
10 TIPPS

für eine gesunde Zukunft

- Sich und Anderen Gutes tun -

Wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund bleiben. Nicht alle gesundheitlichen Risiken können Sie vollkommen ausschalten, aber vieles können Sie durchaus selbst beeinflussen. Damit tun Sie Ihrer eigenen Gesundheit Gutes – und, wenn Sie Kinder oder Enkel haben, legen Sie den Grundstein für eine gesunde nächste Generation.

Übrigens: Ihre Kinder sind Profis im Nachmachen und behalten Verhaltensmuster aus Kindertagen oft ihr Leben lang bei. Gehen Sie deshalb mit gutem Beispiel voran.

Alle nachfolgenden Tipps sind einem Faltblatt der Deutschen Krebshilfe e. V. entnommen, welches Sie gerne kostenlos mitnehmen dürfen.



1

Ich rauche nicht

Leben Sie rauchfrei. Wenn Sie selbst nicht aufhören können, rauchen Sie zumindest nicht in Gegenwart von Kindern!

Stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihrer Kinder, damit diese dem Druck der Gleichaltrigen entgegen halten können: „Ich muss nicht rauchen“.



2

Ich esse viel Obst und Gemüse

Essen Sie täglich und abwechslungsreich Obst und Gemüse, am besten anstelle von anderen Lebensmitteln. Je mehr, desto besser.

Geben Sie Ihren Kindern „Grünzeug“ mit in die Schule. Frische Säfte können manchmal eine Portion Obst oder Gemüse ersetzen.



3

Ich esse viel Ballaststoffe

Sorgen Sie täglich für ausreichend Ballaststoffe durch Gemüse und Obst. Ersetzen Sie Weißbrot, Brötchen, Nudeln und Reis durch die Vollkorn-Varianten.

Starten Sie mit Ihren Kindern mit ungezuckertem Müsli Cornflakes und Obst in den Tag.



4

Ich esse wenig Fleisch

Zwei- bis dreimal pro Woche kleine Portionen Fleisch – vorzugsweise Geflügel – versorgen den Körper mit den nötigen Nährstoffen. Gehen Sie vor allem mit Wurst sparsam um. Essen Sie wenig Gepökeltes.

Geben Sie Ihrem Kind (Schul-)Brote mit vegetarischem Brotbelag (Salat, Gurke, Tomate) mit.



5

Ich esse wenig Fett

Essen Sie wenig tierisches Fett. Ersetzen Sie, wann immer möglich, tierisches durch pflanzliches Fett. Achten Sie auf „versteckte Fette“ etwa in Schokolade, Eis, Kuchen, Knabberartikeln oder Fertiggerichten. Essen Sie selten Fastfood, denn es enthält viele Kalorien, viel Fett und wenig Nährstoffe.



6

Ich vermeide Übergewicht

Vermeiden Sie Übergewicht. Wenn Sie übergewichtig sind, reduzieren Sie Ihr Gewicht, nehmen Sie auf keinen Fall weiter zu. Bewegung erhöht den Energieverbrauch.

Achten Sie auf das Gewicht Ihres Kindes. Sprechen Sie mit ihm offen über eventuelle Gewichtsprobleme und entwickeln Sie gemeinsame Gegenstrategien.



7

Ich bewege mich regelmäßig

Bewegen Sie sich regelmäßig und täglich. Unter- oder überfordern Sie sich nicht, sondern steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit nach und nach. Auch kleine Veränderungen sind gut: fahren Sie mit dem Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß; steigen Sie Treppen.

Ermuntern Sie Ihre Kinder, regelmäßig Sport zu treiben. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind am Schulsport teilnimmt.



8

Ich trinke nur wenig Alkohol

Trinken Sie grundsätzlich wenig und nicht täglich Alkohol. Wenn Sie zu prozenthaltigen Getränken greifen, „verlängern“ Sie zum Beispiel den Schoppen Wein mit Wasser. Bier, Wein und Sekt gibt es auch alkoholfrei.

Machen Sie Jugendlichen klar, dass Spirituosen besonders schädlich sind. Haben Sie im Blick, ob Ihr Kind an manchen Tagen oder Wochenenden besonders viel trinkt („Binge Drinking“, „Flatrate Parties“, „Komatrinken“).



9

Ich bin vorsichtig mit der UV-Strahlung

Gehen Sie nur so lange in die Sonne, dass sich Ihre Haut nicht rötet. Wie lange das dauert, hängt von Ihrem Hauttyp ab. Schützen Sie sich mit sonnendichter Kleidung und einer (wasserfesten) Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor. Meiden Sie die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr.

Schützen sie Ihr Kind auch beim Baden mit einem T-Shirt. Cremen Sie Ihr Kind mit kindgerechter Sonnencreme ein (Lichtschutzfaktor 20). Für Säuglinge ist die Sonne im ersten Lebensjahr tabu!

Sonnen im Solarium ist keine gesündere Alternative – die Deutsche Krebshilfe rät davon ab, Solarien zu kosmetischen Zwecken zu nutzen. Wenn überhaupt, gehen Sie nur in ein Solarium mit geschultem Personal. Die Geräte sollten eine maximale Bestrahlungsstärke von $0,3 \text{ W/m}^2$ haben.

10

Ich informiere mich über die Krebs-Früherkennungsuntersuchungen und entscheide bewusst, ob ich daran teilnehme

Krebs-Früherkennungsuntersuchungen haben das Ziel, Tumore möglichst in frühen Stadien ihrer Entwicklung aufzuspüren. Denn frühe Stadien lassen sich zumeist schonender und erfolgreicher behandeln.

Nehmen Sie daher die Krebs-Früherkennungsuntersuchungen wahr und besprechen Sie diese mit Ihrem Arzt.

