

#GESUND L*i*EBEN

INFOS FÜR SMARTE JUNGS VON 14 BIS 16 JAHREN

Ich geh meinen
eigenen Weg! ✌️



Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

äggf
Die ärztliche
Gesundheitsbildung



SMART UND STARK, NIGHT NUR AM SCREEN!

#gesundleben #gesundlieben #smart #stark
#deutschekrebshilfe #äggf

Weg vom Bildschirm, jetzt geht's um das echte Leben. Die Pubertät verändert dich: Während du erwachsen wirst, steht die Welt manchmal Kopf. Wenn es um deine Gesundheit geht, solltest du aber cool bleiben und gute Entscheidungen treffen. Wir helfen dir dabei. Wusstest du zum Beispiel, dass ein paar einfache Tricks dein Risiko für viele Krankheiten und sogar für Krebs deutlich senken können?

Die Entscheidung liegt bei dir

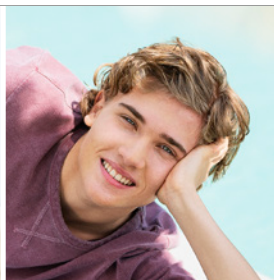
Alles, was du brauchst: Lust auf Zeit für dich! Wenn du offen bist für Ideen rund um Fitness und Gesundheit, wirst du mit uns zum Experten.

11:35

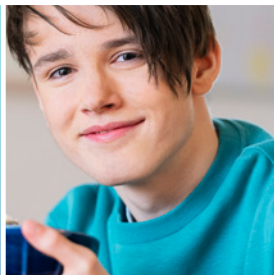


Lass mal
surfen gehen:


gesund-lieben.de



WIR
L(I)EBEN
GESUND!



#GESUND LEBEN



Warum muss ich das
alles wissen? 🤔

Gesünder leben und lieben

Kann es etwas Wichtigeres geben als deine Freunde oder Familie? Klar: dich und deinen Körper! Denn wenn du gesund lebst, wirst dich so schnell nichts aus der Bahn. Deshalb steckt dieser Folder voller Tipps für dich – und zum Weitersagen.

WIR HELFEN DIR, GESUND ZU LEBEN

... und stark durch die Pubertät zu gehen. Denn wir wissen, dass du im Alltag immer mehr Verantwortung übernimmst. Für deine richtigen Entscheidungen liefern wir dir Infos: rund um deine Gesundheit, Krebsvorbeugung und Erwachsenwerden.

Für dich im Einsatz

Wir helfen Menschen, gesund zu werden – und zu bleiben. Weil uns auch deine Zukunft am Herzen liegt, nehmen wir dich ernst und sind jederzeit erreichbar. Jetzt stehst du im Mittelpunkt!



WIR HELFEN DIR, GESUND ZU LIEBEN

... und sicher durch die Pubertät zu gehen. Denn wir wissen, dass die Welt zwischen Partys, Schule und der ersten Liebe öfter mal aus den Fugen gerät. Wir geben dir Klarheit: rund um deinen Körper, Liebe, Sexualität und Pubertät.

Für dich vor Ort

Wir arbeiten mit Ärztinnen und Ärzten in ganz Deutschland zusammen und informieren regelmäßig Schüler in deinem Alter. Natürlich behandeln wir deine Fragen und Themen vertraulich. Jetzt geht's nur um dich!





SMART #BEWEGEN

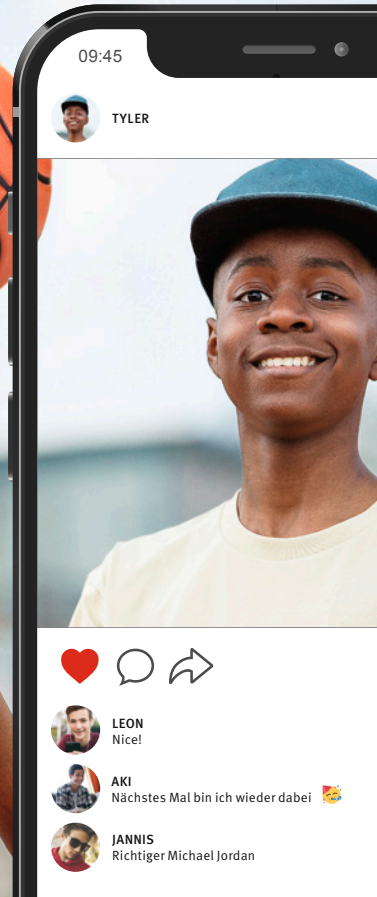
i Du kannst was bewegen

Vor allem, wenn du mehr als deinen Daumen am Display trainierst. Also rein in deine Sportklamotten, Wasserflasche ins Gepäck und auf geht's. Bewegung bringt Energie, stärkt deinen Körper, und das Beste ist: Beim Sport macht der Kopf eine Pause. Aber bloß kein Stress! Du musst nicht der Schnellste, Stärkste oder Beste sein – jeder Schritt zählt und hält dich gesund.

Jetzt mal runter
von der Couch!

Hä? Ich mache doch schon
jeden Tag Sport! 😊

FIFA und NBA zählen
nicht ... 😞



09:45



TYLER



LEON
Nice!



AKI
Nächstes Mal bin ich wieder dabei 🏀



JANNIS
Richtiger Michael Jordan



PROBIER DOCH MAL WAS NEUES AUS

#sport #bewegung #ausdauer #gesundheit
#fun #verein #team

Du kannst dich nicht entscheiden? Macht nichts! Probier ruhig mal was Neues aus: Egal, ob Basketball, Fußball, Boxen, Skaten, Schwimmen oder Homeworkouts – wichtig ist nur, dass du dich jeden Tag mindestens 60 Minuten bewegst. Das schaffst du zum Beispiel durch leichte bis anstrengende Aktivitäten wie Laufen oder Fahrradfahren. Zwei- bis dreimal in der Woche solltest du dich dabei richtig auspowern und ordentlich ins Schwitzen kommen!

Mach mal Pause

Keine Sorge, auch chillen ist erlaubt. Nach anstrengenden Tagen braucht dein Körper Ruhe und Erholung. Vor allem, wenn sich Muskelkater ankündigt, sind Bewegungspausen wichtig. Lass es lieber langsam angehen, und steigere dich Schritt für Schritt!

Fünf Fakten über Sport

Sport macht fit

Wenn du dich bewegst, wachsen deine Muskeln. Gleichzeitig stärkst du deine Knochen, das Immunsystem, verbesserst dein Gleichgewicht und trainierst das Gehirn. Dein ganzer Körper profitiert, wenn du ins Schwitzen kommst.

Sport (ver)braucht Energie

Je aktiver du bist, desto mehr Energie braucht und verbraucht dein Körper. Wichtig ist, dass du dich gesund und fit in deinem Körper fühlst. Und wenn du Fragen zu deinem Gewicht hast, helfen dir Ärzte gerne weiter.

**Übrigens: Die Mischung macht's!
Ein abwechslungsreicher Trainingsplan besteht aus Beweglichkeits-, Ausdauer- und Kräfteinheiten.**

Sport fördert Schlaf

Nach dem Training kannst du besser und tiefer schlafen. Das macht dich fit, du erholst dich und gibst deinem Körper die Möglichkeit, stark in einen neuen Tag zu starten. Wichtig: Lass deinem Körper zwischen Sport und Schlafen etwas Zeit, runterzukommen.

Sport schlägt Stress

Bewegung, egal ob drinnen oder draußen, macht glücklich und zufrieden. Auch Hausaufgaben, Prüfungen oder Streit mit Freunden meisterst du ruhiger und entspannter, wenn dein Körper einen Ausgleich hat.

Sport liebt Musik

Dreh doch mal deine Playlist auf, wenn du allein oder mit Freunden Sport machst. Das spornt an und motiviert noch mehr.



SMART #FUTTERN



Vielfalt statt Einheitsbrei

Jetzt landet Abwechslung auf dem Teller. Eine ausgewogene, bunte Ernährung schmeckt und hilft dir, gesund und fit zu bleiben. Hülsenfrüchte wie Linsen oder Erbsen sind zum Beispiel echte Kraftpakete für deinen Körper! Generell gilt: Alles, was die Natur uns liefert – etwa Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Fleisch, Fisch, Milch und Eier –, enthält wichtige Nährstoffe. Das macht die zusätzliche Einnahme von Eiweißshakes oder Energie-Boostern überflüssig.

A person wearing a teal shirt is shown from the side, looking at a smartphone. The phone screen displays a social media post with a white background and a black border. The post features a title in large teal letters, a list of teal hashtags, and two paragraphs of black text. The phone's status bar at the top shows signal strength, Wi-Fi, and battery icons, along with three dots for more options.

TRIFF (D)EINE ENTSCHEIDUNG

#gesund #essen #schule #kantine #frisch
#vitamine #mineralstoffe #grünzeug

Auch in der Schule lohnt sich ein Blick über den Tellerrand. Hier sollten frische, saisonale und regionale Produkte jeden Tag auf dem Speiseplan stehen. Ihr habt eine Kantine oder Cafeteria? Dann greif lieber dort nach gesunden, sättigenden Gerichten als nach den schnellen Dickmachern am Kiosk oder in der Pommesbude.

Viel Grünzeug

Grundsätzlich versorgen kleine Obst-, Gemüse- und Vollkornsnacks dein Gehirn zwischen Matheformeln und Vokabeln am besten. Wenn du dich komplett vegetarisch oder vegan ernähren möchtest, sprich vorab mit einem Arzt darüber. Dein Körper wächst noch und braucht neben Energie unbedingt ausreichend Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Je besser du dich mit gesunden Lebensmitteln auskennst, desto einfacher kannst du deinem Körper etwas Gutes tun.



Ich esse ...

Check die Lage: Bist du schon Gesundheitsexperte?

- Fünf Handvoll Obst und Gemüse am Tag. Eine dieser Portionen kann ich durch einen Smoothie ersetzen
 - Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Naturreis, Vollkornnudeln und Müsli
 - Täglich Milchprodukte wie Quark, Joghurt oder Käse, die meinen Eiweißbedarf decken können
 - Höchstens zwei- oder dreimal in der Woche Fleisch, ganz selten Wurst
 - Mindestens einmal in der Woche Fisch
 - Höchstens eine Handvoll Süßes, Chips & Co., aber nicht täglich
 - Selten Fast Food wie Döner, Burger, Pommes oder Pizza
-



Ich trinke ...

- Täglich zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee
 - Selten zuckerhaltige Limonaden oder Cola
 - Keine Energy Drinks oder Eiweißshakes
-



Ich weiß, dass ...

- Geflügelfleisch gesünder als Schweine-, Rind- oder Lammfleisch ist
- Ich in der Regel keine Nahrungsergänzungsmittel brauche
- Mir ein Arzt helfen kann, wenn ich abnehmen möchte

Wenn du 10 bis 13 Punkte auf der Checkliste abhaken kannst, macht dir in Sachen Ernährung so schnell niemand etwas vor.



SMART #CHILLEN



Ein Boxenstopp für deine Haut

Sobald die Sonne scheint, bist du mit deinen Freunden draußen unterwegs. Dabei lohnt sich ein kurzer Boxenstopp an der Cremetube und der schnelle Griff in den Kleiderschrank. Wenn Licht und Wärme für Sommerlaune sorgen, braucht deine Haut besonders guten Schutz – und zwar von dir.

Hey, bin ready.
Hast du Sonnencreme
eingepackt? 🌴 🌙 ☀️

Nö, keinen Bock auf
das Geschmiere!

Hä? Ist mir lieber
als Sonnenbrand
und Falten! 😊



CHECK MAL, WELCHER
HAUTTYP DU BIST:



15:28



FLORIAN



CHARLOTTE

Kommen auch gleich ins Freibad! ☀️



PHILIPP

Viel Spaß brudi



KIMBERLY

Richtig cool

JETZT WIRD'S BRENZLIG

#sonne #uvstrahlung #sonnenbrille #schatten
#sonnenschutz #sonnencreme #lsf

Die Haut ist dein größtes Organ und leistet täglich richtig viel. Sie lässt dich fühlen, regelt deine Körpertemperatur, produziert Vitamin D3 und schützt vor Krankheitserregern. Gegen die unsichtbare UV-Strahlung der Sonne hat sie allerdings schlechte Karten. Egal, ob im Sommer oder Winter, am Wasser oder in den Bergen, am Strand oder im Schnee: Zu viel UV-Strahlung lässt deine Haut schneller altern, schädigt Hautzellen und erhöht so das Risiko deutlich, später an Hautkrebs zu erkranken.

Läuft doch wie geschmiert

Hier kommst du ins Spiel. Wenn du die sommerliche Mittagssonne (11 – 15 Uhr) meidest, viel im Schatten bleibst, sonnendichte Kleidung trägst und dich 30 Minuten vor dem Rausgehen gründlich eincremst (LSF 30 oder höher), zeigst du Hautkrebs die kalte Schulter. Übrigens: Regelmäßiges Nachcremen ist wichtig, mehr Sonne verträgt deine Haut deshalb aber nicht. Wie empfindlich sie ist, hängt von deinem persönlichen Hauttyp ab.

Vier Tipps für (d)einen kühlen Kopf



Achte auf dich

Ganz wichtig: Nicht jeder Mensch verträgt UV-Strahlung gleich gut ... oder schlecht. Deine Haut verdient besonders guten Schutz – noch mehr als die eines Erwachsenen! Wenn du wissen willst, welcher Hauttyp du bist, kann dein Arzt dich beraten.



Gönn dir mehr

Viel hilft viel, wenn es um UV-Schutz geht. Besonders deine „Sonnenterrassen“ (Stirn, Kinn, Nase, Ohren, Kopfhaut, Schultern, Nacken und Fußrücken) können eine ordentliche Portion Sonnencreme vertragen.



Behalte den Durchblick

UV-Strahlung kann auch deinen Augen schaden. Eine gute (!) Sonnenbrille (UV400) gehört deswegen unbedingt zu deiner Standardausrüstung.



Schütz dich richtig

Timing ist alles: Bevor du ins Meer, in den See oder Pool springst, creme dich rechtzeitig mit wasserfester Sonnenmilch ein. Noch besser ist es, wenn du außerdem Badehosen und Shirts mit UV-Schutz trägst. Besonders nach dem Schwimmen, Paddeln, Surfen und Co. lohnt sich eine zweite Runde Sonnencreme.

Mit rund 287.000 Neuerkrankungen pro Jahr, oft verursacht durch zu viel UV-Strahlung, ist Hautkrebs die häufigste Krebsart in Deutschland.

A vertical smartphone is shown on the left side of the image. The screen displays a person's back, which is the subject of the article. The phone's status bar at the top shows signal strength, Wi-Fi, and battery icons, along with three dots for the app drawer. The background of the phone screen is a blurred image of a person's back.

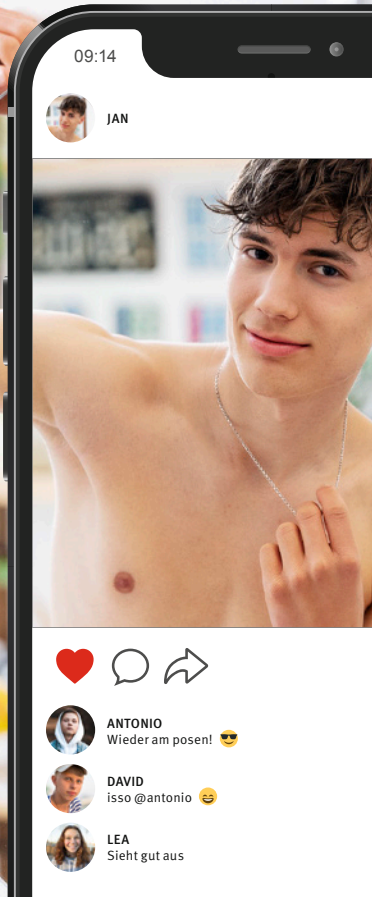
SMART #ABCHECKEN

Lifehack aus der Spritze

So kannst du blitzschnell richtig viel für deine Gesundheit tun: Arm hinhalten, Pieks aushalten. Ein echter Lifehack, denn der Gang zum Arzt lohnt sich. Impfungen schützen dich vor Infektionen, die schwere Schäden verursachen können – bis hin zu lebensbedrohlichen Erkrankungen und sogar Krebs.

Lässt du dich gegen
HPV impfen? 🙄

Klar, nur die Harten komm'
in' Garten! 🇩🇪



09:14



JAN



ANTONIO

Wieder am posen! 😏



DAVID

isso @antonio 😏



LEA

Sieht gut aus

VERLASS DICH DRAUF

#lifehack #impfung #pieks #vorsorge
#antikörper #hpv #hepatitisb

Lässt du dich impfen, bilden sich Antikörper, die gefährliche Viren oder Bakterien ausschalten. In einigen Fällen schützt dich das sogar vor Krebs: Einige HP-Virusarten zum Beispiel übertragen sich bei engem Hautkontakt mit anderen Menschen (vor allem beim Sex). Manche können Warzen am Penis, Darmausgang oder im Mund-Rachen-Raum verursachen, andere später sogar Krebs. Ähnlich ist es bei Hepatitis B-Viren, die zu schlimmen Entzündungen der Leber oder Leberkrebs führen können. Geimpft kannst du dich selbst und andere nicht mehr anstecken – das lohnt sich!

Genug Antikörper am Start?

Dein Arzt hilft dir, die Einträge in deinem Impfbuch zu prüfen. Er berät dich auch, wenn du nicht vollständig geimpft bist. Viele Impfungen, auch die gegen HPV und Hepatitis B, kannst du bis zu deinem 18. Geburtstag kostenfrei nachholen. Einige bezahlt deine Krankenkasse sogar noch im Erwachsenenalter.



Gewusst wie: Veränderungen im Hoden entdecken



Lies mal

Nicht gegen jede Krankheit gibt es eine Schutzimpfung, dazu zählt auch Hodenkrebs. Der ist zwar selten, tritt aber vor allem bei jungen Männern auf und wird oft erst spät bemerkt. Deswegen solltest du aufmerksam sein, ob sich an deinem Körper etwas verändert. Mit ein paar Handgriffen checkst du, ob untenrum alles in Ordnung ist:



Fühl mal

Prüfe regelmäßig – zum Beispiel ab und zu beim Duschen –, wie sich deine Hoden anfühlen. Ihre Größe und ihr Gewicht kannst du beurteilen, wenn du den Hodensack kurz anhebst. Dann tastest du jeden Hoden ab, ob du Unebenheiten oder Knoten fühlst: Leg dazu Zeige- und Mittelfinger unter und den Daumen auf den Hoden und rolle ihn zwischen den Fingern hin und her. Danach taste ihn mit leichtem Druck ab. Oben auf dem Hoden fühlst du vielleicht einen Strang, das ist der Nebenhoden. Zum Schluss noch ein Blick in den Spiegel, um zu überprüfen, ob alles wie immer aussieht.



Frag mal

Bemerkst du eine Verhärtung oder Schwellung – egal, ob schmerzhaft oder nicht –, geh zum Arzt. Meist sind solche Veränderungen harmlos, aber das kann dir nur dein Arzt bestätigen.



SMART #BLEIBEN



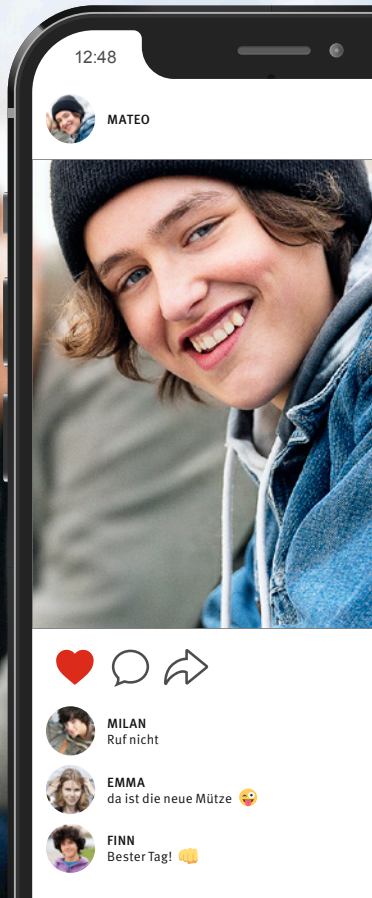
Dein Go für Grips

Während du erwachsen wirst, befindet sich dein Gehirn in der spannendsten Entwicklungszeit deines Lebens. Noch bis zu deinem 25. Geburtstag baut es unzählige neue Nervenverbindungen auf und andere wieder ab. Alkohol gefährdet die Entwicklung deines ganz persönlichen, leistungsfähigen Networks in dieser Phase. Dasselbe gilt für das Rauchen von Zigaretten, Shishas oder Joints.

Lass besser die
Finger davon!

Einmal ist keinmal! 🍷🍺

Überleg lieber
zweimal! 🙅



12:48



MATEO



MILAN
Ruf nicht



EMMA
da ist die neue Mütze 😊



FINN
Bester Tag! 👍



BLEIB KLAR IM KOPF

#gesund #rauchfrei #alkoholfrei
#entscheider #fit #stark #verantwortung

Immer mehr Jugendliche rauchen nicht und trinken wenig oder gar keinen Alkohol. Gut so, denn beides nervt, ist ungesund, schwächt deine körpereigene Abwehr und deine Ausdauer beim Sport. Zigaretten können außerdem deine Fruchtbarkeit einschränken – und sie stinken. Mit zu viel Alkohol im Blut gerätst du schnell in Situationen, die dir später vielleicht peinlich sind, du verlierst die Kontrolle, machst auf Parties früher schlapp oder hast sogar einen Filmriss.

Rau(s)chfrei steht dir

Greif am besten zu alkoholfreien Getränken. Damit setzt du ein starkes Zeichen und zeigst, dass du dich bewusst für ein gesundes Leben entscheidest und Verantwortung für deinen Körper übernimmst. Dein Gewinn: Nüchtern und qualmfrei bleibst du klar im Kopf, sparst Geld und brauchst dir keine Gedanken über Abhängigkeit oder spätere Folgeerkrankungen zu machen.

10 Fakten über Alkohol und Rauchen



Höhenflug statt Absturz

- Alkohol ist ein Zellgift und schädigt deine Organe.
- Betrunkener verlierst du die Kontrolle über dein Handeln – das betrifft auch deine Sexualität einschließlich Verhütung.
- Alkoholische Getränke sind echte Dickmacher.
- Für Jugendliche ist das Trinken von Alkohol besonders gefährlich.
- Alkoholkonsum erhöht das Risiko für viele verschiedene Krebsarten.



Durchblick statt Nebel

- Zigaretten, auch E-Zigaretten, Shishas und Joints machen abhängig und kosten viel Geld.
- Rauchen mindert deine Fruchtbarkeit und kann impotent machen.
- Rauchen verursacht Müll und schadet der Umwelt.
- Für Jugendliche ist Rauchen besonders gefährlich.
- Rauchen kann Krebs in vielen Organen verursachen.

Spar dir die Puste

In jeder Zigarette stecken 4.800 Chemikalien und 250 Gifte – Stoffe, die sich sonst in Batterien, Putzmitteln und sogar Rattengift finden. Kein Wunder also, dass Raucher schneller schlapp machen. Spar dir die Puste und bleib fit!

KREBS – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Erkrankt ein Mensch an Krebs, vermehren sich bösartige Zellen schnell und unkontrolliert. Dabei bilden sich Tumore, die Organe, Knochen oder das Blut schädigen können. Je nachdem, wo diese Tumore entstehen, ist zum Beispiel von Darm-, Haut- und Hodenkrebs oder von Leukämie die Rede.

Du kennst dich aus

Wie du heute lebst, beeinflusst deine Chance, später gesund zu sein, oder erhöht das Risiko, als Erwachsener an Krebs zu erkranken. Das heißt, du kannst schon jetzt eine Menge für deine Gesundheit tun. Wichtig ist, dass du auf dich und deinen Körper achtest und gut mit ihm umgehst. Wirf regelmäßig einen Blick auf die Tipps und Tricks aus diesem Folder und nimm an angebotenen Vorsorgeuntersuchungen (J2) teil.

Einen sicheren Schutz vor Krebs gibt es trotzdem nicht, deshalb haben viele Menschen Angst davor. Das ist verständlich, aber die Medizin macht ständig Fortschritte: in der Früherkennung ebenso wie bei der Behandlung.

Du gehst voran

Jetzt kennst du eine ganze Menge an Lifehacks, um Verantwortung für dich und deinen Körper zu übernehmen. Nutze dieses Wissen smart – deine Gesundheit hat Priorität!

SMART #FRAGEN

Falls dir das Thema Krebs Angst macht, sprich mit jemandem, zu dem du Vertrauen hast. Das können deine Eltern, Geschwister, Oma und Opa oder Freunde sein. Vor allem, wenn jemand in deiner Familie Krebs hat oder wenn du glaubst, dass du selber krank bist. Du kannst auch jederzeit mit einem Arzt oder anderen Menschen, die sich auskennen, reden. Bei diesen Anlaufstellen findest du Hilfe und Informationen:

INFONETZ KREBS:

www.infonetz-krebs.de

Krebsinformationsdienst:

www.krebsinformationsdienst.de

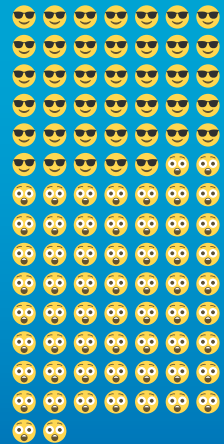
Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e. V.:

www.hkke.de

Flüsterpost e. V.:

www.kinder-krebskranker-eltern.de

Entgegen des allgemeinen Gendertrends verzichten wir darauf, gleichzeitig die männliche und weibliche Anrede zu verwenden. Dadurch soll unser Folder besser lesbar sein. Selbstverständlich schließen diese Personenbezeichnungen alle Geschlechter ein.



Experten schätzen, dass rund 40 von 100 Krebserkrankungen durch eine gesunde Lebensweise vermieden werden können. **Hilf mit! Mach dich und andere stark!**

Stiftung Deutsche Krebshilfe
Buschstraße 32
53113 Bonn
Telefon: 02 28 / 7 29 90-0
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Stand: September 2021 – Art.-Nr.: 421 0011



Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.