Ein gesunder Lebensstil reduziert das Risiko einer Krebserkrankung. Was können Sie tun?

Es gibt keinen sicheren Schutz vor Krebs. Risikofaktoren wie Alter, Geschlecht oder eine familiäre Belastung lassen sich nicht beeinflussen.

Mindestens ein Drittel der Erkrankungen könnte jedoch durch Verhaltensänderungen und Vermeiden bestimmter Risiken verhindert werden. Zu einem gesunden Lebensstil gehören Nichtrauchen, eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung sowie konsequenter Sonnenschutz.

Die Krebsliga in Ihrer Region

Krebsliga Aargau
Tel. 062 834 75 75
www.krebsliga-aargau.ch

Krebsliga beider Basel
Tel. 061 319 99 88
www.klbb.ch

Bernische Krebsliga
Ligue bernoise contre le cancer
Tel. 031 313 24 24
www.bernische-krebsliga.ch

Ligue fribourgeoise contre le cancer
Krebsliga Freiburg
tél. 026 426 02 90
www.liguecancer-fr.ch

Ligue genevoise contre le cancer
tél. 022 322 13 33
www.lgc.ch

Krebsliga Graubünden
Tel. 081 252 50 90
www.krebsliga-gr.ch

Ligue jurassienne contre le cancer
tél. 032 422 20 30
www.liguecancer-ju.ch

Ligue neuchâteloise contre le cancer
tél. 032 721 23 25
www.liguecancer-ne.ch

Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Tel. 071 242 70 00
www.krebsliga-ostschweiz.ch

Krebsliga Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
www.krebsliga-sh.ch

Krebsliga Solothurn
Tel. 032 628 68 10
www.krebsliga-so.ch

Thurgauische Krebsliga
Tel. 071 626 70 00
www.tgkl.ch

Lega ticinese contro il cancro
Tel. 091 820 64 20
www.legacancro-ti.ch

Ligue vaudoise contre le cancer
tél. 021 623 11 11
www.lvc.ch

Ligue valaisanne contre le cancer (Sion)
tél. 027 322 99 74
www.lvcc.ch

Krebsliga Wallis (Brig)
Tel. 027 604 35 41
www.krebsliga-wallis.ch

Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR
Tel. 041 210 25 50
www.krebsliga.info

Krebsliga Zug
Tel. 041 720 20 45
www.krebsliga-zug.ch

Krebsliga Zürich
Tel. 044 388 55 00
www.krebsligazuerich.ch

Krebshilfe Liechtenstein
Tel. 00423 233 18 45
www.krebshilfe.li

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 389 91 00, info@krebsliga.ch, www.krebsliga.ch
Postkonto 30-4843-9, CHE-107.818.640 MWST

Nützliche Adressen

Krebstelefon
Tel. 0800 11 88 11
Montag bis Freitag, 9–19 Uhr, Anruf kostenlos
helpline@krebsliga.ch

Krebsforum
www.krebsforum.ch
das Internetforum der Krebsliga

Rauchstopplinie
Tel. 0848 000 181
max. 8 Rappen pro Minute (Festnetz)
Montag bis Freitag, 11–19 Uhr

swiss cancer screening
Schweizerischer Verband
der Krebs-Früherkennungsprogramme
www.swisscancerscreening.ch

krebsliga

KLS / 1.2016 / 3000 D / 011012121121

Früherkennung von Krebs

Eine Information der Krebsliga

Bessere Chancen dank Früherkennung

Bei einigen Krebsarten ist es möglich, die Erkrankung mittels geeigneter Untersuchungen zu entdecken, bevor Symptome auftreten. Je früher ein Krebs entdeckt wird, desto grösser sind im Allgemeinen die Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung. Die Krebsliga empfiehlt folgende Früherkennungsuntersuchungen:

Frauen und Männern ab 50 Jahren wird die Darmkrebs-Früherkennung empfohlen.

Verschiedene Untersuchungsmethoden ermöglichen es, Darmkrebs zu erkennen, bevor sich Symptome bemerkbar machen.

Die wichtigsten Methoden sind der «Blut-im-Stuhl-Test» und die Darmspiegelung. Besprechen Sie Ihre individuelle Darmkrebs-Früherkennung mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Für die Frau

Lassen Sie durch Ihre Ärztin regelmässig einen Abstrich zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs machen und Ihre Brust untersuchen.
Frauen ab 50 Jahren wird die Früherkennung von Brustkrebs, wenn immer möglich im Rahmen eines Mammografie-Programms, empfohlen. Wohnen Sie in einem Kanton ohne Programm, lassen Sie sich am besten von Ihrer Ärztin beraten.

Für den Mann

Eine systematische Früherkennung von Prostatakrebs bei Männern ohne familiär erhöhtes Risiko wird nicht empfohlen. Männer ab 50 Jahren, die sich über die Früherkennung von Prostatakrebs informieren möchten, sollten mit ihrem Arzt die Vor- und Nachteile der Früherkennungsuntersuchung besprechen.

Krebserkrankungen in der Familie

Ist eines Ihrer engen Familienmitglieder (Eltern, Geschwister oder eigene Kinder) an Brust-, Prostata-, Darm-, Eierstockkrebs oder an einem Melanom erkrankt, kann Ihr Krebsrisiko erhöht sein. Besprechen Sie Ihre Situation mit Ihrem Arzt.

Körperliche Veränderungen

Lassen Sie ungewöhnliche körperliche Veränderungen oder anhaltende Beschwerden von Ihrem Arzt abklären. Dies können sein:

- Blut im Stuhl, veränderte Stuhlgewohnheiten, andauernde Bauchschmerzen
- Hautveränderung
- Muttermale, die sich in Grösse, Farbe und/oder Form verändern
- Ungewöhnliche Schwellung, knotige Verhärtung (z. B. an Brust, Hals, Lenden, Hoden)
- Blutiger Ausfluss aus der Brustwarze
- Chronischer Husten oder Heiserkeit
- Probleme beim Wasserlösen
- Nicht oder nur schlecht heilende Wunde (auch im Mund)
- Unklarer Gewichtsverlust
- Ungewöhnliche, anhaltende Müdigkeit