bei körperlichen Veränderungen und andauernden Beschwerden zum Arzt gehen

Folgende körperliche Veränderungen und andauernde Beschwerden können, müssen aber nicht, Symptome für eine Krebserkrankung sein:

- An der Brust: schmerzloser Knoten, Hautveränderungen, Einziehungen oder Vorwölbungen, blutiger Ausfluss aus der Brustwarze
- Blut im Stuhl, Stuhldrang, ohne Stuhl absetzen zu können, veränderte Stuhlgewohnheiten, neu aufgetretene, anhaltende Bauchschmerzen
- Bestehendes oder neu auftretendes Pigmentmal (Muttermal) verändert Grösse, Farbe und/oder Form
- Ungewöhnliche Schwellung, knotige Verhärtungen (zum Beispiel an Brust, Hals, Lenden, Hoden)
- Nicht oder nur schlecht heilende Wunde (auch im Mund)

- Unklarer Gewichtsverlust
- Chronischer Husten, ständige Heiserkeit, Probleme beim Schlucken
- Probleme beim Wasserlösen
- Ungewöhnliche, anhaltende Müdigkeit

Die genannten Symptome können völlig harmlos sein, bedürfen aber einer medizinischen Abklärung. Wird Krebs im Anfangsstadium festgestellt, ist die Behandlung meist einfacher, weniger belastend und aussichtsreicher als nach unnötigem und womöglich gefährlichem Zuwarten.

Mit Fragen wenden Sie sich am besten an Ihre Hausärztin.

## Selbsttest:

### «Wie hoch ist mein Krebsrisiko?»

Bestimmte Lebensgewohnheiten begünstigen die Entstehung von Krebs. Gewohnheiten aber können geändert werden. Es ist nie zu spät, gesundheitsbewusst zu leben. Beantworten Sie die folgenden Fragen wahrheitsgetreu:

#### Senken Sie Ihr Krebsrisiko!

	C	B	A
<b>Ich rauche</b>	Häufig	Selten	Nie
<b>Ich habe früher geraucht</b>	Häufig	Selten	Nie
<b>Ich bin häufig an Orten, wo geraucht wird</b>	Häufig	Selten	Nie
<b>Ich trinke Alkohol</b>	Täglich	Manchmal	Nie
<b>Ich esse Früchte und Gemüse</b>	Selten	Manchmal	Täglich
<b>Ich ernähre mich ausgewogen</b>	Was heisst das? Ich esse, was mir schmeckt.	Ich versuche es, bin aber nicht konsequent.	Ja
<b>Ich bin</b>	Deutlich übergewichtig	Etwas übergewichtig	Normalgewicht
<b>Ich treibe Sport</b>	Fast nie	Manchmal	Regelmässig
<b>Ich schütze mich vor der Sonne</b>	Nicht konsequent. Ich habe regelmässig Sonnenbrand.	Meistens. Ich versuche Sonnenbrand zu vermeiden.	Immer. Bei mir gibt es keinen Sonnenbrand.
<b>Ich gehe ins Solarium</b>	Regelmässig	Manchmal	Nie

Vorlage: Deutsche Krebshilfe

#### Die Auswertung

**Überwiegend A:** Sie leben sehr gesundheitsbewusst! Deshalb ist Ihr persönliches Risiko, an Krebs zu erkranken, deutlich reduziert.

**Überwiegend B:** Sie verringern bereits einige Risiken, aber Sie können noch mehr tun. Bleiben Sie am Ball!

**Überwiegend C:** Ihre Lebensgewohnheiten erhöhen Ihr Risiko, an Krebs zu erkranken, deutlich. Denken Sie um und werden Sie aktiv!





## Weitere Informationen

### KrebsInfo

Der Informations- und Beratungsdienst der Krebsliga Schweiz.

Krebstelefon: 0800 11 88 11.

Montag – Freitag 10.00 – 18.00 Uhr  
Anruf und Auskunft sind kostenlos.

- E-Mail:  
[helpline@krebsliga.ch](mailto:helpline@krebsliga.ch)
- Chat:  
[www.krebschat.ch](http://www.krebschat.ch)
- Krebsforum – für den Austausch unter Betroffenen:  
[www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch)

### Broschüren der Krebsliga

Das vollständige Verzeichnis der Publikationen rund um Krebsprävention und Krebskrankheiten finden Sie unter [www.krebsliga.ch/shop](http://www.krebsliga.ch/shop). Sie können die Gratisbroschüren unter der Telefonnummer 0844 85 00 00 oder bei der kantonalen Krebsliga in Ihrer Nähe bestellen (Adressen siehe Seiten 26 und 27).

# Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region

## **Krebsliga Aargau**

Milchgasse 41  
5000 Aarau  
Tel. 062 834 75 75  
admin@krebssliga-aargau.ch  
www.krebssliga-aargau.ch

## **Krebsliga beider Basel**

Mittlere Strasse 35  
4056 Basel  
Tel. 061 319 99 88  
info@klbb.ch  
www.krebssliga-basel.ch

## **Bernische Krebsliga**

**Ligue bernoise  
contre le cancer**  
Marktgasse 55  
Postfach 184  
3000 Bern 7  
Tel. 031 313 24 24  
info@bernischekrebssliga.ch  
www.bernischekrebssliga.ch

## **Ligue fribourgeoise**

**contre le cancer**  
**Krebsliga Freiburg**  
Route des Daillettes 1  
case postale 181  
1709 Fribourg  
tél. 026 426 02 90  
info@liguecancer-fr.ch  
www.liguecancer-fr.ch

## **Ligue genevoise contre le cancer**

17, boulevard des Philosophes  
1205 Genève  
tél. 022 322 13 33  
ligue.cancer@mediane.ch  
www.lgc.ch

## **Krebsliga Glarus**

Kantonsspital  
8750 Glarus  
Tel. 055 646 32 47  
krebssliga-gl@bluewin.ch

## **Krebsliga Graubünden**

Alexanderstrasse 38  
7000 Chur  
Tel. 081 252 50 90  
info@krebssliga-gr.ch  
www.krebssliga-gr.ch

## **Ligue jurassienne contre le cancer**

Rue de l'Hôpital 40  
case postale 2210  
2800 Delémont  
tél. 032 422 20 30  
ligue.ju.cancer@bluewin.ch  
www.liguecancer-ju.ch

## **Ligue neuchâteloise contre le cancer**

Faubourg du Lac 17  
case postale  
2001 Neuchâtel  
tél. 032 721 23 25  
lncc@ne.ch  
www.liguecancer-ne.ch

## **Krebsliga Schaffhausen**

Rheinstrasse 17  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 741 45 45  
b.hofmann@krebssliga-sh.ch  
www.krebssliga-sh.ch

## **Krebsliga Solothurn**

Dornacherstrasse 33  
4500 Solothurn  
Tel. 032 628 68 10  
info@krebssliga-so.ch  
www.krebssliga-so.ch

## **Krebsliga**

### **St. Gallen-Appenzell**

Flurhofstrasse 7  
9000 St. Gallen  
Tel. 071 242 70 00  
beratung@krebssliga-sg.ch  
www.krebssliga-sg.ch

**Thurgauische Krebsliga**

Bahnhofstrasse 5  
8570 Weinfelden  
Tel. 071 626 70 00  
info@tgkl.ch  
www.tgkl.ch

**Lega ticinese****contro il cancro**

Piazza Nosetto 3  
6500 Bellinzona  
tel. 091 820 64 20  
info@legacancro-ti.ch  
www.legacancro-ti.ch

**Ligue valaisanne  
contre le cancer****Krebsliga Wallis**

Siège central:  
Rue de la Dixence 19  
1950 Sion  
tél. 027 322 99 74  
lvcc.sion@netplus.ch  
www.lvcc.ch

## Beratungsbüro:

Spitalstrasse 5  
3900 Brig  
Tel. 027 922 93 21  
Mobile 079 644 80 18  
info@krebssliga-wallis.ch  
www.krebssliga-wallis.ch

**Ligue vaudoise  
contre le cancer**

Av. de Gratta-Paille 2  
case postale 411  
1000 Lausanne 30 Grey  
tél. 021 641 15 15  
info@lvc.ch  
www.lvc.ch

**Krebsliga Zentralschweiz**

Hirschmattstrasse 29  
6003 Luzern  
Tel. 041 210 25 50  
info@krebssliga.info  
www.krebssliga.info

**Krebsliga Zug**

Alpenstrasse 14  
6300 Zug  
Tel. 041 720 20 45  
info@krebssliga-zug.ch  
www.krebssliga-zug.ch

**Krebsliga Zürich**

Moussonstrasse 2  
8044 Zürich  
Tel. 044 388 55 00  
info@krebssliga-zh.ch  
www.krebssliga-zh.ch

**Krebshilfe Liechtenstein**

Im Malarsch 4  
FL-9494 Schaan  
Tel. 00423 233 18 45  
admin@krebshilfe.li  
www.krebshilfe.li

**Krebsliga Schweiz**

Effingerstrasse 40, PF 8219, 3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00  
Fax 031 389 91 60

[info@krebssliga.ch](mailto:info@krebssliga.ch)  
[www.krebssliga.ch](http://www.krebssliga.ch)

Überreicht durch Ihre Krebsliga:

