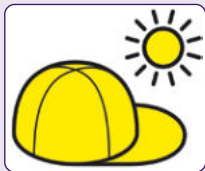
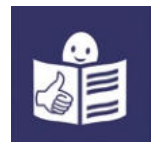




# 12 Tipps gegen Krebs



## Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung



## Impressum

# 12 Tipps gegen Krebs

Quelle: Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung  
<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/de/>

Ein gemeinsames Projekt des Krebsverbandes Baden-Württemberg e.V. und des Landesverbandes für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung Baden-Württemberg e.V.

## Herausgeber



Adalbert-Stifter-Straße 105  
70437 Stuttgart  
Telefon 0711 848 10770  
Telefax 0711 848 10779  
E-Mail [info@krebsverband-bw.de](mailto:info@krebsverband-bw.de)  
Internet [www.krebsverband-bw.de](http://www.krebsverband-bw.de)



Am Mühlkanal 25  
70190 Stuttgart  
Telefon 0711 505 3989-0  
Telefax 0711 505 3989-99  
E-Mail [info@lvkm-bw.de](mailto:info@lvkm-bw.de)  
Internet [www.lvkm-bw.de](http://www.lvkm-bw.de)

## Redaktion

Sebastian Fuchs, Ulrika Gebhardt, Silke Link-Schüle,  
Jutta Pagel-Steidl, Susanne Pöpel, Nina Stockinger, Helga Vazquez

## Übersetzung in Leichte Sprache

Sebastian Fuchs, Jutta Pagel-Steidl, geprüft von Patrick Thurn

## Satz und Gestaltung

Kreativ plus GmbH, Stuttgart – [www.kreativplus.com](http://www.kreativplus.com)

Die verwendeten Symbole sind von Annette Kitzinger  
[www.metacom-symbole.de](http://www.metacom-symbole.de)

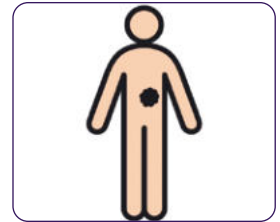
Unterstützt durch das Ministerium für Soziales und  
Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg



Stuttgart, Januar 2020  
1. Auflage

# 12 Tipps gegen Krebs

Krebs kann jeder bekommen.  
Krebs ist eine gefährliche Krankheit.  
Es wächst ein Tumor im Körper.  
Ein Tumor ist ein Haufen  
aus vielen kranken Einzel-Teilen.  
Ein Tumor wird immer größer,  
weil die Einzel-Teile sehr schnell wachsen.  
An Krebs kann man sterben.



Wichtig ist, dass man Vorsorge macht.  
Vorsorge bedeutet:  
Was kann man machen,  
damit man Krebs gar nicht erst bekommt?



Das Inter-Nationale Krebs-Forschungs-Zentrum  
hat einen Europäischen Kodex  
zur Krebs-Bekämpfung geschrieben.  
Die Welt-Gesundheits-Organisation (WHO)  
hat diesen Auftrag gegeben.

Das bedeutet:

Im Inter-Nationalen Krebs-Forschungs-Zentrum  
arbeiten viele Fach-Leute.

Sie kommen aus vielen Ländern.

Sie wissen sehr viel über Krebs.



Sie haben Tipps gesammelt,

was man machen kann,

damit man Krebs gar nicht erst bekommt.



Diese Sammlung heißt Kodex.

Diese Tipps sind für

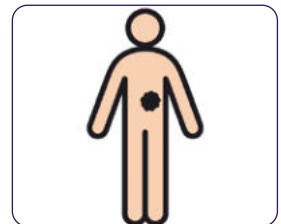
alle Menschen in Europa.



Deshalb heißt es:

Europäischer Kodex

zur Krebs-Bekämpfung.



Es ist gut,

diese Tipps zu kennen.

Es ist gut,

diese Tipps zu beachten.

# 12 Tipps gegen Krebs:

## Tipp 1

Rauchen Sie nicht.

Rauchen ist immer gefährlich.

Rauchen Sie

keine Zigaretten, E-Zigaretten,  
Pfeife oder

Zigarren

und auch keine Wasser-Pfeife (Shisha)

Shisha spricht man: Schi Scha.



## Tipp 2

Vermeiden Sie Orte,

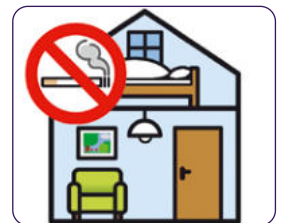
an denen geraucht wird.

Zum Beispiel:

Gehen Sie nicht in eine Raucher-Kneipe.

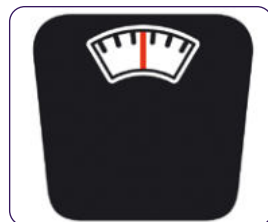
Bleiben Sie nur kurz in einer Wohnung,  
in der Menschen rauchen.

Stellen Sie sich nicht neben Menschen,  
die rauchen.



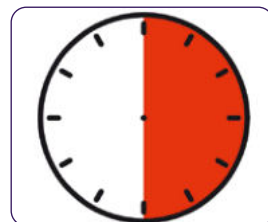
### Tipp 3

Achten Sie auf Ihr Gewicht.  
Essen Sie nur so viel,  
wie der Körper braucht.



### Tipp 4

Sorgen Sie dafür,  
dass Sie gesund bleiben  
und sich gut fühlen.  
Bewegung tut gut.  
Bewegen Sie sich jeden Tag eine halbe Stunde.



Zum Beispiel:  
Übungen im und am Steh-Brett.  
Sport im Sitzen.  
Mit einem Motomed.  
Machen Sie Sport.

Es gibt auch Sport-Arten,  
die Rollstuhl-Fahrer machen können.

Zum Beispiel:  
Boccia,  
Rollstuhl-Slalom fahren,  
Luftballon-Volleyball,  
Schwimmen.



Machen Sie Sachen,  
die Ihnen Spaß machen.

Zum Beispiel:

Malen,  
Basteln,  
Singen oder  
Musik machen.



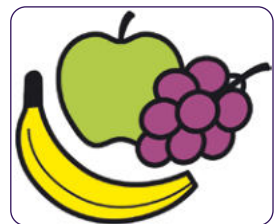
## Tipp 5

Essen Sie gesund.  
Essen Sie jeden Tag 5 Mal Obst oder Gemüse.  
Aber nicht auf 1 Mal.

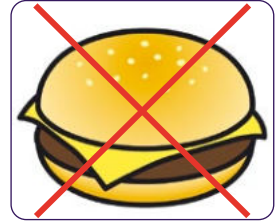


Zum Beispiel:

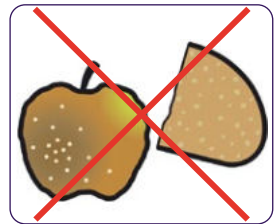
Essen Sie zum Früh-Stück 1 Apfel.  
Essen Sie als Zwischen-Mahl-Zeit 1 Banane.  
Essen Sie zum Mittag-Essen einen Salat.  
Essen Sie am Nachmittag Trauben.  
Essen Sie zum Abend-Essen 1 Tomate.  
Essen Sie fett-armes Essen.



Essen Sie wenig Fertig-Essen.  
Essen Sie keine riesen-große Portion.  
Essen Sie eine kleine Portion.  
Essen Sie langsam.



Essen Sie keine angebrannten Lebens-Mittel,  
zum Beispiel keine schwarz gebrillte Wurst.  
Essen Sie keine verschimmelten Lebens-Mittel,  
zum Beispiel kein verschimmeltes Brot.



## Tipp 6

Trinken Sie keinen Alkohol  
oder nur wenig Alkohol.  
Trinken Sie viel Wasser  
und Tee ohne Zucker.





## Tipp 7

Sonne tut gut.

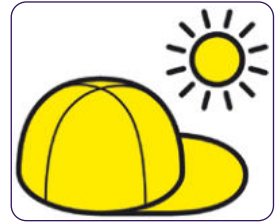
Zu viel Sonne schadet der Haut.

Bleiben Sie nur kurz in der Sonne.

Es ist besser im Schatten.

Zum Beispiel unter einem Baum  
oder unter einem Sonnen-Schirm.

Wenn die Sonne scheint,  
setzen Sie einen Sonnen-Hut auf.



Benutzen Sie Sonnen-Creme  
mit Licht-Schutz-Faktor 30 oder mehr.

Licht-Schutz-Faktor bedeutet,  
wie lange man in der Sonne sein kann  
ohne einen Sonnen-Brand zu bekommen.

Ein hoher Licht-Schutz-Faktor ist gut für die Haut.

Das ist sehr wichtig für Kinder  
und für Menschen mit heller Haut.



Wenn Sie sich nicht alleine eincremen können,  
lassen Sie sich helfen.

Mehr Tipps, wie man sich vor der Sonne schützt,  
gibt es in unserem Erklär-Film  
unter <https://www.youtube.com/watch?v=pt4Ap8zYHc0>

## Tipp 8

Schützen Sie sich vor Krebs-Erregenden Stoffen.

Krebs-Erregende Stoffe sind  
zum Beispiel:

Asbest,

Benzol und Dioxine.

Das sind gefährliche Stoffe.

Asbest ist manchmal in alten Häusern.

Gefährliche Stoffe sind  
auch in den Abgasen von Autos.



## Tipp 9

Schützen Sie sich vor Radon.

Radon ist ein Gas.

Das gibt es überall in der Natur.

Man sieht Radon nicht.

Man riecht Radon nicht.

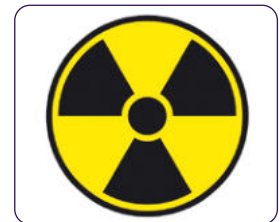
Man schmeckt Radon nicht.

Radon entsteht,

wenn Uran zerfällt.

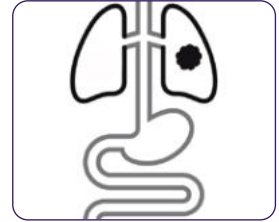
Uran ist unter der Erde in Steinen.

Radon ist in der Luft.



Radon ist radio-aktiv.  
Radio-aktiv bedeutet:  
Radon ist gefährlich.

Die Welt-Gesundheits-Organisation sagt:  
Radon ist ein Krebs-Erregender Stoff.  
Er kann Lungen-Krebs auslösen.  
Deshalb muss man sich vor Radon schützen.



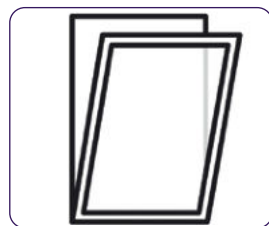
Radon ist nicht gefährlich,  
wenn es draußen in der Luft ist.

Radon ist gefährlich,  
wenn es im Haus ist.  
Radon ist in der Erde.  
Radon kann durch eine undichte Wand  
in das Haus kommen.  
Radon kommt auch in Häusern vor.  
Vor allem im Keller.

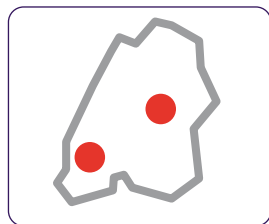


Vor dem Bau eines Hauses  
muss man prüfen,  
wie man das Haus vor Radon schützt.

In einem alten Haus  
kann man sich vor Radon schützen,  
zum Beispiel:  
durch häufiges Öffnen  
von Fenstern und Türen.  
So kommt viel frische Luft in das Haus.  
Staub wischen.  
Durch das Zu-Machen der Tür in den Keller.



In Baden-Württemberg gibt es nur wenige Orte,  
wo es viel Radon gibt.  
Zum Beispiel:  
im südlichen Schwarz-Wald oder  
auf der Schwäbischen Alb.



Es ist wichtig,  
mehr über Radon zu wissen.  
Tipps, wie man sich vor Radon schützen kann  
bekommt man beim Umwelt-Ministerium  
Baden-Württemberg  
[www.um.baden-wuerttemberg.de](http://www.um.baden-wuerttemberg.de)  
und beim Bundesamt für Strahlenschutz (BfS)  
[www.bfs.de](http://www.bfs.de)  
Dort gibt es auch Informationen in Leichter Sprache.



## Tipp 10

Für Frauen:

Wenn Sie Mutter sind,  
stillen Sie Ihr Baby.

Das schützt vor Brust-Krebs.



Wenn Frauen alt werden,  
hört das monatliche Bluten auf.

Das ist das Zeichen,

dass die Frau keine Kinder mehr bekommen kann.

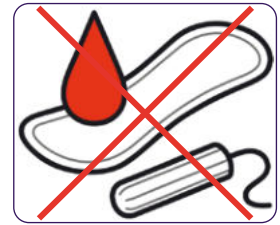
Das nennt man Wechsel-Jahre.

Frauen sind ungefähr zwischen 45 und 55 Jahren  
in den Wechsel-Jahren.

Hormone verändern sich.

Hormone sind Wirkstoffe,  
die der Körper bildet.

In den Wechsel-Jahren verändert sich der Körper.



Manche Frauen haben in den Wechsel-Jahren Beschwerden.

Zum Beispiel:

Sie schwitzen sehr viel.

Sie schlafen schlechter.

Sie haben Kopf-Schmerzen.

Sie haben Herz-Klopfen.

Sie haben Stimmungs-Schwankungen.

Das heißt:

sie sind ohne Grund schlecht gelaunt.

Frauen wollen wissen,  
was sie dagegen tun können.

Ein Arzt sagt Frauen machmal,  
sie sollen eine Hormon-Ersatz-Therapie machen.

Das kann in den Wechsel-Jahren helfen.

Wichtig ist,

dass man nur kurze Zeit Ersatz-Hormone nimmt.



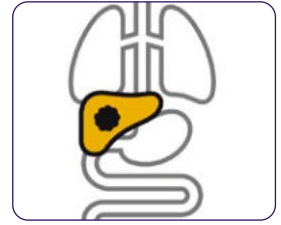
Übrigens:

Bewegung hilft auch gegen viele Beschwerden  
in den Wechsel-Jahren.

Zum Beispiel: Schwimmen.

## Tipp 11

Lassen Sie sich gegen Hepatitis B impfen.  
Hepatitis B ist eine gefährliche Virus-Krankheit.  
Sie heißt Leber-Entzündung.



Wichtig ist,  
dass schon Kinder und Jugendliche geschützt werden.

Lassen Sie sich gegen Humanes Papillom-Virus impfen.  
Humanes Papillom-Virus  
heißt abgekürzt HPV.  
HPV ist eine gefährliche Virus-Krankheit.  
Sie kann durch einen Virus  
beim Sex übertragen werden.



Die Krankheit verändert die Haut.

Zum Beispiel:

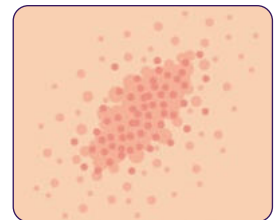
Es entstehen Warzen im Gesicht.

Es entstehen Warzen am Penis  
(bei Jungen und Männern).

Es entstehen Warzen in der Scheide  
(bei Mädchen und Frauen).

Frauen können auch Gebärmutter-Hals-Krebs bekommen.

Deshalb ist Schutz wichtig.



Der Schutz heißt Impfen.  
Der Arzt gibt eine Spritze.  
Die Spritze schützt vor der Krankheit.



## Tipp 12

Gehen Sie zu Krebs-Früh-Erkennungs-Untersuchungen.  
Das sind besondere Untersuchungen  
bei einem Arzt.

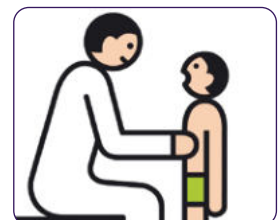
Man macht sie,  
damit man früh merkt,  
ob Sie Krebs haben.



Wenn man Krebs früh erkennt,  
kann man etwas dagegen tun.  
Dann kann man oft wieder gesund werden.

Sie können selbst etwas tun.  
Schauen Sie,  
ob an Ihrem Körper etwas anders ist als sonst.  
Wenn Sie das nicht allein können,  
lassen Sie sich helfen.

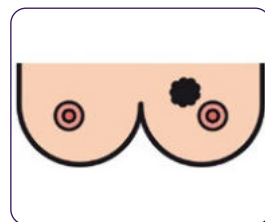
Zum Beispiel:  
von einer Vertrauens-Person.  
Zeigen Sie das, was anders ist,  
Ihrem Arzt  
oder Ihrer Ärztin  
oder dem Mitarbeiter  
oder der Mitarbeiterin  
in der Wohngruppe.



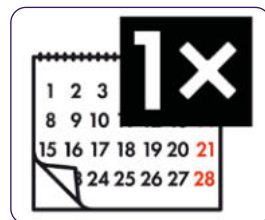


Beschreiben Sie,  
was Ihnen auffällt.

Zum Beispiel,  
wenn sich etwas an der Haut verändert.  
Oder an der Brust.  
Oder am Hoden.



Tasten Sie Brust  
oder Hoden  
einmal im Monat ab.



Wenn Sie etwas Hartes fühlen,  
gehen Sie sofort zum Arzt.

Gut zu wissen:

Die Kranken-Kasse zahlt  
Krebs-Früh-Erkennungs-Untersuchungen.

Das ist abhängig vom Alter.

- ab 20 Jahre: Gebär-Mutter-Hals-Krebs
- ab 30 Jahre: Brust-Krebs
- ab 35 Jahre: Haut-Krebs
- ab 45 Jahre: Prostata-Krebs
- ab 50 Jahre: Darm-Krebs

# Informationen



Krebsverband Baden-Württemberg e.V.  
Adalbert-Stifter-Straße 105  
70437 Stuttgart  
Telefon 0711 848 10770  
Telefax 0711 848 10779  
E-Mail [info@krebsverband-bw.de](mailto:info@krebsverband-bw.de)  
Internet [www.krebsverband-bw.de](http://www.krebsverband-bw.de)



Landesverband für Menschen  
mit Körper- und Mehrfachbehinderung  
Baden-Württemberg e.V.  
Am Mühlkanal 25 · 70190 Stuttgart

Telefon 0711 505 39 89-0  
Telefax 0711 505 39 89-99  
E-Mail [info@lv-koerperbehinderte-bw.de](mailto:info@lv-koerperbehinderte-bw.de)  
Internet [www.lv-koerperbehinderte-bw.de](http://www.lv-koerperbehinderte-bw.de)  
Facebook [www.facebook.com/lvkm-bw](http://www.facebook.com/lvkm-bw)  
Youtube <https://www.youtube.com/channel/UCtUkzc4GyQqnH99gETdzlFw>  
Skype lvkm-bw

