

#GESUND LEBEN

INFOS FÜR SMARTE JUNGS VON 10 BIS 13 JAHREN

Ich möchte selbst entscheiden,
wo es langgeht! 🙌



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: Du wirst vom Jungen zum Mann – da steht dein Leben 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 für Ideen rund um Fitness und Gesundheit bist, machen wir dich zum Experten.

11:25



Lass mal
surfen gehn:

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 Familie oder Freunde? 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 mutig durch die Pubertät zu gehen. Denn wir wissen, dass du im Alltag immer mehr Verantwortung übernimmst. Damit du die richtigen Entscheidungen für dich und deinen Körper triffst, bekommst du Infos von uns: 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 aufgeklärt durch die Pubertät zu gehen. Denn wir wissen, dass die Welt zwischen Hausaufgaben und Hormonen öfter mal aus den Fugen gerät. Damit die Fragezeichen im Kopf schnell kleiner werden, bekommst du Antworten von uns: rund um deinen Körper, um Liebe, Sex 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!

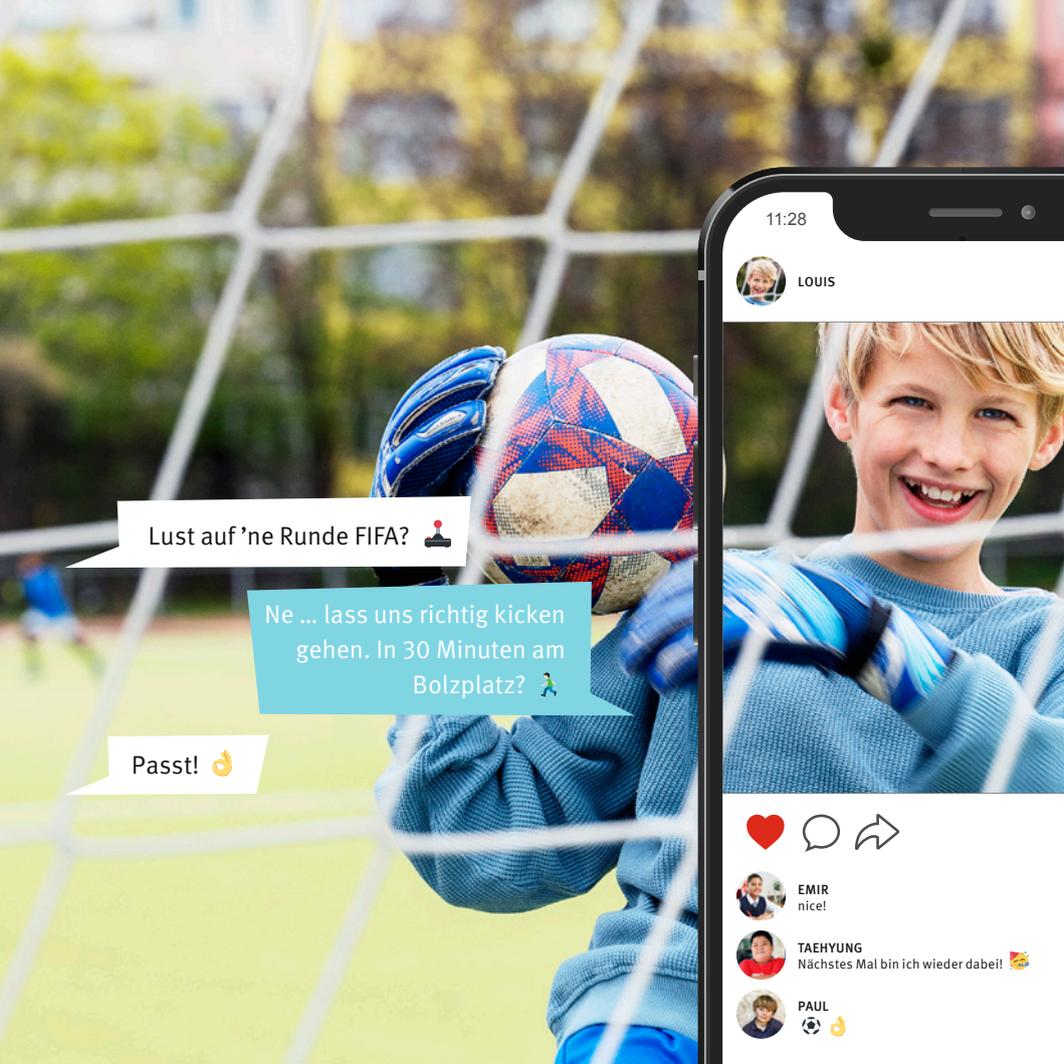




SMART #BEWEGEN

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. Also bloß kein Stress! Du musst nicht der Schnellste, Stärkste oder Beste sein – jeder Schritt zählt und hält dich gesund.



Lust auf 'ne Runde FIFA? 

Ne ... lass uns richtig kicken gehen. In 30 Minuten am Bolzplatz? 

Passt! 

11:28



LOUIS



EMIR
nice!



TAEHYUNG
Nächstes Mal bin ich wieder dabei! 



PAUL
 



PROBIER DOCH MAL WAS NEUES AUS

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

Es gibt tolle Möglichkeiten, die auf dich warten: Fußball, Handball, Karate, Skaten, Schwimmen und noch viele mehr. Egal, was du ausprobierst – wichtig ist, 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 nicht nur deine Muskeln. Du stärkst gleichzeitig 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.

Dein Körper besteht aus über 650 Muskeln, und auch dein Herz gehört dazu. Ganz schön beeindruckend oder?

Sport fördert Schlaf

Richtig ausgepowert 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.

Sport schlägt Stress

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

Sport liebt Musik

Dreh doch mal deine Lieblingssongs auf, wenn du allein oder mit Freunden Sport machst. Du wirst sehen, das steigert die Motivation und macht richtig Spaß.



SMART #FUTTERN

i Vielfalt statt Einheitsbrei

Jetzt landet Abwechslung auf dem Teller. Eine ausgewogene, bunte Ernährung macht Spaß und hilft dir, gesund und fit zu bleiben. Wusstest du zum Beispiel, dass Hülsenfrüchte wie Linsen oder Erbsen echte Powerpakete für deinen Körper sind? Generell gilt: Alles, was die Natur uns liefert – etwa Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Fleisch, Fisch, Milch und Eier –, enthält wichtige Nährstoffe, die du besonders jetzt im Wachstum gut gebrauchen kannst.

Macht Fleisch eigentlich
wirklich groß und stark? 🤔

Nicht nur – die bunte
Mischung macht's!



11:45



PAUL



KEMAL

Die Kopfhörer sind mega 😄



PABLO

Mahlzeit 🍴



BEN

cool

RED DOCH MAL MIT

#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. Wenn ihr eine Kantine oder Cafeteria habt, könnt ihr in eurer Klasse Vorschläge für neue, gesunde Gerichte sammeln.

Ganz 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 auf deinen Körper achten.





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
 - Höchstens zwei- oder dreimal in der Woche Fleisch, ganz selten Wurst
 - Mindestens einmal in der Woche Fisch
 - Höchstens eine Handvoll Süßigkeiten, aber 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 ...

- Regionale, saisonale Produkte gesund sind
- Geflügelfleisch gesünder als Schweine-, Rind- oder Lammfleisch ist
- Mir ein Arzt helfen kann, wenn ich abnehmen möchte. Das muss ich nicht alleine schaffen!

Wenn du 10 bis 14 Punkte auf der Checkliste abhaken kannst, machst dir in Sachen Ernährung so schnell niemand etwas vor. Weiter so!



SMART #CHILLEN



Ein Boxenstopp für deine Haut

Sobald die Sonne scheint, bist du auf dem Weg nach draußen. Kommt dir das bekannt vor? Dabei lohnt sich ein kurzer Boxenstopp an der Cremetube und der schnelle Griff in den Kleiderschrank. Wenn Licht und Wärme für gute Laune sorgen, braucht deine Haut besonders guten Schutz – und zwar von dir.



JETZT WIRD'S BRENZLIG

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

Die Haut ist dein größtes Organ und ein richtiger Alleskönner. 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 schädigt deine 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, im Schatten chillst, 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 aber deshalb 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 braucht noch besonders guten Schutz – 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 Sonnenmilch vertragen. Regelmäßig nachcremen nicht vergessen!



Behalte den Durchblick

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



Schütz dich richtig

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. Nach dem Schwimmen ist erneutes Eincremen Pflicht – klar, dass das auch fürs Paddeln, Surfen und Co. gilt!

Mit über 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

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 Krankheiten, die schwere Schäden verursachen können – bis hin zu lebensbedrohlichen Erkrankungen und sogar Krebs.

Bist du schon gegen
HPV geimpft? 🚫

Ne, das ist doch nur was
für Mädchen ...

Quatsch, die Impfung
schützt auch Jungs! 💪





LEHN DICH ZURÜCK, DIE ANTIKÖRPER REGELN DAS

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

Lässt du dich impfen, macht der Impfstoff deinen Körper fit gegen bestimmte Krankheitserreger: Antikörper bilden sich, erkennen die gefährlichen Bakterien oder Viren und schalten sie aus. Deshalb wirst du zum Beispiel gegen Kinderlähmung oder Masern geimpft. Die Impfungen gegen Hepatitis B und HPV können dich sogar vor einigen Krebsarten schützen. Denn die Impfung verhindert, dass du dich selbst und andere mit diesen Viren ansteckst – ein toller Schutz.

Antikörper am Start?

Wogegen du geimpft bist, steht in deinem Impfbuch. Dein Arzt hilft dir gerne, die Einträge zu prüfen. Er berät dich auch, wenn du nicht vollständig geimpft bist. Viele Impfungen kannst du bis zu deinem 18. Geburtstag kostenfrei nachholen, andere bezahlt deine Krankenkasse sogar noch im Erwachsenenalter.

Gewusst wie: Mach Krebs das Leben schwer



Humane Papillomviren (HPV)

Übertragen sich bei engem Hautkontakt mit anderen Menschen, vor allem beim Sex. Steckst du dich mit HPV an, wird dein Immunsystem in etwa 9 von 10 Fällen damit fertig. Klappt das nicht, können einige HP-Virusarten Warzen verursachen: am Penis, Darmausgang oder im Mund-Rachen-Raum. Andere HPV-Typen können dort später sogar Krebs auslösen. Wenn du zwischen 9 und 17 Jahren alt bist, kannst du dich impfen lassen – am besten vor dem ersten Sex.



Hepatitis B-Viren

Gelangen über die Haut oder durch Kontakt mit Blut und anderen Körperflüssigkeiten in den Körper. Hier sorgen sie in manchen Fällen für schwere Entzündungen der Leber, die in einigen Fällen sogar zu Leberkrebs führen. Falls du bisher nicht gegen Hepatitis B geimpft worden bist, kannst du die Impfung nachholen.

Übrigens: Wenn dir nach einer Impfung der Arm wehtut oder du dich schlapp fühlst, ist das eigentlich ein gutes Zeichen: Deine Abwehr arbeitet und lernt, dich zu schützen. Ernste Nebenwirkungen sind sehr selten!



SMART #BLEIBEN



Grips statt Gewusel

Für dein Gehirn ist die Pubertät die spannendste Zeit deines Lebens. Es verändert sich stark, baut neue Nervenverbindungen auf und andere wieder ab. Alkohol kann die Entstehung deines ganz persönlichen, leistungsfähigen Networks in dieser Phase stören. Gleiches gilt für das Rauchen von Zigaretten.

Macht mich
Alkohol mutig? 💪

Nö, eher übermütig
und unvorsichtig. 🧑

13:11



JONAS



AYLEEN

Wer hat denn das schöne Bild gemacht? 😊



JONAS

@ayleen die beste Fotografint! 🤩



MATEO

War ein cooles Wochenende

BLEIB KLAR IM KOPF

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

Immer mehr Jugendliche finden Zigaretten und Alkohol uncool. Mit Recht, denn beides nervt, ist ungesund und schwächt deine Ausdauer beim Sport. Die Glimmstängel stinken zudem und können deine Fruchtbarkeit einschränken. Mit zu viel Alkohol im Blut gerätst du schnell in Situationen, die dir später total peinlich sind, oder du hast sogar einen Filmriss.

Neinsagen ist Trend

Denn auf Alkohol und Zigaretten zu verzichten, ist ein Zeichen von Stärke. Du zeigst, dass du dich bewusst für ein gesundes Leben entscheidest und Verantwortung für deinen Körper übernimmst. Gut so: Nüchtern und qualmfrei bleibst du klar im Kopf, sparst Geld und brauchst dir keine Gedanken über Abhängigkeit oder spätere Krankheiten zu machen.

Check die Lage: Kennst du dich aus?



Höhenflug statt Absturz

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



Durchblick statt Nebel

- Zigaretten, auch E-Zigaretten, machen abhängig und kosten viel Geld.
- Rauchen mindert deine Fruchtbarkeit.
- Rauchen verursacht Müll und schadet der Umwelt.
- Für Kinder und Jugendliche ist Rauchen (auch Passivrauchen) 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 jetzt gut 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 ab sofort eine Menge für deine Gesundheit tun. Wichtig ist, dass du gut 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 den Vorsorgeuntersuchungen (J1, J2) beim Kinder- und Jugendarzt teil.

Einen sicheren Schutz gegen 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 schon eine ganze Menge an Lifehacks, um gut auf dich und deinen Körper aufzupassen. Geh doch einmal mit gutem Beispiel voran und teile außerdem dein Wissen mit Freunden und Familie.

SMART #FRAGEN

Mit deinen Sorgen und Ängsten bist du nicht allein. 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

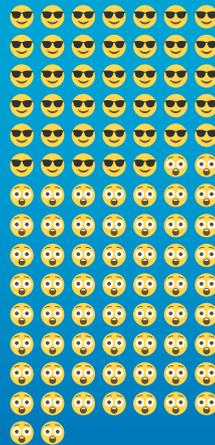
Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e. V.:

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.: 420 0011



Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.