

German Translation

Europäischer Kodex gegen den Krebs (3. Fassung)

Viele Aspekte des allgemeinen Gesundheitszustands lassen sich verbessern und viele Krebstodesfälle können vermieden werden, wenn wir gesundheitsbewusster leben.

1. Rauchen Sie nicht! Wenn Sie rauchen, hören Sie auf damit. Wenn Ihnen dies nicht gelingt, rauchen Sie nicht in Anwesenheit von Nichtraucher!
2. Vermeiden Sie Übergewicht.
3. Unternehmen Sie täglich irgendeine flotte körperliche Betätigung.
4. Erhöhen Sie Ihren täglichen Verzehr an abwechslungsreichem Obst und Gemüse; essen Sie mindestens fünf Portionen pro Tag. Begrenzen Sie die Aufnahme von Nahrungsmitteln, die Fette tierischen Ursprungs enthalten.
5. Wenn Sie Alkohol trinken - ob Bier, Wein oder Spirituosen - dann beschränken Sie Ihren Alkoholkonsum auf zwei Gläser pro Tag als Mann, bzw. auf ein Glas pro Tag als Frau.
6. Beachten Sie, dass Sie übermäßige Sonnenbestrahlung vermeiden! Besonders Kinder und Jugendliche müssen geschützt werden. Menschen, die zu Sonnenbränden neigen, müssen Zeit ihres Lebens aktive Schutzmaßnahmen ergreifen.
7. Halten Sie genauestens Vorschriften ein, durch die Sie vor einer Exposition gegenüber bekannten krebserregenden Stoffen geschützt werden sollen. Befolgen Sie alle Gesundheits- und Sicherheitsvorschriften über Substanzen, die Krebs verursachen können. Befolgen Sie die Ratschläge der nationalen Strahlenschutzämter.

Bevölkerungsorientierte Programme können der Entstehung von Krebserkrankungen vorbeugen oder die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass eine Krebserkrankung geheilt werden kann.

8. Frauen ab 25 sollten an Früherkennungsuntersuchungen auf Gebärmutterhalskrebs teilnehmen. Diese sollten im Rahmen von Programmen mit Qualitätskontrollverfahren erfolgen, die in Einklang mit den „Europäischen Leitlinien zur Qualitätssicherung bei Zervikal-Vorsorgeuntersuchungen“ stehen.
9. Frauen über 50 sollten an Brustkrebs-Früherkennungsuntersuchungen teilnehmen. Diese sollten im Rahmen von Programmen mit Qualitätskontrollverfahren erfolgen, die in Einklang mit den „Europäischen Leitlinien zur Qualitätssicherung bei Mammographie-Vorsorgeuntersuchungen“ stehen.
10. Männer wie Frauen ab 50 sollten an Kolorektal-Früherkennungsuntersuchungen teilnehmen. Diese sollte im Rahmen von Programmen mit integrierten Qualitätssicherungsmaßnahmen geschehen.
11. Nehmen Sie an Programmen zur Impfung gegen Hepatitis B-Virusinfektionen teil.