

#GESUND LEBEN

INFOS FÜR SMARTE JUNGS VON 17 BIS 21 JAHREN

Ich weiß, was im Leben
wirklich zählt! 🙌



Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

äggf
Die Ärztliche
Gesundheitsbildung



FUN FACT: DEIN HANDELN ÄNDERT WAS!

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

Zwischen Schule, Ausbildung, Studium und Berufsleben verändert sich dein Alltag immer wieder. Vielleicht machst du dein (Fach-)Abitur oder startest in deinen Traumjob und ziehst von zu Hause aus. Egal, welche Entscheidungen du gerade triffst: Behalte deine Gesundheit im Blick. Ein paar einfache Lifehacks können dein Risiko für viele Krankheiten und sogar für Krebs deutlich senken.

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, lohnt sich ein Blick auf die nächsten Seiten.

11:30



Lass mal
surfen gehn:

gesund-lieben.de



WIR
L(I)EBEN
GESUND!



#GESUND LEBEN



Wieso ist das jetzt für
mich wichtig? 🤔

Gesünder leben und lieben

Die Welt steht dir offen: Zwischen all den Möglichkeiten triffst du deine eigenen Entscheidungen – beruflich und privat. Weil auch deine Gesundheit in deinen Händen liegt, steckt dieser Folder voller Tipps für dich und deinen Körper.

WIR HELFEN DIR, GESUND ZU LEBEN

... und stark in die Zukunft zu gehen. Denn wir wissen, wie viel Eigenverantwortung dein Alltag verlangt. Für deine richtigen Entscheidungen liefern wir dir Infos: rund um deine Gesundheit, Krebsvorbeugung und Erwachsensein.

Für dich im Einsatz

Wir helfen Menschen, gesund zu werden – und zu bleiben. Weil uns auch deine Gedanken am Herzen liegen, nehmen wir dich ernst und sind jederzeit erreichbar.



WIR HELFEN DIR, GESUND ZU LIEBEN

... und sicher in die Zukunft zu gehen. Denn wir wissen, dass die Welt zwischen Schule, Familie, Partnerschaft und dem Einstieg ins Berufsleben ganz schön kompliziert sein kann. Wir geben dir Klarheit: rund um deinen Körper, Liebe und Sexualität.

Für dich vor Ort

Wir arbeiten mit Ärztinnen und Ärzten in ganz Deutschland zusammen und informieren regelmäßig junge Erwachsene in deinem Alter. Natürlich behandeln wir deine Fragen und Themen vertraulich.





SMART #BEWEGEN



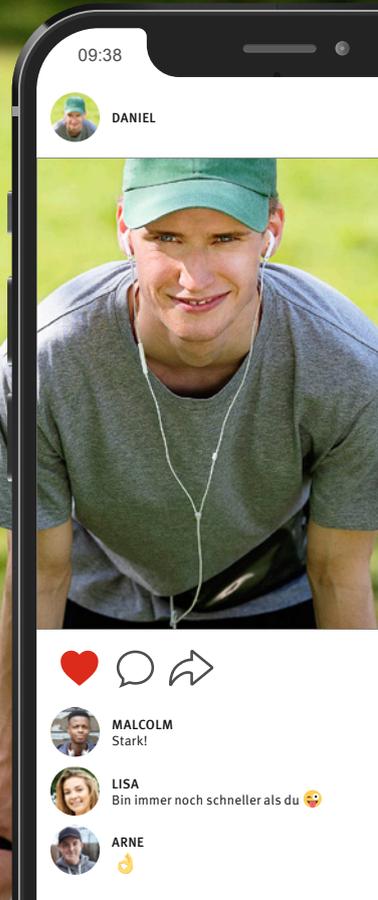
Du kannst was bewegen

Vor allem, wenn du mehr als deinen Daumen am Display trainierst. Nach langen Tagen im Betrieb, am Schreibtisch oder in der Schule / Uni ist Sport der ideale Ausgleich für deinen Körper. Auch dein Kopf freut sich, wenn du die Sportschuhe schnürst und den Alltag hinter dir lässt. Das ist Zeit für dich – egal, ob mit der Mannschaft, im Verein oder allein auf der Joggingstrecke. Jeder Schritt zählt und hält dich gesund!

Jetzt mal runter
von der Couch!

Wieso? Ich mache doch
schon jeden Tag Sport! 😊

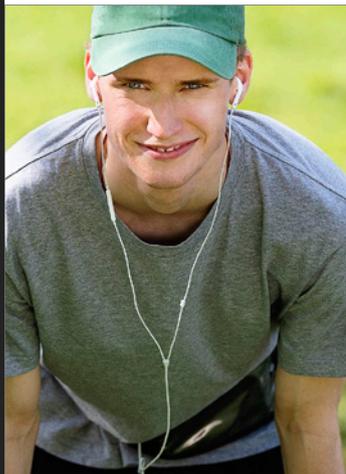
FIFA, Valorant und Co.
zählen nicht! 🙄



09:38



DANIEL



MALCOLM
Stark!



LISA
Bin immer noch schneller als du 🙄



ARNE
👍



PROBIER DOCH MAL WAS NEUES AUS

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

Du hast deinen Lieblingssport noch nicht gefunden? Macht nichts, probier doch mal was Neues aus: Vielleicht liegen dir Mannschaftssportarten wie Volleyball, Fuß- oder Handball oder du trainierst lieber nur für dich – beim Schwimmen, Laufen, Radfahren oder im Fitnessstudio. Wichtig ist, dass du pro Woche mindestens 150 – 300 Minuten moderat oder 75 – 150 Minuten intensiv trainierst. Das stärkt die Muskeln und vor allem auch dein Herz-Kreislauf-System.

Du packst das

Und zwar ganz ohne Nahrungsergänzungsmittel. Viele leistungssteigernde Präparate, vor allem aus dem Doping-Bereich, können dem Körper schwere Langzeitschäden zufügen. Bleib dran: Wenn du regelmäßig trainierst und die nötigen Erholungsphasen einhältst, stellen sich die Erfolge ein.

Sportwissen x 5

Sport macht fit

Wenn du dich regelmäßig bewegst, wachsen deine Muskeln. Gleichzeitig stärkst du deine Knochen und 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 dein Körper. Selbst im Ruhezustand erhöht sich dein Energiebedarf: Wenn du Muskelmasse auf- und Fettgewebe abbaust, steigt nämlich ganz automatisch dein Grundumsatz.

Übrigens: Die Mischung macht's!
Ein sinnvoller Trainingsplan besteht aus Beweglichkeits-, Ausdauer- und Krafeinheiten.

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 dir zwischen Sport und Schlafen etwas Zeit, runterzukommen.

Sport schlägt Stress

Bewegung, egal ob drinnen oder draußen, macht glücklich und zufrieden. Auch neuen Herausforderungen stellst du dich ruhiger und entspannter, wenn dein Körper einen Ausgleich hat.

Sport liebt Musik

Mit deiner Lieblingsmusik auf den Ohren steigt die Motivation. Probier's doch mal aus, wenn du allein oder mit Freunden Sport machst. Das spornt an und macht gute Laune!



SMART #FUTTERN

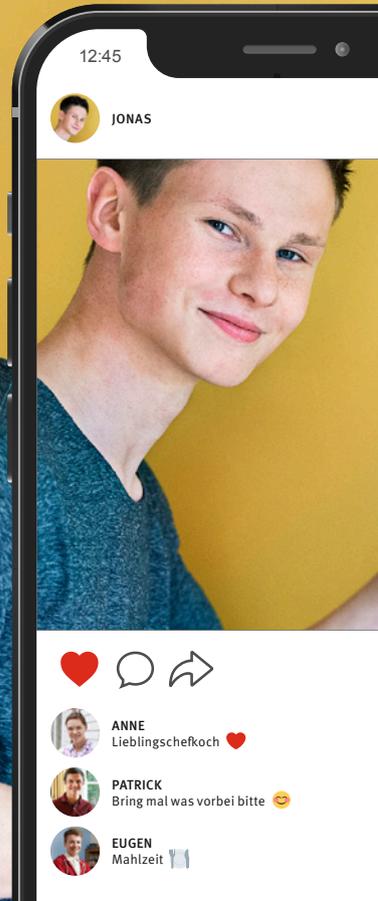
i Vielfalt statt Einheitsbrei

Die Burger, Döner und Pizzen dieser Welt haben vieles gemeinsam: Sie sättigen nur kurzfristig, sind viel zu salzig, fett- und zuckerhaltig und vergleichsweise teuer. Du ernährst dich cleverer, wenn du für Abwechslung auf deinem Teller sorgst: 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, die dich wirklich antreiben.

Schon wieder
Fleisch? 🤢

Von Salat schrumpft
der Bizeps! 😬

Wohl eher vom fünften
Löffel Mayonnaise in
der Soße! 😬



12:45



JONAS



ANNE
Lieblingschefkoch ❤️



PATRICK
Bring mal was vorbei bitte 😬



EUGEN
Mahlzeit 🍴

GÖNN DIR WAS GUTES

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

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

Reine Geschmackssache

Deine Lieblingsgerichte kannst du auch super selbst zu Hause kochen. So weißt du, was drinsteckt, sparst Geld und gibst deinem Tag die richtige Würze. Wie wär's, wenn du und deine Freunde mal gemeinsam eure Skills am Herd testet? Zusammen kochen oder grillen und damit euer eigenes Menü auf den Tisch zaubern, ist einfach mehr als das schnelle Essen to go.



Mach's für dich



Ich esse ...

- Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag
- Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Naturreis, Vollkornnudeln und Müsli
- Täglich Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Käse
- Höchstens zwei- oder dreimal in der Woche Fleisch, ganz selten Wurst
- Mindestens einmal in der Woche Fisch
- Wenig Süßigkeiten, Chips & Co., vor allem nicht täglich
- Selten Fast Food wie Döner, Burger, Pommes oder Pizza



Ich trinke ...

- Täglich zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee
- Manchmal Fruchtsaftschorlen oder verdünnte Säfte
- Selten zuckerhaltige Limonaden oder Cola
- Keine Energy Drinks



Ich weiß, dass ...

- Geflügelfleisch gesünder als Schweine-, Rind- oder Lammfleisch ist
- Verbrannte Stellen an Fleisch, Gemüse und anderem Grillgut großzügig entfernt werden sollten
- Mir ein Arzt helfen kann, wenn ich abnehmen möchte oder mich für vegetarische / vegane Ernährung interessiere
- Ich (außer nach ärztlicher Empfehlung) keine Nahrungsergänzungsmittel / Eiweißshakes brauche



SMART #CHILLEN



Du hast es in der Hand

Ob grillen mit Freunden, kicken auf dem Bolzplatz, chillen am See oder im Freibad, feiern auf dem Festival: Sobald die Sonne scheint, hält dich nichts mehr im Haus! Vorher lohnt sich ein kurzer Stopp an der Cremetube und der schnelle Griff in den Kleiderschrank. Wenn Licht und Wärme für Sommerlaune sorgen, braucht deine Haut besonders guten Schutz – damit Sonnenbrand die Stimmung nicht wieder runterzieht.

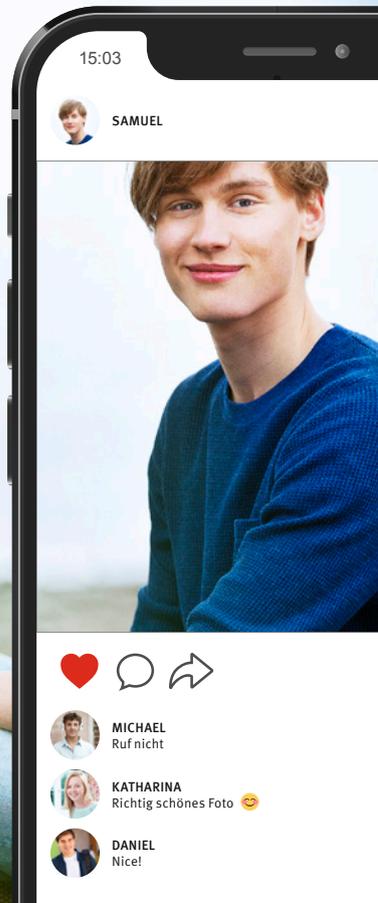
Hey, wir können los.
Hast du Sonnencreme
eingepackt? 🌴 🌊 ☀️

Quatsch, bin Sonne
gewöhnnt! 😎

Jo, sag das mal dem
Hautkrebs! 🦋



CHECK MAL, WELCHER
HAUTTYP DU BIST:



JETZT WIRD'S BRENZLIG

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

Die Haut ist dein größtes Organ. 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: Die künstliche UV-Strahlung in Solarien ist genauso schädlich und krebserregend wie die natürliche Variante. Deine beste Altersvorsorge: Spar dir den Besuch – und das Geld!

Vier Tipps für (d)einen kühlen Kopf



Achte auf dich

Nicht jeder Mensch verträgt UV-Strahlung gleich gut ... oder schlecht. Wie empfindlich deine Haut ist, hängt von deinem persönlichen Hauttyp ab. 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 Sonnenmilch vertragen.



Behalte den Durchblick

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



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, 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.



SMART #SCHÜTZEN



Lifehack aus der Spritze

Manchmal muss man seinen Mann stehen – geht auch ganz schnell: 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.

Zum Urologen gehen
doch nur alte Männer!

... und die, die mal alt
werden wollen! 😏



VERLASS DICH DRAUF

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

Impfungen schützen dich in manchen Fällen sogar vor Krebs: Einige HP-Virusarten zum Beispiel übertragen sich vor allem beim Sex und können Warzen am Penis, Darmausgang oder im Mund-Rachen-Raum verursachen, andere später sogar Krebs. Ähnlich ist es bei Hepatitis B-Viren, die zu Entzündungen der Leber oder Leberkrebs führen können. Kondome schützen beim Sex zwar vor verschiedenen sexuell übertragbaren Infektionen, verhindern eine Ansteckung mit HP- und Hepatitis B-Viren allerdings nicht ausreichend. Das kann nur die Impfung!

Genug Antikörper am Start?

Lass dein Impfbuch beim nächsten Arztbesuch prüfen und fehlende Impfungen nachholen oder auffrischen. Für die HPV- und Hepatitis-B-Impfung musst du allerdings ab dem 18. Geburtstag bei deiner Krankenkasse fragen, ob sie die Kosten bezahlt. Generell gilt: Behalte deinen Impfschutz im Blick – viele Impfungen müssen nach einiger Zeit aufgefrischt werden.

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

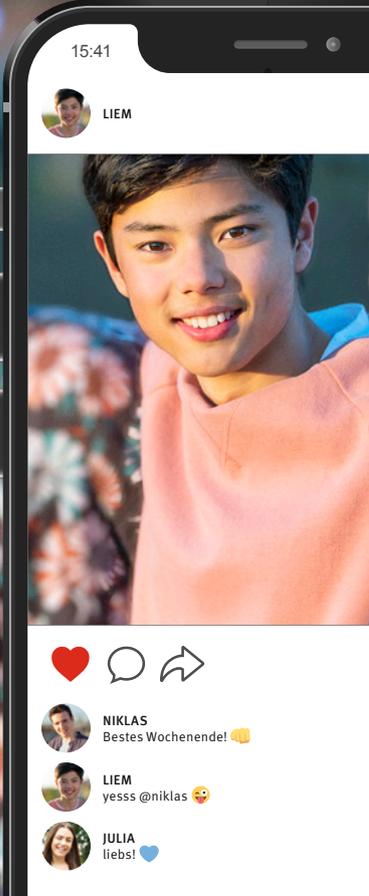
Bis zu deinem 25. Geburtstag entwickelt sich dein Gehirn noch kontinuierlich weiter: Es baut unzählige neue Nervenverbindungen auf und andere wieder ab. Alkohol gefährdet die Entwicklung deines ganz persönlichen Leistungszentrums. Dasselbe gilt für das Rauchen von Zigaretten, Shishas oder Joints.



Wie wär's mal ohne Promille?

Erst mit Alkohol wird's richtig lustig! 🧑🏻

Blöd nur, wenn dann die Erinnerung fehlt! 😊





BLEIB KLAR IM KOPF

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

Immer mehr junge Erwachsene rauchen nicht und trinken auch auf Partys wenig oder gar keinen Alkohol. Gut so, denn beides ist ungesund, schwächt deine körpereigene Abwehr und deine Ausdauer beim Sport. Zigaretten können außerdem deine Fruchtbarkeit einschränken. Viele stört auch der Gestank. Mit Alkohol im Blut gerätst du schnell in Situationen, die dir später peinlich sind. Du machst auf Partys früher schlapp, hast vielleicht einen Filmriss oder kommst mit dem Gesetz in Konflikt.

Rau(s)chfrei steht dir

Greif lieber zu alkoholfreien Getränken, auch in Gesellschaft. 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.

Im Faktencheck: Alkohol und Tabak



Höhenflug statt Absturz

- Alkohol ist ein Zellgift und schädigt deine Organe, egal, wie alt du bist.
- Betrunkener verlierst du die Kontrolle über dein Handeln – das betrifft auch deine Sexualität einschließlich Verhütung.
- Alkoholische Getränke sind echte Dickmacher.
- Für junge Erwachsene 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 junge Erwachsene ist Rauchen besonders gefährlich.
- Rauchen kann Krebs in vielen Organen verursachen, egal, wie alt du bist.

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, 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 doch regelmäßig einen Blick auf die Tipps in diesem Folder und geh zum Arzt, wenn dir etwas komisch vorkommt. Deine Gesundheit hat Priorität!

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

SMART #FRAGEN

Falls du dir Gedanken zum Thema Krebs machst, sprich mit jemandem, dem du vertraust. Das können Familienangehörige, Partnerin/Partner 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 Experten reden. Bei diesen Anlaufstellen findest du Hilfe und Informationen:

INFONETZ KREBS:

www.infonetz-krebs.de

Krebsinformationsdienst:

www.krebsinformationsdienst.de

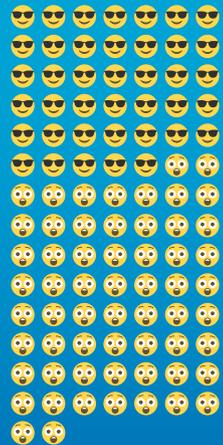
Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e. V.:

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.: 422 0011



Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.