

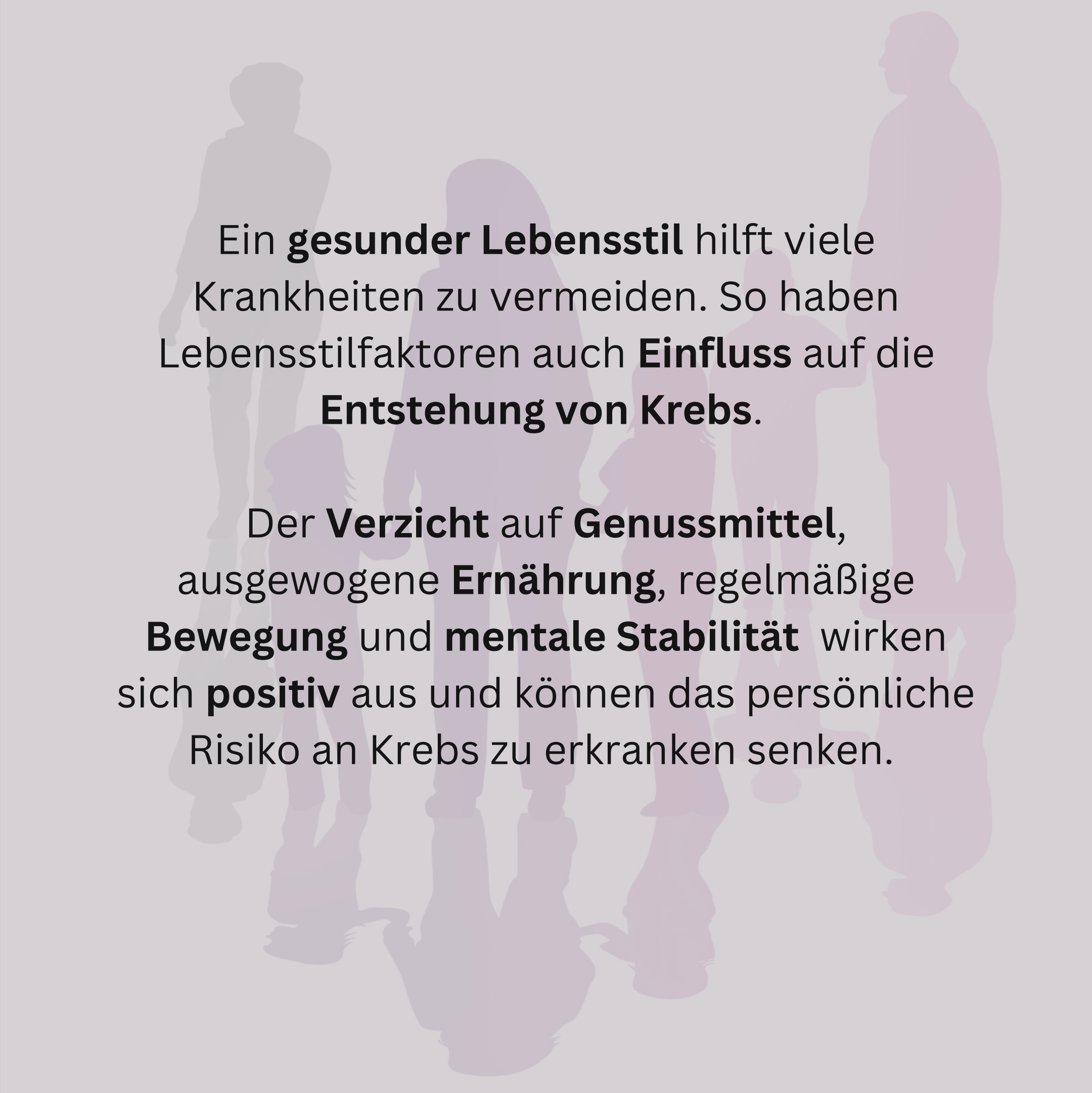
Aktionswoche Vererbbarer Krebs

Lebensstil: Wie kann ich mein
Risiko beeinflussen?

Sonntag

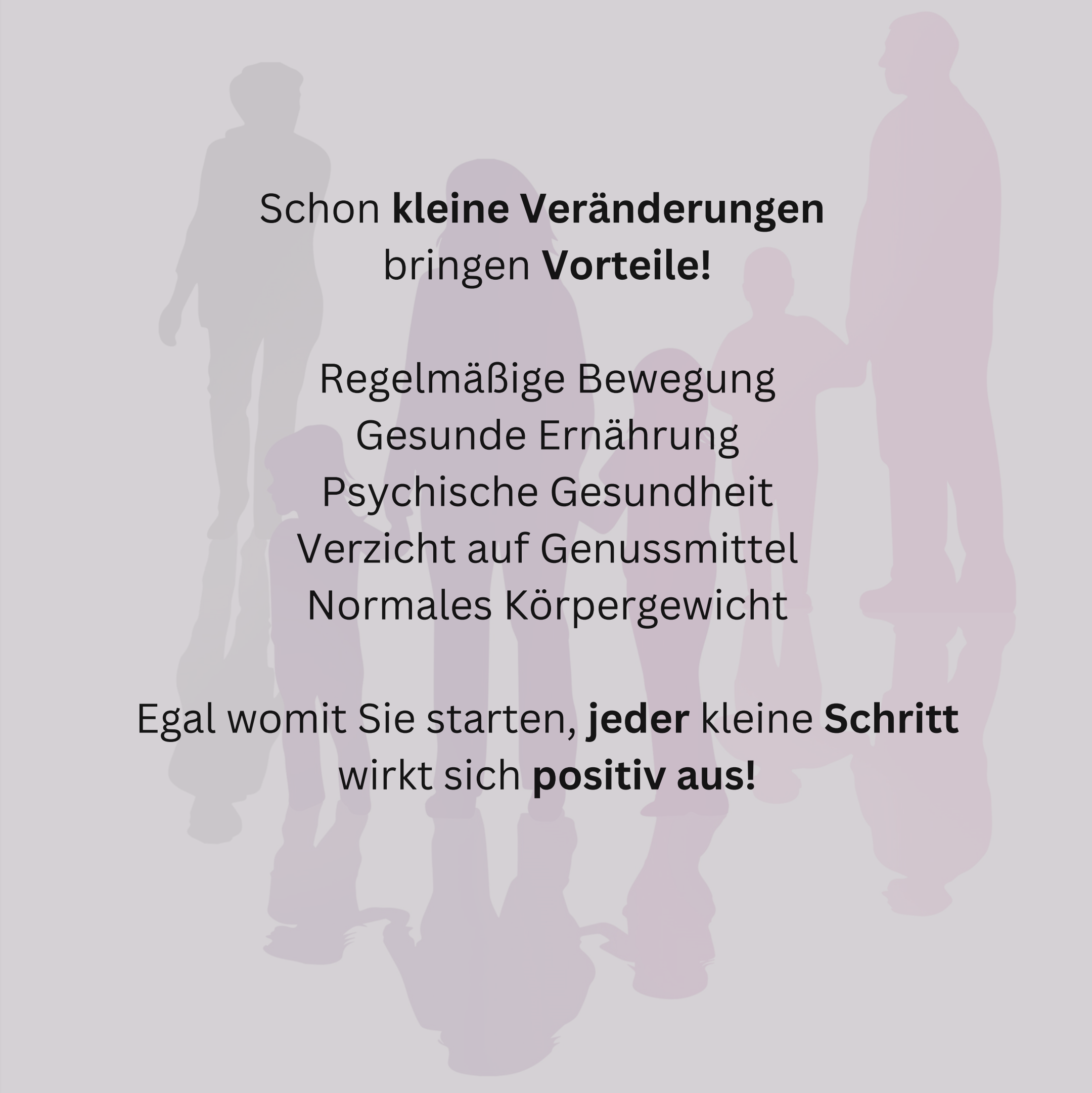


BRCA-Netzwerk e.V.
Hilfe bei familiären Krebserkrankungen



Ein **gesunder Lebensstil** hilft viele Krankheiten zu vermeiden. So haben Lebensstilfaktoren auch **Einfluss** auf die **Entstehung von Krebs**.

Der **Verzicht** auf **Genussmittel**, ausgewogene **Ernährung**, regelmäßige **Bewegung** und **mentale Stabilität** wirken sich **positiv** aus und können das persönliche Risiko an Krebs zu erkranken senken.



Schon **kleine Veränderungen**
bringen **Vorteile!**

Regelmäßige Bewegung
Gesunde Ernährung
Psychische Gesundheit
Verzicht auf Genussmittel
Normales Körpergewicht

Egal womit Sie starten, **jeder** kleine **Schritt**
wirkt sich **positiv aus!**



Tipps und Informationen:

- Krebspräventionswoche der Krebsgesellschaft
- Krebsinformationsdienst: Krebs vorbeugen
- Deutsche Krebshilfe: Zentren familiärer Krebs
- Konsortium familiärer Brust- und Eiserstockkrebs: Handlungsempfehlungen

- Selbsthilfegruppen und Patient:innenorganisationen
- LIBRE-Studie
- OnkoPräv

Links und weitere Informationen findet Ihr auf unserer Homepage.

