



## Gesund leben - Krebs vorbeugen - von klein an!

Gesund leben - Krebs vorbeugen - von klein an!  
Die Deutsche Krebshilfe informiert anlässlich des Weltkindertages Am 20. September ist Weltkindertag. Die Deutsche Krebshilfe ruft dazu auf, bei Kindern und Jugendlichen stärker auf eine gesunde Lebensweise zu achten. "Tabak, Alkohol, Sonnenbrände, Übergewicht und Bewegungsmangel schaden der Gesundheit junger Menschen und können langfristig Krebs verursachen", so Gerd Nettekoven, Hauptgeschäftsführer der Deutschen Krebshilfe. Experten gehen davon aus, dass etwa die Hälfte aller Krebserkrankungen durch einen gesunden Lebensstil vermieden werden könnte. Interessierten bietet das Präventionsfaltblatt "Kindergesundheit - Gut geschützt von Anfang an" praktische Alltagstipps. Es kann kostenlos unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) bestellt werden.  
Kinder sind um ein Vielfaches schutzbedürftiger als Erwachsene. Dies gilt insbesondere für krebserregende Faktoren, auf die ihr Organismus wesentlich empfindlicher reagiert, als der von Erwachsenen. Krebseregend sind laut Weltgesundheitsorganisation vor allem Tabakprodukte und der von ihnen ausgehende Rauch, ultraviolette Strahlen von Sonne und Solarien sowie Alkohol.  
Nach Ansicht von Experten werden zudem zwei weitere Krebsrisikofaktoren bei jungen Menschen unterschätzt: Fettleibigkeit und körperliche Inaktivität. Beides begünstigt schädliche Stoffwechselfvorgänge im Körper, die das Entstehen von Tumoren fördern. Ob ein Mensch im Laufe seines Lebens Übergewicht entwickelt, wird maßgeblich in der Kindheit entschieden. Denn in frühen Jahren wird die Anzahl der Fettzellen im Körper festgelegt, die danach zeitlebens konstant bleibt. In den letzten dreißig Jahren hat der Anteil junger Übergewichtiger in Deutschland stark zugenommen. Fast zwei Millionen Kinder sind es hierzulande - Tendenz steigend. Bei den Schülern ist heute bereits jeder Sechste zu dick.  
"Wer Kindern einen gesunden Lebensstil nahebringt, der stattet sie in vielerlei Hinsicht mit einem Startkapital für die Zukunft aus", so Nettekoven. "Verhaltensmuster aus Kindertagen behalten Jugendliche und Erwachsene oft ihr Leben lang bei." Dies ist besonders vor dem Hintergrund stetig steigender Krebszahlen in Deutschland von Bedeutung: Eine halbe Million Menschen erkranken jährlich bundesweit neu an einem Tumor. Insbesondere für einige sehr häufig auftretende Krebsarten, wie Haut-, Darm- und Brustkrebs gilt: vorbeugen ist leichter als heilen.  
Die Deutsche Krebshilfe rät: Gesundheitstipps für Kinder  
Ausgewogen ernähren, viel bewegen  
Geben Sie Ihren Kindern viel frisches Obst und Gemüse sowie Salat, am besten der Saison entsprechend. Diese Lebensmittel enthalten viele Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.  
Fleisch- und Wurstwaren gehören nur selten auf den Speiseplan.  
"Fast food" sollte die Ausnahme sein. Denn Pizza, Pommes und Co. enthalten viele Kalorien und wenig lebenswichtige Inhaltsstoffe.  
Süßigkeiten sind bei Kindern begehrt. Bieten Sie diese nur in Maßen an. Ersetzen Sie Süßigkeiten durch Obst.  
Haben Sie ein wachsames Auge auf das Gewicht Ihrer Kinder.  
Ermuntern Sie Ihre Kinder, Sport zu treiben.  
Achtung bei Tabak und Alkohol  
Leben Sie rauchfrei. Wenn Sie selbst nicht aufhören können, rauchen Sie nicht in Gegenwart von Kindern.  
Stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihrer Kinder, damit sie dem Druck Gleichaltriger entgegen setzen können: "Ich muss nicht rauchen".  
Verharmlosen Sie Alkohol nicht - weder als Garant für Fröhlichkeit noch als Seelentröster.  
Haben Sie im Blick, ob Ihr Kind an manchen Tagen oder Wochenenden besonders viel trinkt. Holen Sie sich bei Bedarf Rat und Hilfe in einer Beratungsstelle.  
Starke UV-Bestrahlung vermeiden  
Setzen Sie Babys im ersten Lebensjahr nicht der direkten Sonne aus.  
Schützen Sie Ihre Kinder in jedem Fall vor Sonnenbrand! Textiler Sonnenschutz und Aufenthalt im Schatten sind der effektivste Schutz vor UV-Strahlen.  
Der Besuch von Solarien ist Kindern und Jugendlichen gesetzlich verboten.  
Deutsche Krebshilfe e. V.  
Buschstr. 32  
53113 Bonn  
Deutschland  
Telefon: 0228/72990-0  
Telefax: 0228/72990-11  
Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)  
URL: <http://www.krebshilfe.de>  [http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n\\_pinr\\_=575629](http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=575629)

## Pressekontakt

Deutsche Krebshilfe e. V.

53113 Bonn

[krebshilfe.de](http://krebshilfe.de)  
[deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)

## Firmenkontakt

Deutsche Krebshilfe e. V.

53113 Bonn

[krebshilfe.de](http://krebshilfe.de)  
[deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)

Die Deutsche Krebshilfe wurde am 25. September 1974 gegründet. Ziel des gemeinnützigen Vereins "Deutsche Krebshilfe e.V." ist es, die Krebskrankheiten in all ihren Erscheinungsformen zu bekämpfen. Nach dem Motto "Helfen. Forschen. Informieren." fördert die Deutsche Krebshilfe Projekte zur Verbesserung der Diagnose, Therapie, Nachsorge und Selbsthilfe. Sie hilft, die personelle und sachliche Ausstattung beispielsweise in Kliniken zu verbessern und Notstände in Therapie-, Forschungs- und Rehabilitationseinrichtungen zu beheben. Durch eine Krebskrankheit in Not geratene Menschen erhalten bei der Deutschen Krebshilfe Beratung, Hilfe und im begründeten Einzelfall auch finanzielle Unterstützung.