# Vierzehn Möglichkeiten, sich im Alltag vor Krebs zu schützen

## Rauchen

Verzichten Sie auf Tabakprodukte und E-Zigaretten.

## Passivrauchen

Meiden Sie Tabakrauch in Wohnräumen und Fahrzeugen.

## Körpergewicht

Vermeiden Sie Übergewicht und Fettleibigkeit.

## Bewegung

Bewegen Sie sich regelmäßig und sitzen Sie möglichst wenig.

## Ernährung

Essen Sie viel Vollkorn, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, wenig rotes Fleisch und Wurst.

## Alkohol

Verzichten Sie auf alkoholische Getränke.

## Stillen

Stillen Sie Ihr Baby möglichst lange.

## Sonnen-einstrahlung

Schützen Sie sich und Kinder vor UV-Strahlung. Gehen Sie nicht ins Solarium.

## Arbeitsplatz

Befolgen Sie Gesundheits- und Arbeitsschutzvorgaben.

## Radongas in Innenräumen

Prüfen Sie Radonwerte, besonders in Risikogebieten.

## Luft-verschmutzung

Reduzieren Sie aktiv die Belastung durch Luftverschmutzung.

## Krebsauslösende Infektionen

Nutzen Sie Impfungen (Hepatitis B, HPV) und Tests auf HepB/C, HIV, H.pylori) wie empfohlen.

## Hormonersatz-therapie

Nur wenn nötig und so kurz wie möglich anwenden.

## Krebsvorsorge-programme

Nehmen Sie regelmäßig an empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen teil.

# Kodex gegen Krebs!

cancer-code-europe.iarc.who.int/de

## Senken Sie Ihr Krebsrisiko!

Bis zu 40 Prozent der Krebsneuerkrankungen können durch einen gesundheitsbewussten Lebensstil verhindert werden. Der europäische Kodex zur Krebsbekämpfung hat dafür vierzehn Maßnahmen formuliert, die Sie in Ihrem Alltag umsetzen können.

Berliner Krebsgesellschaft e.V.

Berliner Krebsgesellschaft e.V. | Robert-Koch-Platz 7 | 10115 Berlin
berliner-krebsgesellschaft.de | Spendenkonto: IBAN DE29 3702 0500 0001 2383 00

Stand: Juni 2026