

- 1. Rauchen Sie nicht!** Sie gefährden damit Ihre Gesundheit und die anderer! Ein Drittel aller Krebsfälle sind auf das Rauchen zurückzuführen.
- 2. Achten Sie auf Ihr Gewicht!** Falsche Ernährung und Übergewicht sind in 20 bis 40 Prozent der Fälle die Ursache für Krebserkrankungen. Übergewicht erhöht das Risiko für Speiseröhren-, Brust-, Gebärmutter- und Nierenzellkrebs sowie Krebs des Dick- und Enddarms.
- 3. Treiben Sie einmal am Tag Sport!** Für Erwachsene wird täglich mindestens eine halbe Stunde Bewegung empfohlen. Nutzen Sie z. B. das Fahrrad für den Weg zur Arbeit und machen Sie mit bei der Aktion: „Mit dem Rad zur Arbeit“. Mehr finden Sie unter: www.stmug.bayern.de/gesundheitsaufklaerung_vorbeugung_giba/betrieb/rad.htm.
- 4. Essen Sie mehr frisches Obst und Gemüse –** mindestens fünf Portionen am Tag. Begrenzen Sie die Aufnahme von Nahrungsmitteln, die tierische Fette enthalten. Mehr zum Thema finden Sie umseitig bei den Ernährungstipps.
- 5. Trinken Sie weniger Alkohol und nicht täglich!** Die Obergrenze liegt bei höchstens 20 Gramm Alkohol am Tag für Männer. Das entspricht knapp einem halben Liter Bier oder einem Glas Wein. Frauen sollten maximal 10 Gramm Alkohol an einem Tag konsumieren.
- 6. Schützen Sie Ihre Kinder und sich selbst vor zuviel Sonne!** Die Haut vergisst keinen Sonnenbrand. Zu lange und intensive Sonnenbestrahlung kann zu Hautkrebs führen. Mehr dazu unter: www.sonne-mit-verstand.de
- 7. Achten Sie auf Risiken am Arbeitsplatz** und halten Sie Sicherheitsvorschriften ein. Arbeitnehmer können am Arbeitsplatz krebserregenden Substanzen (z. B. Benzol, Dioxine, Asbest) ausgesetzt sein.

- 8. Gehen Sie regelmäßig zu Krebsfrüherkennungsuntersuchungen.** Eine Checkliste zur Vorsorge finden Sie auf der Rückseite.
- 9. Nutzen Sie die Darmkrebs-Vorsorge ab dem 50. Lebensjahr.** Darmkrebs ist in Deutschland bei beiden Geschlechtern die zweithäufigste Krebserkrankung und Krebstodesursache. Ein früh entdeckter Darmkrebs ist heute zu 90 bis 100 Prozent heilbar.
- 10. Lassen Sie sich gegen Hepatitis B impfen.** Impfungen gegen Hepatitis B beugen wirksam einer chronischen Leberentzündung und damit der Entstehung von Leberkrebs vor.
Alle Mädchen im Alter von 12 bis 17 Jahren sollten sich auch zum Schutz gegen Gebärmutterhalskrebs impfen lassen.

www.gesundheit.bayern.de

Herausgeber: Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit (StMUG) in Zusammenarbeit mit Bayerische Krebsgesellschaft Bayerische Landesärztekammer Rosenkavalierplatz 2, 81925 München
E-Mail: poststelle@stmug.bayern.de,
Internet: www.stmug.bayern.de
Fotos/Titel: Fotolia.de: Kzenon, Sylwia Schreck, Werner Heiber, jupiterimages.de
Aumüller Druck GmbH, Regensburg
Stand: November 2010
© StMUG, alle Rechte vorbehalten

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – wird die Angabe der Quelle und Übersendung eines Belegexemplars erbeten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Publikation wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.



Gemeinsam gegen Krebs: „Pass auf Dich auf!“



BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

www.gesundheit.bayern.de

*in Anlehnung an den Europäischen Kodex zur Krebsbekämpfung
<http://cancercode.org/code.htm>



Dr. Markus Söder MdL
Bayerischer Staatsminister für
Umwelt und Gesundheit



Melanie Huml MdL
Staatssekretärin im
Bayerischen Staatsministerium
für Umwelt und Gesundheit

Hilfs- und Informationsangebote

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. hilft Menschen mit Krebs bei der Bewältigung ihrer Krankheit. An sechzehn Standorten in Bayern beraten und begleiten speziell qualifizierte Fachkräfte Krebskranke und Angehörige in allen psychischen und sozialen Fragen – vertraulich und kostenfrei. Mit der professionellen Betreuung der Arbeit von über 195 Selbsthilfegruppen in ganz Bayern leistet die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. zusätzliche Unterstützung direkt am Menschen vor Ort.

Kontakt:

Nymphenburger Straße 21a
80335 München
Telefon 089 548840-0
www.bayerische-krebsgesellschaft.de



Bayerisches Patientenportal und Bayerische Patientenbeauftragte

Seit dem 1.11.2010 ist das Patientenportal des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit freigeschaltet (www.patientenportal.bayern.de). Das Patientenportal liefert den Patienten Adressen und Daten zu bayerischen Ärzten, Behandlungszentren, Krankenhäusern und Gesundheitsämtern.

Ebenfalls ab 1.11.2010 nahm die bayerische Patientenbeauftragte ihre Arbeit auf. Mit der bayerischen Patientenbeauftragten gibt es für Patienten erstmals eine zentrale staatliche Anlaufstelle auf Landesebene.



Foto: wormundlinke.de

Der Kontakt zur Patientenbeauftragten, Frau Dr. Gabriele Hartl, ist möglich über:



- das Bayerische Patientenportal unter www.patientenportal.bayern.de (Kontaktformular),
- eine Telefonsprechstunde (genaue Termine erhalten Sie im Patientenportal)
- die Servicestelle für Bürgeranliegen: Telefon 089 122220

Die Gesetzliche Krankenversicherung bietet folgende Krebsfrüherkennungsmaßnahmen an:

Frauen und Männer

Alter ab	Wiederholung	Maßnahme
20	jährlich	gynäkologische Untersuchung des Gebärmutterhalses
30	jährlich	Brustuntersuchung
35	alle 2 Jahre	Hautuntersuchung
50–69	alle 2 Jahre	Mammographie-Screening
50	jährlich	Darmuntersuchung
55	2 x in 10 Jahren	Darmspiegelung

Alter ab	Wiederholung	Maßnahme
35	alle 2 Jahre	Hautuntersuchung
45	jährlich	Prostata- und Genitaluntersuchung
50	jährlich	Darmuntersuchung
55	2 x in 10 Jahren	Darmspiegelung

Sehr geehrte Damen und Herren,

in Bayern werden jedes Jahr rund 55 000 Krebsneuerkrankungen gemeldet. Krebs ist nach Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems die zweithäufigste Todesursache.

„Vorbeugen ist besser als Heilen.“ Dieses Sprichwort gilt auch für die Vorbeugung (Prävention) von Krebs. Etwa 40 Prozent aller Krebserkrankungen könnten durch eine gesunde Lebensweise vermieden werden. Nichtrauchen, gesunde Ernährung mit Obst und Gemüse und wenig tierischen Fetten sowie ein mäßiger Alkoholgenuß helfen, Krebs vorzubeugen. Vermeiden Sie intensive Sonnenbestrahlung und schützen Sie sich durch Impfungen vor Infektionen.

Dieses Faltblatt zeigt Ihnen, wie Sie sich durch eine gesundheitsbewusste Lebensweise und Inanspruchnahme von Krebsfrüherkennungsuntersuchungen vor Krebs schützen können.

Außerdem enthält das Faltblatt Informationen zu Ansprechpartnern für Betroffene und zum neu eingerichteten Bayerischen Patientenportal, das wertvolle Hinweise für alle bayerischen Patientinnen und Patienten gibt.

Dr. Markus Söder MdL

Melanie Huml MdL

„Pass auf Dich auf!“

