

## Nützliche Adressen

Weitere Informationen zum Thema Krebsprävention und -früherkennung finden Sie unter [krebsliga.ch/vorsorge](http://krebsliga.ch/vorsorge)

### Krebstelefon

T 0800 11 88 11, Montag bis Freitag, 9–19 Uhr, Anruf kostenlos, [helpline@krebsliga.ch](mailto:helpline@krebsliga.ch)

### Rauchstopplinie

T 0848 000 181, max. 8 Rappen pro Minute (Festnetz) Montag bis Freitag, 11–19 Uhr

## Die Krebsliga in Ihrer Region

**Krebsliga Aargau**  
T 062 834 75 75  
[krebsliga-aargau.ch](http://krebsliga-aargau.ch)

**Krebsliga beider Basel**  
T 061 319 99 88  
[klbb.ch](http://klbb.ch)

**Bernische Krebsliga**  
Ligue bernoise  
contre le cancer  
T 031 313 24 24  
[bern.krebsliga.ch](http://bern.krebsliga.ch)

**Ligue fribourgeoise**  
contre le cancer  
Krebsliga Freiburg  
T 026 426 02 90  
[liguecancer-fr.ch](http://liguecancer-fr.ch)

**Ligue genevoise**  
contre le cancer  
T 022 322 13 33  
[lgc.ch](http://lgc.ch)

**Krebsliga Graubünden**  
T 081 300 50 90  
[krebsliga-gr.ch](http://krebsliga-gr.ch)

**Ligue jurassienne**  
contre le cancer  
T 032 422 20 30  
[liguecancer-ju.ch](http://liguecancer-ju.ch)

**Ligue neuchâteloise**  
contre le cancer  
T 032 886 85 90  
[liguecancer-ne.ch](http://liguecancer-ne.ch)

**Krebsliga Ostschweiz**  
SG, AR, AI, GL  
T 071 242 70 00  
[krebsliga-ostschweiz.ch](http://krebsliga-ostschweiz.ch)

**Krebsliga**  
Schaffhausen  
T 052 741 45 45  
[krebsliga-sh.ch](http://krebsliga-sh.ch)

**Krebsliga Solothurn**  
T 032 628 68 10  
[krebsliga-so.ch](http://krebsliga-so.ch)

**Thurgauische**  
Krebsliga  
T 071 626 70 00  
[tgkl.ch](http://tgkl.ch)

**Lega ticinese**  
contro il cancro  
T 091 820 64 20  
[legacancro-ti.ch](http://legacancro-ti.ch)

**Ligue vaudoise**  
contre le cancer  
T 021 623 11 11  
[lvc.ch](http://lvc.ch)

**Ligue valaisanne**  
contre le cancer (Sion)  
T 027 322 99 74  
[lvcc.ch](http://lvcc.ch)

**Krebsliga Wallis (Brig)**  
T 027 604 35 41  
[krebsliga-wallis.ch](http://krebsliga-wallis.ch)

**Krebsliga**  
Zentralschweiz  
LU, OW, NW, SZ,  
UR, ZG  
T 041 210 25 50  
[krebsliga.info](http://krebsliga.info)

**Krebsliga Zürich**  
T 044 388 55 00  
[krebsligazuerich.ch](http://krebsligazuerich.ch)

**Krebshilfe**  
Liechtenstein  
T 00423 233 18 45  
[krebshilfe.li](http://krebshilfe.li)



# Prävention von Krebs

## Senken Sie Ihr Krebsrisiko

In der Schweiz erkranken jährlich über 40000 Menschen an Krebs. Etwa ein Drittel der Erkrankungen könnte jedoch durch Verhaltensänderungen und das Vermeiden bestimmter Risiken verhindert werden.

**Die nachfolgenden Tipps zeigen auf, wie das Krebsrisiko gesenkt werden kann. Es ist nie zu spät, gesundheitsbewusst zu leben.**



### Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40  
Postfach  
3001 Bern  
T 031 389 91 00

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



Postkonto 30-4843-9  
Danke für Ihre Unterstützung  
[participate.krebsliga.ch](http://participate.krebsliga.ch)



KLS / 12.2019 / 5000 D / 01101112121 © 2019, Krebsliga Schweiz, Bern





### Nichtrauchen

Etwa jeder vierte Krebsstodesfall ist auf den Tabakkonsum zurückzuführen. Wenn Sie nicht rauchen, bleiben Sie dabei! Nichtrauchen hält Sie länger jung und gibt Ihnen mehr Ausdauer im Sport und im Liebesleben. Für Raucherinnen und Raucher lohnt sich ein Rauchstopp immer! Lassen Sie sich für einen erfolgreichen Rauchstopp bei der Rauchstopplinie unter 0848 000 181 beraten.



### Genügend Bewegung

Tägliche Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Erwachsene sollten sich mindestens 2 ½ Stunden pro Woche so bewegen, dass sie etwas ausser Atem kommen. Kinder und Jugendliche sollten sich mindestens eine Stunde pro Tag bewegen. Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein:

- Steigen Sie zum Beispiel eine Haltestelle früher aus oder entscheiden Sie sich für die Treppe anstatt den Lift
- Gehen Sie zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen oder zur Arbeit
- Machen Sie in der Mittagspause einen zügigen Spaziergang an der frischen Luft



### Normalgewicht halten

Übergewicht erhöht das Risiko für viele Krebsarten. Mit einer ausgewogenen Ernährung und genügend Bewegung sollte langfristig Übergewicht abgebaut und das Körpergewicht im Normalbereich (BMI zwischen 18,5 und 25) gehalten werden.



### Ausgewogene Ernährung

Bevorzugen Sie pflanzliche Nahrungsmittel. Gemüse, Früchte und Getreideprodukte bilden den Hauptbestandteil einer ausgewogenen Mahlzeit. Idealerweise essen Sie täglich 5 Portionen Gemüse und Früchte. Eine Portion entspricht einer Handvoll oder 120 Gramm.

Essen Sie rotes Fleisch wie Rind-, Schweine- oder Lammfleisch sowie Wurstwaren nicht mehr als 3 Mal pro Woche. Schränken Sie den Konsum von kalorienreichen Nahrungsmitteln wie Fastfood oder Fertiggerichten ein und meiden Sie Süssgetränke.



### Alkoholfreie Getränke bevorzugen

Bereits geringe Mengen Alkohol erhöhen das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen. Welche Art von Getränk dabei konsumiert wird – ob Bier, Wein oder Schnaps – spielt keine Rolle. Halten Sie der Gesundheit zuliebe den Alkoholkonsum so gering wie möglich und bevorzugen Sie alkoholfreie Getränke.



### Schutz vor der Sonne

Die Sonne ist für uns lebenswichtig, sie spendet Licht, Wärme und Wohlbefinden. Ihre UV-Strahlen bergen aber auch Gefahren, sie können die Haut schädigen. So schützen Sie sich wirksam vor der Sonne:

- Besonders am Mittag ist der Aufenthalt im Schatten wichtig
- Tragen Sie schulterdeckende Kleidung sowie einen Hut, der Stirne, Ohren und Nacken schützt
- Tragen Sie auf die unbedeckten Hautstellen ein Sonnenschutzmittel auf
- Schützen Sie Kinder besonders gut vor der Sonne
- Setzen Sie Babys nicht der direkten Sonne aus



### Schutz vor krebserregenden Substanzen

Der Mensch ist heute einer Vielzahl von Schadstoffen ausgesetzt – im Alltag und am Arbeitsplatz. Vor einigen dieser Stoffe können wir uns schützen. Beispielsweise kann die Belastung durch Radon, ein natürliches, radioaktives Gas, das sich in Gebäuden anreichern kann, durch bauliche Massnahmen reduziert werden.



### Schutz vor HPV

HPV (humane Papillomaviren) sind verantwortlich für die Entstehung verschiedener Krebserkrankungen im Genital- sowie Hals-Rachenbereich, insbesondere von Gebärmutterhalskrebs. Die HPV-Impfung kann vor einer Ansteckung mit bestimmten HP-Viren schützen. Sie sollte möglichst vor dem ersten Geschlechtsverkehr erfolgen (Mädchen und Frauen, Jungen und Männer), damit ein optimaler Schutz besteht. Die Impfung wird jedoch nur bis zum Alter von 26 Jahren empfohlen und ist im Rahmen der kantonalen Impfprogramme für 11- bis 26-Jährige kostenlos.

