

4a Europäischer Kodex gegen Krebs

Bestimmte Krebskrankheiten können vermieden werden

1. Rauchen Sie nicht!

Raucher sollten dies so schnell wie möglich befolgen und schon gar nicht in Anwesenheit anderer rauchen.

2. Verringern Sie Ihren Alkoholkonsum:

Bier, Wein, Spirituosen.

3. Vermeiden Sie starke Sonnenbestrahlung!

4. Folgen Sie den Gesundheits- und Sicherheitsvorschriften,

besonders an Ihrem Arbeitsplatz bei Herstellung, Handhabung und Gebrauch aller Substanzen, die Krebs verursachen können.

Ihr allgemeiner Gesundheitszustand wird durch die folgenden zwei Empfehlungen gefördert, die auch das Risiko mancher Krebskrankheiten vermindern:

5. Essen Sie häufig frisches Obst und Gemüse, sowie Getreideprodukte mit hohem Fasergehalt.

6. Vermeiden Sie Übergewicht,

und begrenzen Sie die Aufnahme fettreicher Nahrungsmittel.

Mehr Krebskrankheiten werden geheilt, wenn sie früh erkannt werden

7. Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie eine ungewöhnliche Schwellung bemerken,
eine Veränderung an einem Hautmal oder eine abnorme Blutung.

8. Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie andauernde Beschwerden haben
wie chronischen Husten oder Heiserkeit, dauerhafte Auffälligkeiten bei der Verdauung oder einen ungeklärten Gewichtsverlust bemerken.

9. Gehen Sie einmal im Jahr zur Krebsfrüherkennungsuntersuchung.*

Für Frauen:

10. Untersuchen Sie regelmäßig Ihr Brust;

wenn Sie über 40 sind, gehen Sie in regelmäßigen Abständen zur Mammographie, wenn Ihr Arzt dies für erforderlich hält.

* siehe dazu Kapitel 4b