



Gute Tipps für ein kleineres Krebs•risiko

Eine Broschüre in Leichter Sprache

Vorwort

Für wen ist dieses Heft?

Krebs ist eine gefährliche Krankheit.
Viele Menschen erkranken an Krebs.
Jeder kann Krebs bekommen.

Man kann aber etwas tun,
um das Krebs•risiko kleiner zu machen:
Man kann Krebs vorbeugen.

Dieses Heft ist für alle Menschen,
die Krebs vorbeugen möchten.

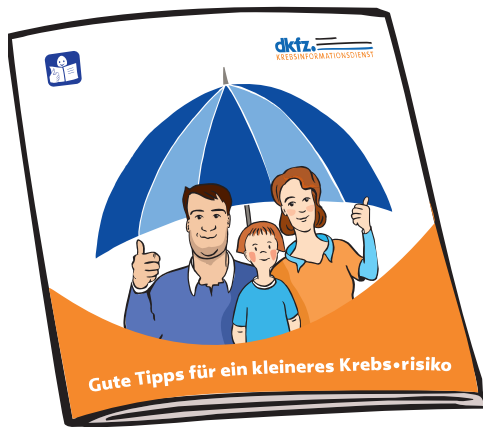
In diesem Heft gibt es Tipps.
Die Tipps zeigen:
Das können Sie machen,
um möglichst **nicht** Krebs
zu bekommen.

Die Tipps helfen, gesund zu bleiben.

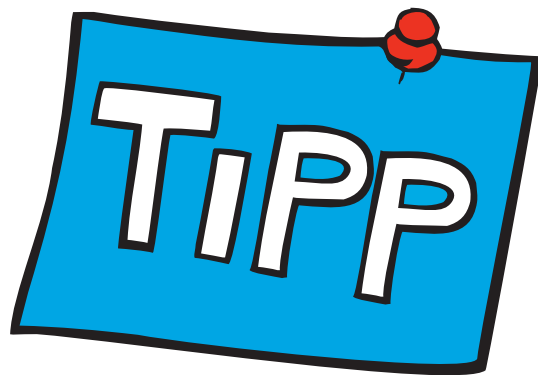
In diesem Heft finden Sie viele Informationen.
Zum Beispiel:

- Warum Rauchen ein Risiko für Krebs ist.
- Warum Über•gewicht ein Krebs•risiko ist.
- Welche Impfungen das Krebs•risiko kleiner machen.
- Wer Ihnen hilft, wenn Sie Fragen haben.

Inhalt



| | | | |
|-----------------------------|----------|--|-----------|
| Über das Heft | 7 | Gut zu wissen | 15 |
| Rund um das Heft | 8 | Was ist Krebs? | 16 |
| Wie lesen Sie das Heft? | 9 | Was sind Zellen? | 17 |
| Fach•wörter aus der Medizin | 12 | Was heißt Vorbeugung vor Krebs? | 19 |
| | | Hier gibt es Tipps für ein kleineres Krebs•risiko | 21 |



Tipps für Ihre Gesundheit 23

1. Nicht rauchen 25
2. Normalgewicht haben 33
3. Gesund essen und trinken 45
4. Viel bewegen 57
5. Alkohol möglichst vermeiden 65
6. Schutz vor Sonne 71
7. Sich impfen lassen 79
8. Noch mehr Tipps 89

Wörterbuch 99

dkfz.
KREBSINFORMATIONSDIENST



Gute Tipps für ein kleineres Krebs•risiko

Über das Heft

- Rund um das Heft
- Wie lesen Sie das Heft?
- Fach•wörter aus der Medizin



Vorbeugung S. 122

Krebs S. 111



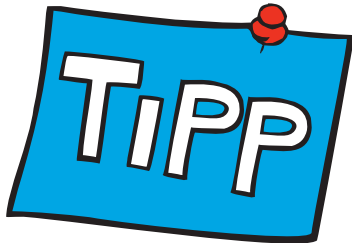
In diesem Heft stehen Informationen über die Vorbeugung der Krankheit Krebs.

Das Heft gibt Ihnen Tipps, die das Risiko für Krebs kleiner machen.



Aber auch wenn Sie alle Tipps in diesem Heft befolgen, können Sie Krebs bekommen. Ein Risiko bleibt.

Wenn Sie Fragen haben, fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.



Hier finden Sie Tipps.

Das können Sie machen, um gesund zu bleiben.

Die Tipps fassen die Informationen von dem Kapitel zusammen.

Die Tipps sind wichtig.

Sie helfen, um das Risiko für Krebs kleiner zu machen.



Das Heft ist in Leichter Sprache geschrieben.

So können es viele Menschen verstehen.

dkfz. DEUTSCHES
KREBSFORSCHUNGSZENTRUM
IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT
KREBSINFORMATIONSDIENST

Pädagogische Hochschule
HEIDELBERG
University of Education

Das Heft haben Frau Julia Barber,
Frau Maike Twelker und
Frau Doktor Kerstin Wittenberg
geschrieben.

Sie hatten dabei Hilfe von:

- Frau Professor Doktor Karin Terfloth,
- Frau Doktor Susanne Weg-Remers.



DKFZ S. 103

Wie lesen Sie das Heft?



Das Heft hat mehrere Kapitel.
Jedes Kapitel behandelt einen Tipp.

Jeder Tipp hat eine andere Farbe.
An der Farbe können Sie den Tipp
erkennen.



Jedes Kapitel hat ein eigenes Bild.
Dies ist das Bild für die Einführung.



Die grauen Kästen:

In den grauen Kästen stehen wichtige Adressen von Internet•seiten und Telefon•nummern.

Da bekommen Sie noch mehr Informationen.

unter•strichen



Krebs S. 111

Es gibt einige Fach•wörter
in diesem Heft.

Die Fach•wörter sind
unter•strichen.


Ein Beispiel:

Krebs ist eine gefährliche Krankheit.



Das Fach•wort erklären wir im Text.

Die Fach•wörter erklären wir
auch im Wörter•buch.

Die Glüh•birne  zeigt an, auf
welcher Seite im Wörter•buch das
Fach•wort erklärt wird.

Zum Beispiel wird das Fach•wort
Krebs im Wörter•buch auf
Seite 111 erklärt.

Fach•wörter aus der Medizin



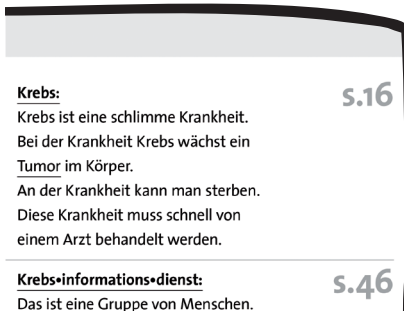
Das Wörter•buch hat dieses Bild.

Im Wörter•buch sind die Fach•wörter nach dem ABC sortiert.

A kommt ganz am Anfang.

B kommt nach A.

Das Wörter•buch steht am Ende des Heftes.



Krebs:

Krebs ist eine schlimme Krankheit.
Bei der Krankheit Krebs wächst ein
Tumor im Körper.
An der Krankheit kann man sterben.
Diese Krankheit muss schnell von
einem Arzt behandelt werden.

s.16

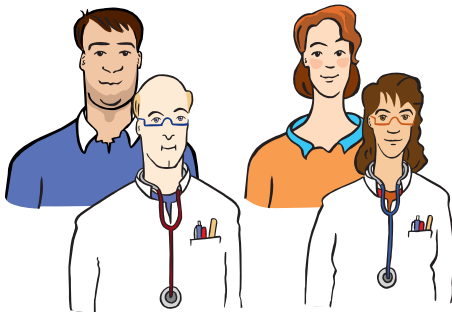
Krebs•informations•dienst:

Das ist eine Gruppe von Menschen.

s.46

Im Wörter•buch steht immer eine
Seiten•zahl neben dem Fach•wort.

Das heißt: Auf dieser Seite ist das Fach•wort
auch im Heft erklärt.



Ein Patient kann ein Mann oder eine Frau sein.

Ein Arzt kann auch eine Ärztin sein.



Gut zu wissen

- Was ist Krebs?
- Was sind Zellen?
- Was heißt Vorbeugung von Krebs?
- Hier gibt es Tipps für ein kleineres Krebs•risiko

Was ist Krebs?



Krebs S. 111



Krebs ist eine gefährliche Krankheit.
An Krebs können Sie sterben.

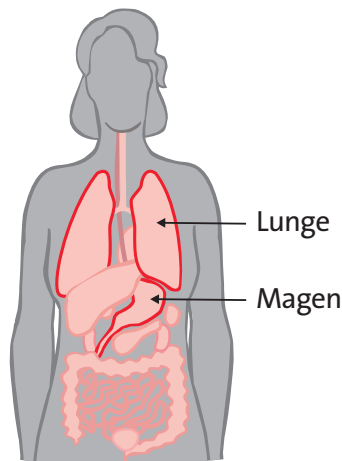


Organe S. 116

Lunge S. 114

Magen S. 114

Zellen S. 123



Wie bekommt man Krebs?

Die Krankheit Krebs entsteht in einem Teil des Körpers.

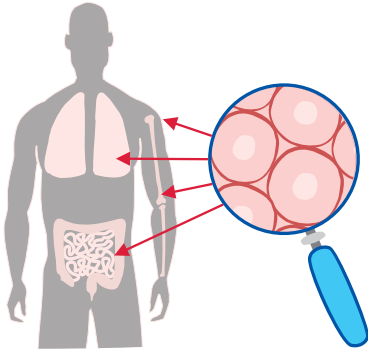
Die Krankheit entsteht zum Beispiel in einem Organ.

Ein Organ ist zum Beispiel die Lunge oder der Magen.

Der Körper des Menschen besteht aus vielen Organen.

Alle Organe bestehen aus vielen Zellen.

Was sind Zellen?



Der ganze Körper besteht aus Zellen.
Zellen sind die Bau•steine des Körpers.
Sie sind oft rund und sehr klein.
Zellen kann man mit dem bloßen
Auge nicht sehen.



Zellen S. 123



Eine Zelle kann sich teilen.
So werden aus einer Zelle 2 gleiche Zellen.

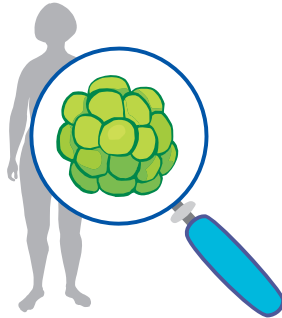
Das ist wichtig.

Eine Wunde heilt wieder,
wenn die Zellen sich teilen.
Man sagt dazu auch: Zell•teilung.

Was sind Zellen?



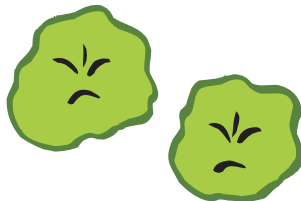
Zellen S. 123



Es kann bei der Zell•teilung auch ein Fehler passieren. Eine Zelle ist dann anders. Diese Zelle ist dann krank. Die kranken Zellen teilen sich schnell.



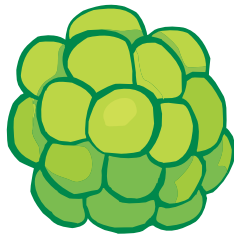
Krebs S. 111



Die kranken Zellen heißen: Krebs•zellen. Die Krebs•zellen teilen sich schnell. Dann sind es viele Krebs•zellen.



Tumor S. 119



Viele Krebs•zellen brauchen viel Platz. Die Krebs•zellen wachsen in andere Teile des Körpers ein. Das bedeutet, im Körper wächst ein Tumor aus Krebs•zellen.

Was heißt Vorbeugung vor Krebs?



Sie fragen sich: Wie bleibe ich gesund?

Gibt es Tipps, wie ich Krebs
möglichst vermeiden kann?

Wie kann ich Krebs vorbeugen?



Krebs

S. 111



Was ist Vorbeugung?

Das Fach•wort für Vorbeugung

ist Prävention.

Das spricht man so: Prä•wen•zion.

Vorbeugung heißt:

Die Menschen wollen gesund bleiben.

Die Menschen machen etwas dafür.



Vorbeugung S. 122

Prävention S. 117

Was heißt Vorbeugung vor Krebs?



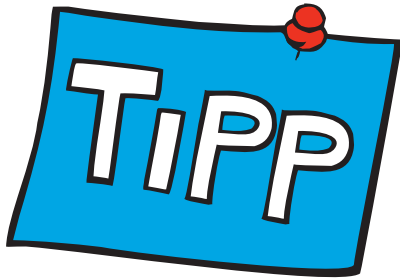
Vorbeugung S. 122

Krebs S. 111



In diesem Heft gibt es Tipps:
Die Tipps zeigen, was Sie zur
Vorbeugung von Krebs machen
können.

Die Tipps helfen Ihnen,
gesund zu bleiben.



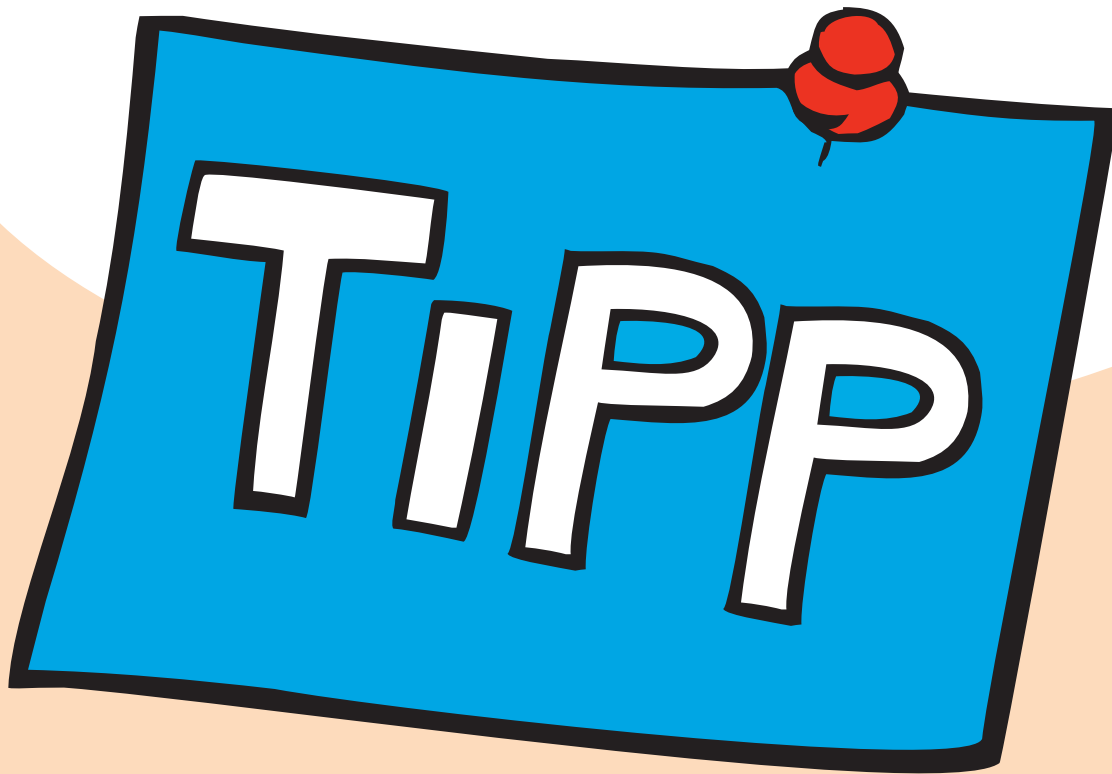
Durch die Tipps können Sie gesünder leben.
Vielleicht bekommen Sie dann
keinen Krebs.
Aber die Gefahr geht **nicht** ganz weg.
Ein Risiko bleibt.



Krebs S. 111



Denn Krebs hat viele Ursachen.
Krebs kann auch durch Zufall entstehen.
Ältere Menschen haben ein
höheres Krebs•risiko.



Tipps für Ihre Gesundheit

1. Nicht rauchen
2. Normalgewicht haben
3. Gesund essen und trinken
4. Viel bewegen
5. Alkohol möglichst vermeiden
6. Schutz vor Sonne
7. Sich impfen lassen
8. Noch mehr Tipps



1. Nicht rauchen

1. Nicht rauchen



Warum sollen Sie nicht rauchen?

Rauchen ist sehr schlecht für die Gesundheit.

In der Zigarette gibt es Tabak. Wenn der Tabak verbrennt, entsteht Tabak•rauch.

Im Tabak•rauch sind viele giftige Stoffe.



Shisha S. 118

Auch der Rauch von Wasser•pfeifen ist ungesund.

Ein anderes Wort für Wasser•pfeife ist Shisha.

Das spricht man so: Schi•scha.

Wenn Kohle und Tabak in der Wasser•pfeife verbrennen, entstehen viele giftige Stoffe.

1. Nicht rauchen

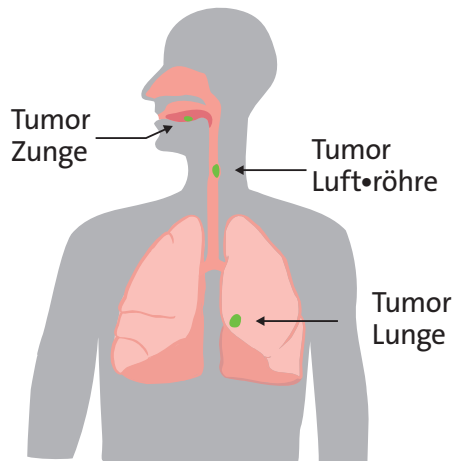


Auch der Rauch von elektronischen Rauch•produkten enthält giftige Stoffe.

Beispiele sind:

- E-Zigaretten,
- Tabak•erhitzer,
- E-Shishas.

Dabei steht das E für elektronisch.



Das Einatmen von giftigen Stoffen macht den Körper krank.

Sie können Krebs bekommen.

Zum Beispiel:

- Lungen•krebs,
- Krebs im Mund,
- Krebs im Hals.



Krebs S. 111

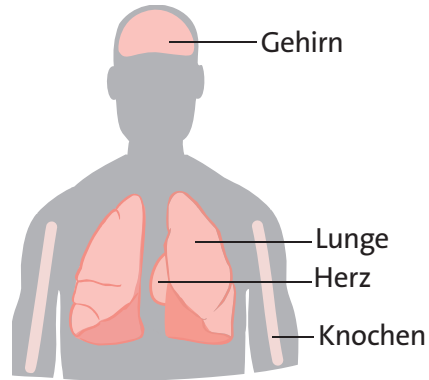
Lunge S. 114

Hals S. 109

1. Nicht rauchen



Schlag•anfall S. 117



Durch das Rauchen können Sie auch andere Krankheiten bekommen.

Zum Beispiel:

- Herz•krankheiten,
- Schlag•anfall,
- Krankheiten der Atem•wege,
- schwächere Knochen.

Ein Schlag•anfall ist eine Störung im Gehirn.



Besonders gefährlich beim Rauchen ist:

- Viele Zigaretten am Tag rauchen,
- über viele Jahre rauchen,
- Rauchen **und** Alkohol trinken.

1. Nicht rauchen



Oft atmen Menschen den Tabak•rauch von anderen ein.

Das passiert zum Beispiel:

- Im Auto,
- im Haus.



Das heißt Passiv•rauchen.

Das ist schlecht für die Gesundheit.

Durch Passiv•rauchen können

Sie auch Krebs bekommen.



Passiv•rauchen S. 116

Krebs S. 111



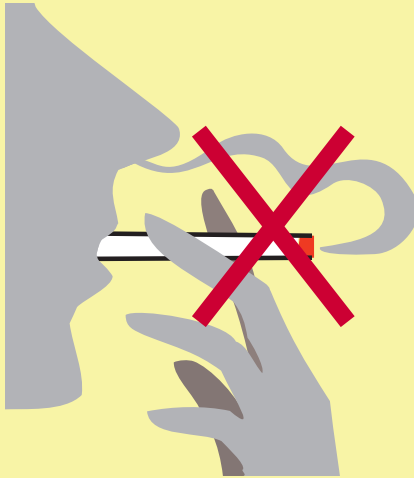
Besonders schlecht ist

Passiv•rauchen für Kinder.

Kinder können durch das Einatmen von Tabak•rauch sehr krank werden.

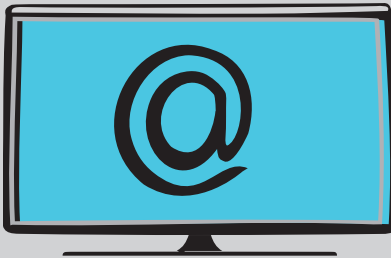


Was können Sie machen?



- Nicht rauchen.
- Weggehen, wenn jemand raucht.

1. Nicht rauchen



Hier können Sie sich Hilfe holen, wenn Sie aufhören wollen mit dem Rauchen: Bundes•zentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Nummer: 0800 – 8 31 31 31

Anruf•zeiten:

Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr,
Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr.

Der Anruf kostet **kein** Geld.

Oder unter:

Deutsches Krebs•forschungs•zentrum
(DKFZ)/Raucher•beratung

<https://www.anbieter-raucherberatung.de/>

E-Mail: who-cc@dkfz.de



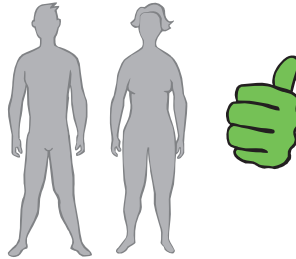
2. Normalgewicht haben

2. Normal•gewicht haben



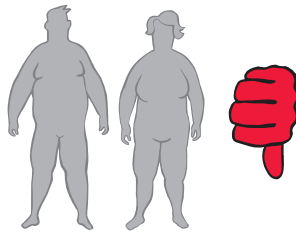
Normal•gewicht

S. 115



Über•gewicht

S. 120



Normal•gewicht haben ist gesund.

Über•gewicht haben ist **nicht** gesund.



Was ist Normal•gewicht?

Normal•gewicht heißt:

- Sie wiegen **nicht** zu viel.
- Sie wiegen **nicht** zu wenig.

2. Normalgewicht haben



Ein Beispiel für

Normalgewicht:

Sie sind 1,80 Meter groß
und wiegen zwischen
60 Kilo und 80 Kilo.



Normalgewicht S. 115



Der Körper nimmt mit dem Essen
Kalorien auf. Kalorien geben an:



Kalorien

S. 111

- So viel Energie hat der Körper aufgenommen.

Ein Mensch nimmt zu:

- Wenn er viel isst,
- wenn er sich wenig bewegt.



Die Energie wird verbraucht:

- Durch Sport und Bewegung.

2. Normal•gewicht haben



Über•gewicht

S. 120



Normal•gewicht

S. 115



Was ist Über•gewicht?

Über•gewicht heißt:

- Sie wiegen zu viel.
- Sie wiegen mehr als das Normal•gewicht.

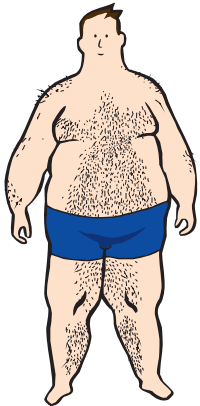


Ein Beispiel für Über•gewicht:

Sie sind 1,80 Meter groß.

Sie wiegen mehr als 80 Kilo.

Was ist Fett•leibigkeit?



Fett•leibigkeit heißt:

- Sie wiegen sehr viel.
- Sie wiegen viel mehr als Normal•gewicht.
- Sie haben ein starkes Über•gewicht.

Das Fach•wort für Fett•leibigkeit ist Adipositas.



Fett•leibigkeit S. 107

Normal•gewicht S. 115

Über•gewicht S. 120



Adipositas S. 101



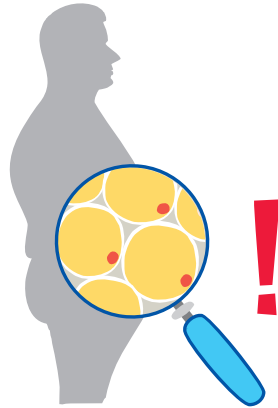
Ein Beispiel für Fett•leibigkeit:

- Sie sind 1,80 Meter groß.
- Sie wiegen mehr als 100 Kilo.

2. Normal•gewicht haben



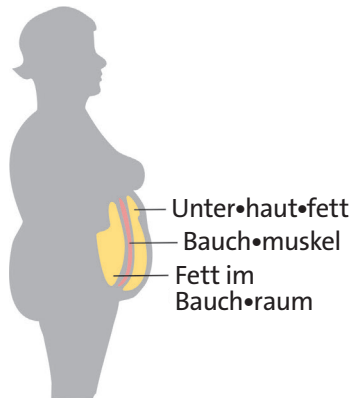
Über•gewicht S. 120



Über•gewicht ist **nicht** gesund.
Dann ist zu viel Fett im Körper.
Viel Fett ist schlecht für die
Gesundheit.



Abwehr•system S. 100



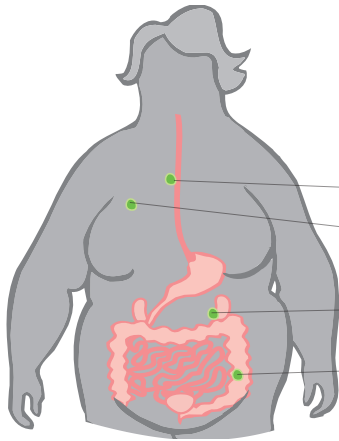
Im Fett kann es Entzündungen geben.
Entzündungen schwächen das
Abwehr•system.

Der Körper kann krank werden,
wenn die Entzündungen über
eine **lange Zeit** bleiben.

Sie können durch Über•gewicht
Krebs bekommen.

Krebs S. 111

2. Normalgewicht haben



Krebs können Sie in verschiedenen Organen bekommen.

Zum Beispiel:

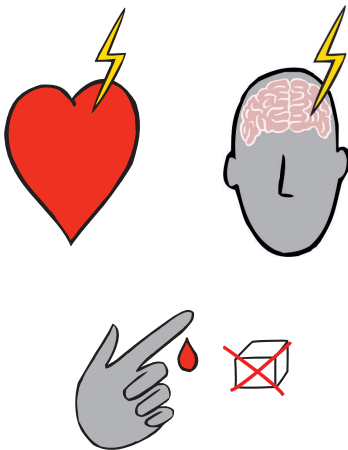
- Speise•röhren•krebs,
- bei älteren Frauen Brust•krebs,
- Nieren•krebs,
- Darm•krebs.



Krebs S. 111

Organe S. 116

Darm S. 102



Durch Über•gewicht können Sie auch andere Krankheiten bekommen.

Zum Beispiel:

- Herz•krankheiten,
- einen Schlag•anfall,
- die Zucker•krankheit.



Über•gewicht S. 120

Schlag•anfall S. 117

Das Fach•wort für Zucker•krankheit ist Diabetes.



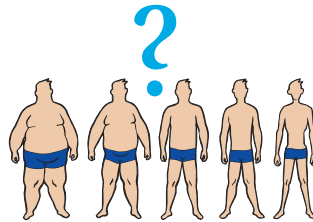
Diabetes S. 102

2. Normalgewicht haben



Body•Mass•Index S. 101

Über•gewicht S. 120



Haben Sie Normalgewicht?

Sie können das ausrechnen.

Der Body•Mass•Index zeigt Über•gewicht an.

Das spricht man so: Bodie•Mas•Index.

Das kurze Wort für Body•Mass•Index ist BMI.

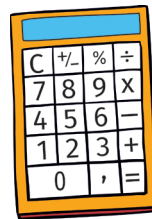
Das spricht man so: Be•Em•I.

Möchten Sie Ihren BMI ausrechnen?

Das geht im Internet.

Oder Sie können Ihren BMI mit einer

Rechen•formel ausrechnen.



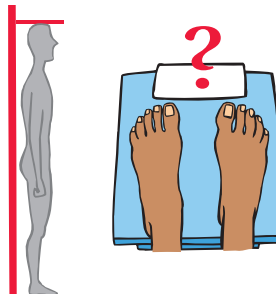
Sie müssen dafür wissen:

Wie groß sind Sie?

- Messen Sie Ihre Körper•größe.

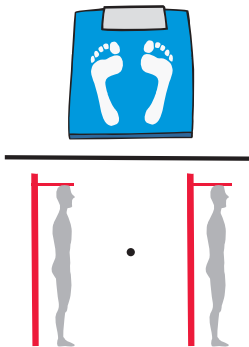
Wie viele Kilo wiegen Sie?

- Wiegen Sie sich auf einer Waage.



Kilo

Meter • Meter



Die Rechenformel für den BMI

Sie können den BMI mit der Rechenformel ausrechnen.

Die Rechenformel ist:

Schreiben Sie Ihr Gewicht auf.

Schreiben Sie Ihre Körpergröße auf.

Nehmen Sie die Körpergröße mal zwei.

Teilen Sie das Gewicht durch Ihre

Körpergröße mal Ihre Körpergröße.

Das heißt:

$$\frac{\text{Körpergewicht}}{(\text{Körpergröße} \times \text{Körpergröße})}$$

Ein Beispiel:

Ihr Körpergewicht ist 75 Kilo.

Ihre Körpergröße ist 1,80 Meter.

Sie rechnen:

75 geteilt durch (1,80 mal 1,80)

Sie rechnen:

75 geteilt durch 3,24



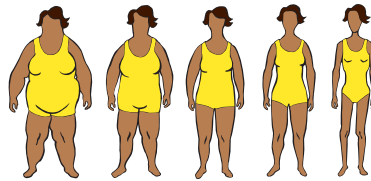
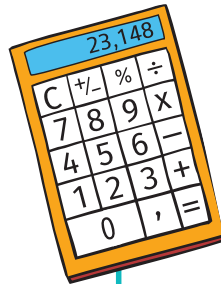
BMI S. 101

2. Normalgewicht haben



BMI S. 101

Normalgewicht S. 115

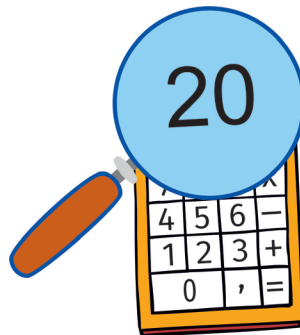


Das Ergebnis

Sie haben einen BMI von 23.
Mit einem BMI von 23
haben Sie Normalgewicht.



Übergewicht S. 120



Sie haben Normalgewicht,
wenn Ihr BMI zwischen 19 und
24,9 liegt.

Sie haben Übergewicht,
wenn der BMI über 25 liegt.



Was können Sie machen?



Sie versuchen Normal•gewicht zu bekommen.

Dann sollten Sie

- sich gesund ernähren,
- weniger essen,
- sich viel bewegen.



Normal•gewicht S. 115

Ernährung S. 105



Sie können Ihre Körper•größe und Ihr Körper•gewicht im Internet eingeben. Auf dieser Internet•seite können Sie Ihren BMI ausrechnen lassen:

Deutsche Adipositas Gesellschaft (DAG)

<https://adipositas-gesellschaft.de/bmi/>



BMI S. 101



3. Gesund essen und trinken



Ernährung

S. 105



Gesunde Ernährung ist sehr wichtig.

Was ist eine gesunde Ernährung?

Eine gesunde Ernährung heißt:

Sie essen verschiedene Lebens•mittel.

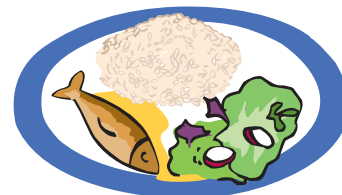
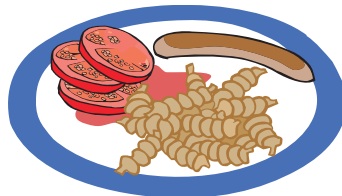
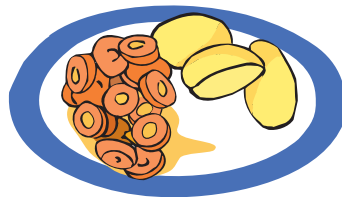
Zum Beispiel:

- Gemüse, Voll•korn•brot, Käse.

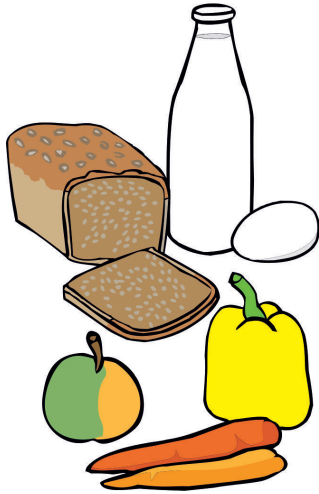
Sie essen **nicht** jeden Tag das Gleiche.

Zum Beispiel als Haupt•gericht:

- An einem Tag Kartoffeln mit Möhren,
- am nächsten Tag Nudeln, Fleisch und Tomaten,
- am folgenden Tag Reis, Fisch und Salat.



3. Gesund essen und trinken



Das Essen ist vollwertig.

Das heißt: Im Essen sind alle wichtigen

Nähr•stoffe.

Nähr•stoffe sind zum Beispiel

Kohlen•hydrate, Eiweiß und Vitamine.

Die braucht der Körper.

Der Körper kann Nähr•stoffe **nicht** selber bilden.

Er muss sie über das Essen aufnehmen.



Vollwertig S. 122

Nähr•stoffe S. 115

Eiweiß S. 105

Vitamine S. 121

Kohlen•hydrate S. 112

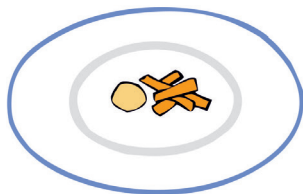


Das Essen sollte ausgewogen sein.

Das heißt: Sie essen die Nähr•stoffe

in der richtigen Menge:

- **Nicht** zu wenig,
- **nicht** zu viel.



3. Gesund essen und trinken



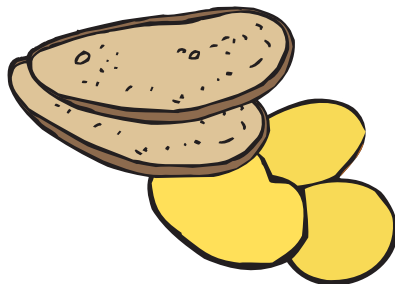
Sie sollten viele pflanzliche Produkte essen.

Das sind **zum Beispiel:**

1 Apfel, 1 Portion Erdbeeren,
2 Möhren, 1 kleine Gurke,
1 Tomate, 1 kleine Portion Salat.

Essen Sie pro Tag:

- Mindestens 400 Gramm Gemüse und Salat und
- mindestens 250 Gramm Obst **oder** 130 Gramm Obst und 25 Gramm Nüsse.



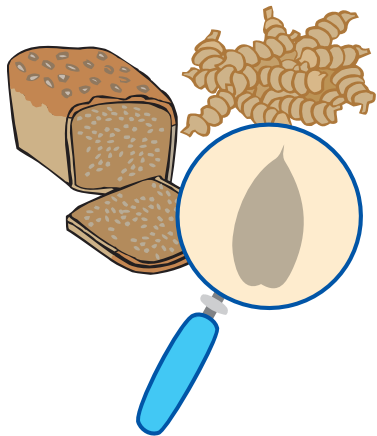
Essen Sie jeden Tag Getreide, Getreide•produkte oder Kartoffeln:

- 200 – 300 Gramm Brot **oder**
- 200 Gramm Brot und 50 Gramm Getreide•flocken wie Müsli **oder**
- 200 – 250 Gramm gekochte Kartoffeln **oder**

3. Gesund essen und trinken



- 200 – 250 Gramm gekochte Nudeln **oder**
- 150 – 180 Gramm gekochten Reis.



Besonders gesund ist Getreide als Voll•korn. Bei Voll•korn wird die Hülle der Getreide•körner mit verarbeitet.

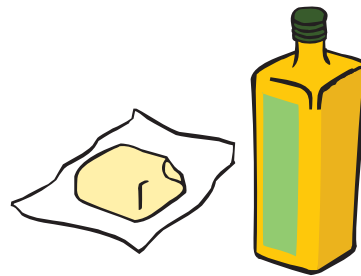
Es gibt:

- Voll•korn•brot,
- Voll•korn•nudeln,
- Voll•korn•reis.

Voll•korn•produkte machen lange satt.



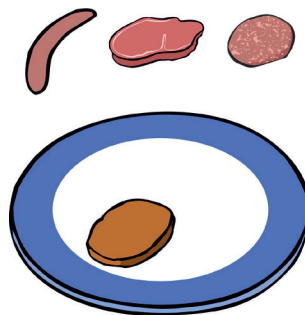
Nährstoffe S. 115



Von diesen Lebensmitteln sollten Sie wenig essen:

- Butter oder Margarine:
nur 15 bis 30 Gramm am Tag.
Das sind etwa 2 Esslöffel Butter.
- Pflanzenöle: nur 10 bis 15 Gramm am Tag.
Das sind 1 bis 2 Esslöffel Öl.

Sie enthalten wichtige Nährstoffe, die in kleinen Mengen ausreichen. Größere Mengen haben zu viel Fett.



Fleisch ist wichtig für den Körper.

Aber: Essen Sie wenig rotes Fleisch.

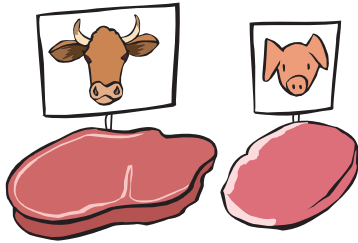
Pro Woche nicht mehr als 500 Gramm.

Das sind ungefähr 4 Fleischstücke.

Ein Fleischstück ist zum Beispiel:

- Ein kleines Schnitzel,
- eine Scheibe vom Braten.

3. Gesund essen und trinken



Viel rotes Fleisch kann die Gefahr erhöhen, Darm•krebs zu bekommen.

Rotes Fleisch ist **zum Beispiel:**

Fleisch von Schwein und Rind.

Das Fleisch hat im rohen

Zustand eine rote Farbe.

Nach der Zubereitung hat es eine dunkle Farbe.

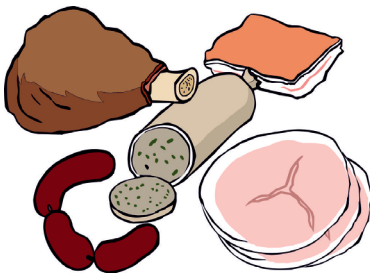
Im Gegensatz dazu ist Fleisch von

Geflügel nach der Zubereitung weiß.



Darm S. 102

Krebs S. 111



Meiden Sie fertig verarbeitete Fleisch•waren.

Zum Beispiel:

- Würstchen, Schinken oder Speck.

Davon sollten Sie nur sehr wenig essen.

Sonst kann die Gefahr größer sein, dass Sie

Darm•krebs bekommen.

3. Gesund essen und trinken



Kalorien

S. 111



Über•gewicht

S. 120

Krebs

S. 111

In diesen Lebens•mitteln

ist viel Fett und Zucker:

- Süßigkeiten,
- Kuchen und Kekse.

Fett und Zucker haben viele Kalorien.

Zu viel Fett und Zucker speichert der Körper als Fett.

Sie nehmen an Körper•gewicht zu.

Sie können Über•gewicht bekommen.

Mit Über•gewicht können Sie krank werden.

Über•gewicht erhöht die Gefahr für Krebs.



Fast-Food

S. 106



In diesen Fertig•lebens•mitteln

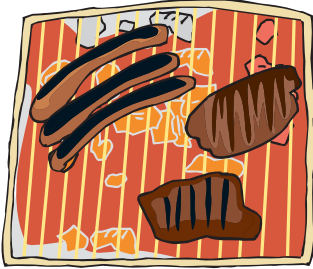
ist viel Fett und Salz:

- Fast-Food,
- Knabber•gebäck,
- Tüten•suppen.

Zu viel Salz kann krank machen.

Die Gefahr für hohen Blut•druck steigt.

3. Gesund essen und trinken



Beim Grillen und beim Braten
kann Essen anbrennen.

Verkohlt es schwarzes Essen macht krank.

Sie können davon Krebs bekommen.

Sie sollten die schwarzen
Stellen abschneiden.



Krebs S. 111



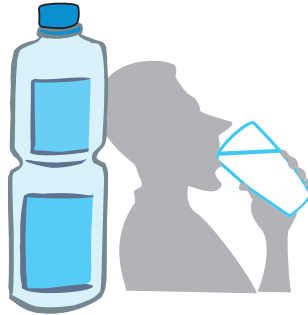
Sie sollten Ihr Essen kochen oder
dünsten.

Das ist gesünder.



Dünsten S. 104

3. Gesund essen und trinken



Trinken ist wichtig.

Viel Wasser trinken ist gesund.

Sie sollten jeden Tag eine große Flasche Wasser trinken.

Das sind ungefähr 1,5 Liter.

Sie können auch mehr Wasser trinken.



Getränke mit viel Zucker sind **nicht** gesund.

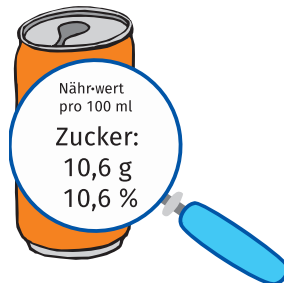
Zum Beispiel:

- Limonade,
- Frucht•saft.



Kalorien S. 111

Über•gewicht S. 120



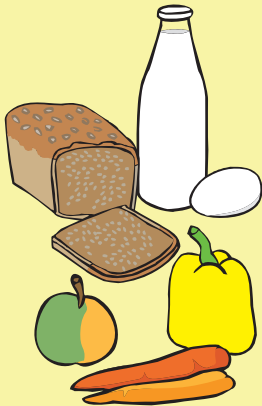
Getränke mit Zucker haben viele Kalorien.

Sie nehmen an Körper•gewicht zu.

Sie können Über•gewicht bekommen.



Was können Sie machen?



Essen Sie häufig:

- Obst, Gemüse und Voll•korn•produkte.

Essen Sie wenig:

- Fett, Zucker und Salz.

Essen Sie wenig rotes Fleisch.

Verzichten Sie auf verarbeitete
Fleisch•waren.

Trinken Sie Getränke ohne Zucker.

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.



Haben Sie Fragen zu gesunder Ernährung?

Mehr Informationen gibt es hier:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/>

[vollwertige-ernaehrung/](https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/)

[10-regeln-der-dge/leichte-sprache/](https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/10-regeln-der-dge/leichte-sprache/).

Hier gibt es Informationen
in Leichter Sprache.



Ernährung S. 105



4. Viel bewegen

4. Viel bewegen



Krebs

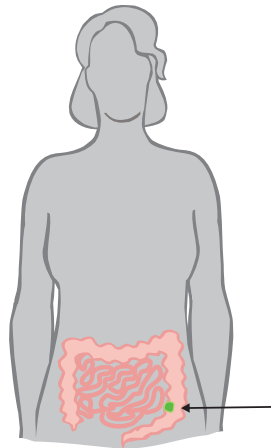
S. 111

Darm

S. 102

Gebär•mutter•
schleim•haut

S. 108



Bewegung und Sport sind gesund.

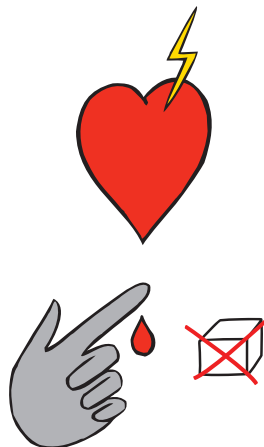
Sie können krank werden,

- wenn Sie sich **nicht** bewegen,
- wenn Sie **keinen** Sport machen.

Die Gefahr ist größer, Krebs
zu bekommen.

Zum Beispiel:

- Darm•krebs,
- bei Frauen Brust•krebs und
- Krebs der Gebär•mutter•schleim•haut.



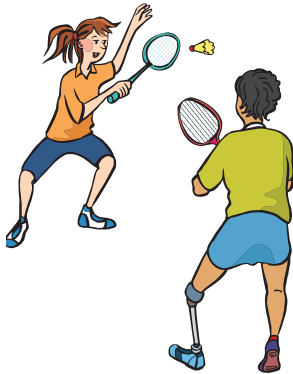
Sie können dann auch

andere Krankheiten bekommen.

Zum Beispiel:

- Herz•krankheiten,
- Blut•hoch•druck,
- Zucker•krankheit.

4. Viel bewegen



Der Körper bleibt durch Bewegung und Sport aktiv.

Das heißt:

- Der Körper wird stärker.
- Das Abwehr•system funktioniert gut.

Das ist ein wichtiger Schutz vor Krankheiten.

Sie fühlen sich besser.



Abwehr•system S. 100



Sie können sich im Alltag viel bewegen.

Zum Beispiel:

- Mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren,
- Treppen benutzen,
- **nicht** so viel sitzen,
- Spaziergänge machen.



Kalorien

S. 111



Essen und Bewegung im Gleichgewicht

Wenn Sie essen, nehmen Sie Kalorien auf.

Durch Sport und Bewegung werden die Kalorien wieder verbraucht.

Ohne Sport und Bewegung speichert Ihr Körper die Kalorien als Fett.

Wird viel Fett im Körper gespeichert, nimmt Ihr Körpergewicht zu.



Normalgewicht S. 115



Wenn Sie sich bewegen und Sport machen

- halten Sie Ihr Normalgewicht oder
- können Gewicht abnehmen.

4. Viel bewegen



Verbringen Sie wenig Zeit im Sitzen.
Bei der Arbeit am Schreibtisch oder beim
Fernsehen können Sie mal kurz aufstehen.
Das ist gesund.



Wie viel Sport ist gut?

Erwachsene sollten sich 2 – 3 Stunden pro
Woche bewegen.
Sie sollten sich jeden Tag bewegen.
Bewegung hält Sie gesund.



Kinder und Jugendliche sollten
sich jeden Tag bewegen.
Mindestens 1 Stunde am Tag.



Was können Sie machen?



Regelmäßige Bewegung ist gesund.

Zum Beispiel:

- Spazieren gehen,
- Wandern,
- Schwimmen gehen,
- Fahrrad fahren,
- Fußball spielen,
- Tanzen.

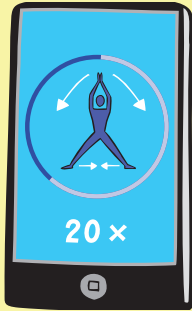


Sie können Sport in einem Sportverein machen.

Es gibt auch Sportkurse von der Krankenkasse.

Sie können auch alleine Sport machen.

4. Viel bewegen



Sie können ein Sport•programm auf Ihrem Handy nutzen. Ein anderes Wort für ein Sport•programm auf Ihrem Handy ist Sport-App.



Suchen Sie Angebote zum Sport machen?
Hier gibt es Informationen:
Deutscher Olympischer Sport•bund (DOSB)
<https://sportprogesundheit.dosb.de/>



5. Alkohol möglichst vermeiden

5. Alkohol möglichst vermeiden



Alkohol ist schlecht für die Gesundheit.

Alkohol ist **zum Beispiel** in

- Bier,
- Wein,
- Cocktails,
- Schnaps.



Krebs

S. 111

Hals

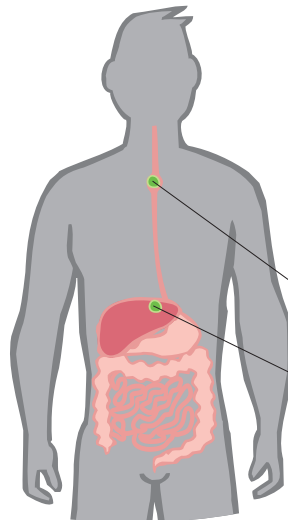
S. 109

Leber

S. 113

Darm

S. 102



Von Alkohol können Sie krank werden.

Alkohol schädigt die Zellen im Körper.

Sie können Krebs bekommen.

Zum Beispiel:

- Krebs im Mund und Hals,
- Speise•röhren•krebs,
- Leber•krebs,
- Darm•krebs.

5. Alkohol möglichst vermeiden

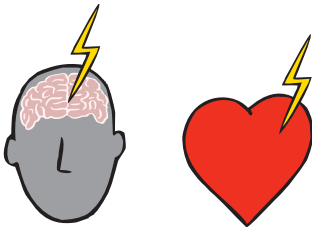


Die Gefahr für Krebs ist höher, wenn Sie Alkohol trinken **und** rauchen.



Krebs

S. 111



Sie können durch Alkohol auch andere Krankheiten bekommen. Viel Alkohol schädigt **zum Beispiel** das Gehirn und das Herz. Sie können einen Schlag•anfall oder schwere Herz•krankheiten bekommen.



Schlag•anfall S. 117



Alkohol verändert Ihr Verhalten. Zum Beispiel:

- Sie können sehr traurig werden,
- vergesslich werden,
- gewalttätig werden.

Das heißt: Sie greifen andere Menschen an.

5. Alkohol möglichst vermeiden

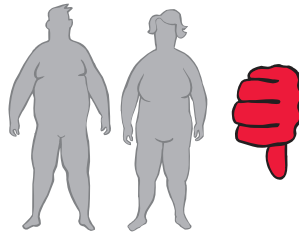


Frauen sollen keinen Alkohol in der Schwangerschaft und Stillzeit trinken!
Alkohol schadet dem Kind.



Kalorien

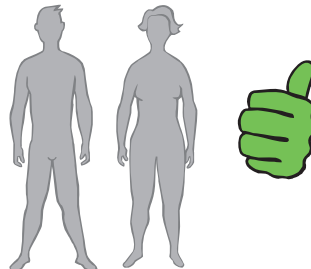
S. 111



Alkohol hat viele Kalorien.
Viel Alkohol trinken, führt zu Übergewicht.

Übergewicht

S. 120



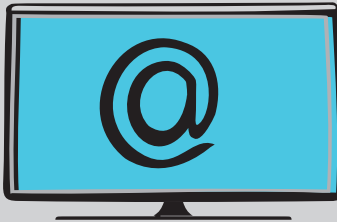
Das ist **nicht** gesund.



Was können Sie machen?



Am besten **keinen** Alkohol trinken.
Oder nur wenig trinken.
Sie sollten **nicht** jeden Tag
Alkohol trinken.



Möchten Sie mehr Informationen haben?

Hier bekommen Sie mehr Informationen:
Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA).

www.kenn-dein-limit.de.

Hier gibt es Informationen in Leichter Sprache.



6. Schutz vor Sonne



UV-Strahlen S. 121



Viel Sonne auf der Haut ist ungesund. Sonnenlicht enthält verschiedene Strahlen.

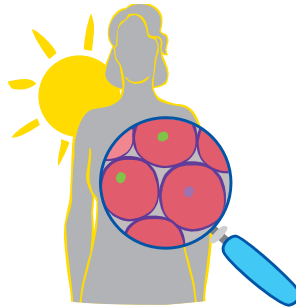
Gefährliche Sonnenstrahlen sind UV-Strahlen.

UV-Strahlen ist das kurze Wort für ultraviolette Strahlen.

Sie können UV-Strahlen **nicht** sehen.



Zellen S. 123



Warum sind UV-Strahlen gefährlich für die Gesundheit?

UV-Strahlen können Zellen in der Haut krank machen.



UV-Strahlen machen
zum **Beispiel** Sonnen•brand.
Sonnen•brand schädigt viele
gesunde Zellen in der Haut.
Der Sonnen•brand geht wieder weg.
Aber die Zellen bleiben krank.

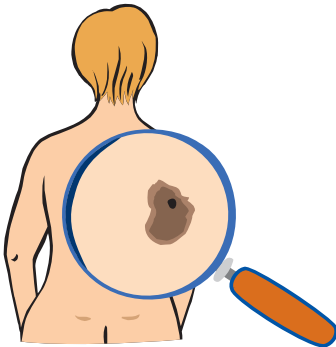


UV-Strahlen

S. 121

Zellen

S. 123



Sie können Jahre später
Haut•krebs bekommen.



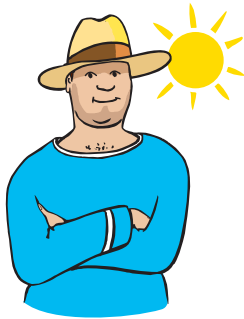
Krebs

S. 111

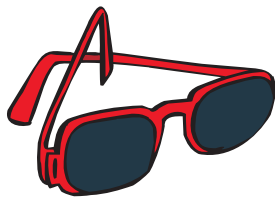
6. Schutz vor Sonne



Bleiben Sie **nicht** lange in der Sonne.
Meiden Sie die Sonne in der Mittags•zeit.
Gehen Sie draußen in den Schatten.



Auch Kleidung schützt vor Sonnen•brand.
Schützen Sie auch Ihren Kopf vor
der Sonne.
Zum Beispiel mit einem Hut.



Ziehen Sie eine Sonnen•brille an.
Die Sonnen•brille kann Ihre Augen vor der
Sonne schützen.
Sehen Sie **nicht** direkt in die Sonne.

6. Schutz vor Sonne



Cremen Sie sich mit Sonnen•creme ein.

Nehmen Sie eine Sonnen•creme mit hohem Licht•schutz•faktor.

Der Licht•schutz•faktor ist eine Zahl.



Licht•schutz•faktor S. 113



Nehmen Sie Sonnen•creme, mit Licht•schutz•faktor 20.

Noch besser:

Mit Licht•schutz•faktor 30 oder 50.

Ein **hoher** Licht•schutz•faktor schützt mehr.

Ein **niedriger** Licht•schutz•faktor ist weniger Schutz.



Im Wasser sind die UV-Strahlen stärker und gefährlicher.

Cremen Sie sich vor und nach dem Baden ein.

Die Sonnen•creme soll wasserfest sein.

Auch Bade•shirts schützen die Haut vor UV-Strahlen.



UV-Strahlen

S. 121



UV-Strahlen

S. 121

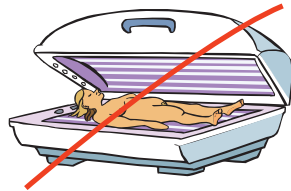


Licht•schutz•faktor S. 113



Solarium

S. 118



Vitamine

S. 121



Was ist für Kinder zu beachten?

Kinder haben eine empfindliche Haut.

UV-Strahlen können die Haut von Kindern krank machen.

Kinder sollten deshalb in den Schatten.

Cremen Sie die Kinder mit Sonnen•creme

ein: Mit Licht•schutz•faktor 30 oder höher.

Cremen Sie Kinder auch im Schatten ein.

Gehen Sie **nicht** in ein Solarium.

Für Menschen unter 18 Jahren ist das Solarium verboten.

Ein wenig Sonne ist aber wichtig:

In der Sonne bildet die Haut Vitamin D.

Vitamin D ist wichtig für die Knochen.

Der Körper bildet Vitamin D in 10 Minuten.

Es reichen also 10 Minuten in der Sonne.



Was können Sie machen?



Schützen Sie Ihre Haut vor der Sonne:

- Durch Aufenthalt im Schatten,
- durch Kleidung, Hut und Sonnen•brille,
- durch Sonnen•creme.



Möchten Sie mehr Informationen haben?

Hier bekommen Sie mehr Informationen:

Bundes•amt für Strahlen•schutz (BFS)

www.bfs.de.

Hier gibt es auch Informationen
in Leichter Sprache.

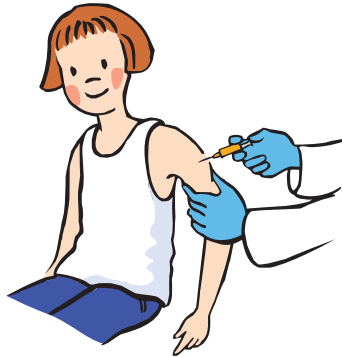


7. Sich impfen lassen



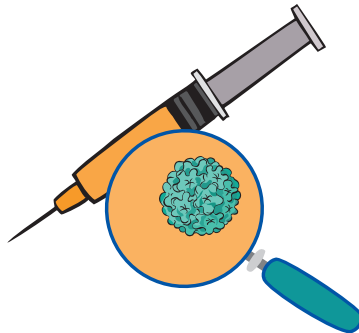
Impfen

S. 110



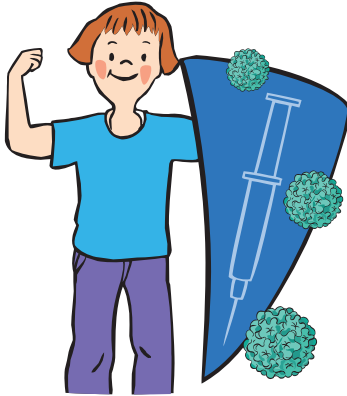
Was ist Impfen?

Beim Impfen bekommen Sie eine Spritze in den Arm.



In der Spritze sind wenige Krankheits•erreger. Diese Krankheits•erreger sind schwach. Sie können davon **nicht** krank werden.

7. Sich impfen lassen



Ihr Körper kämpft gegen diese Krankheits•erreger.
Der Körper bildet dann einen Schutz gegen die Krankheits•erreger.
Der Schutz ist sehr groß.
Der Körper kann sich dann gut wehren, wenn wieder Krankheits•erreger in den Körper kommen.
Sie werden dann **nicht** krank.

Wer kann sich impfen lassen?



Sie können sich gegen gefährliche Krankheiten impfen lassen.
Impfungen gibt es für Erwachsene.
Impfungen gibt es für Kinder.



**Impfen/
Impfung**

S. 110



Impfen S. 110



Hepatitis B S. 109

HPV S. 110

Ein Arzt oder eine Ärztin kann Sie und Ihre Kinder

- beraten und
- impfen.

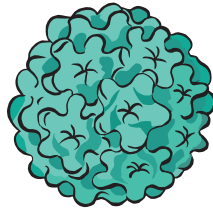
Zum Beispiel:

Sie können Ihre Kinder gegen Hepatitis B und HPV bei Ärzten impfen lassen.

Impfung gegen Hepatitis B



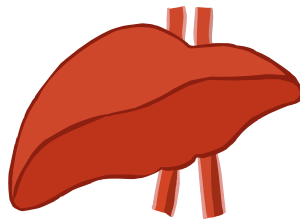
Leber S. 113



Hepatitis B ist eine Krankheit in der Leber. Menschen mit Hepatitis B haben eine kranke Leber.



Organe S. 116



Die Leber ist ein Organ im Körper. Die Leber ist sehr wichtig. Die Leber bildet wichtige Stoffe. Die Leber speichert auch Stoffe. Die Leber kann Stoffe verändern und abbauen.

7. Sich impfen lassen

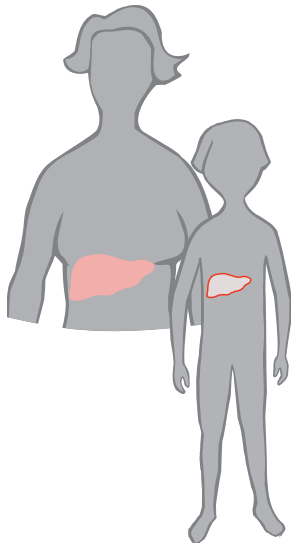


Eine kranke Leber kann **nicht** mehr alle wichtigen Stoffe bilden.
Die kranke Leber kann **nicht** mehr alle wichtigen Stoffe speichern.
Die Leber kann **nicht** mehr Stoffe verändern und abbauen.
Das ist schlecht.
Man fühlt sich dann krank.



Leber

S. 113



Wenn die Leber über lange Zeit krank ist, können die Menschen Leber•krebs bekommen.

Auch Kinder können eine kranke Leber bekommen.

Wenn sie viele Jahre eine kranke Leber haben, können sie Leber•krebs bekommen.



Krebs

S. 111



Was können Sie machen?



Hepatitis B S. 109

Impfen S. 110



Lassen Sie Ihre Kinder gegen Hepatitis B impfen.

Kinder im Alter von 2 Monaten sollen gegen Hepatitis B geimpft werden. Für einen vollständigen Schutz sollen die Kinder noch zwei weitere Impfungen erhalten.

Auch Erwachsene können sich impfen lassen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über die Impfung.



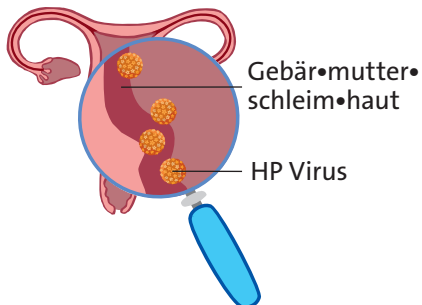
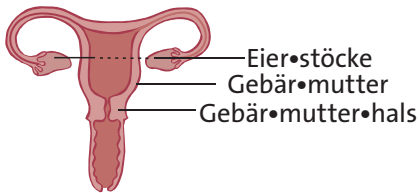
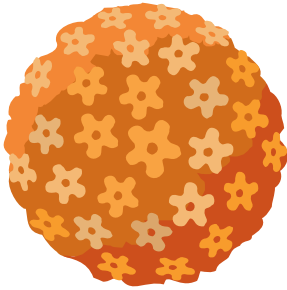
Wenn die Kinder geimpft sind, bekommen sie **keine** Hepatitis B.

Wenn die Kinder **keine** Hepatitis B bekommen, ist die Gefahr kleiner, Leber•krebs zu bekommen.



Leber S. 113

Krebs S. 111



Was ist HPV?

HPV ist das kurze Wort für das Fach•wort

Humanes Papillom Virus.

HPV ist ein Virus.

Mit dem HPV werden Sie krank.

Sie können von HPV Krebs bekommen.



HPV

S. 110

Krebs

S. 111

HPV kann

Gebär•mutter•hals•krebs machen.

Der Gebär•mutter•hals ist ein Teil der Gebär•mutter im Körper der Frau.

Gebär•mutter•hals•krebs können nur Frauen bekommen.



Gebär•mutter•hals S. 108

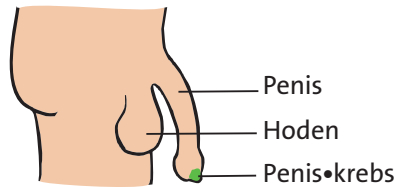
Gebär•mutter

S. 107

7. Sich impfen lassen



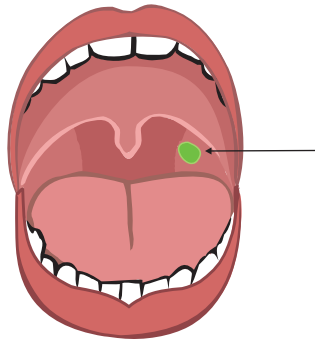
| | |
|---------------|--------|
| HPV | S. 110 |
| Krebs | S. 111 |
| Organe | S. 116 |



HPV kann Penis•krebs machen.
Der Penis ist ein Organ beim Mann.
Penis•krebs können nur Männer bekommen.



| | |
|-------------|--------|
| Hals | S. 109 |
|-------------|--------|



HPV macht auch andere Krebs•erkrankungen.

Zum Beispiel:

- Krebs im Mund,
- Krebs im Hals.

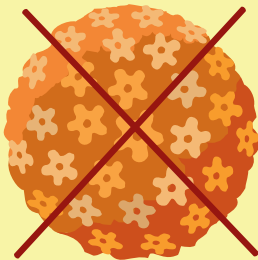
Das können Frauen **und** Männer bekommen.



Was können Sie machen?



Lassen Sie Ihre Kinder
gegen HPV impfen.
Kinder sollten im Alter von
9 bis 14 Jahren geimpft werden.



Eine Impfung ist ein guter
Schutz gegen HPV.
Der Schutz ist vor dem
1. Sex am größten.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt
oder Ihrer Ärztin über die Impfung.



HPV S. 110

Impfen S. 110



Impfung S. 110



TIPP

8. Noch mehr Tipps



Krebs

S. 111



Regeln für die Sicherheit am Arbeits•platz

Manchmal arbeiten Menschen mit giftigen Stoffen. **Zum Beispiel:**

- Mit Farbe oder
- giftigen Flüssigkeiten.

Diese Stoffe können krank machen.

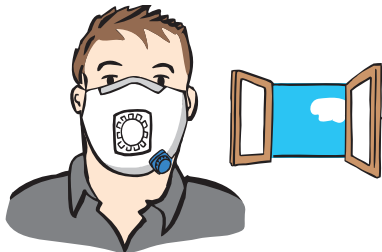
Sie können davon Krebs bekommen.



Am Arbeits•platz gibt es deshalb Regeln.

Die Regeln sind für Ihre Gesundheit und für Ihren Schutz.

Die Regeln sind sehr wichtig.



Die Regeln sind **nicht** immer gleich.

An jedem Arbeits•platz gibt es andere Regeln.

Zum Beispiel:

- Eine Atem•schutz•maske tragen,
- den Raum gut lüften.

Sie sollten die giftigen Stoffe **nicht** einatmen.

8. Noch mehr Tipps



Sie sollten Schutz•kleidung tragen.

Zu einer Schutz•kleidung gehören:

- Schutz•anzug,
- Helm,
- Schutz•brille,
- Mund•nasen•schutz,
- Hand•schuhe,
- feste Schuhe.

Dann ist die Gefahr kleiner, dass giftige Stoffe an Ihre Haut, in Mund und Nase oder in Ihre Augen kommen.

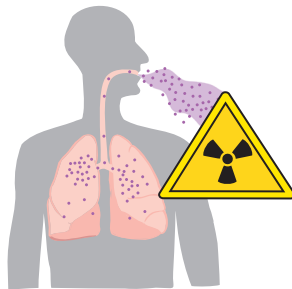


Tipps zu Radon – Was ist das?

Radon ist ein gefährliches Gas.
Radon gibt es manchmal im Boden.
In einigen Gebieten in Deutschland kommt
Radon im Boden vor.



Radon kann aus dem Boden kommen
und vielleicht durch den Keller ins Haus.
Das kann mit Geräten gemessen werden.



Radon kann mit der Luft eingeatmet werden.
Viel Radon kann zu
Lungen•krebs führen.



Lunge

S. 114

Krebs

S. 111



Was können Sie machen?

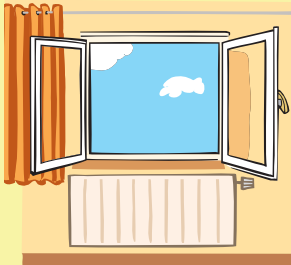


Fragen Sie nach den Regeln an Ihrem Arbeits•platz.

Beachten Sie die Regeln.

Das ist wichtig.

Dann bleiben Sie gesund.



Informieren Sie sich:

Kommt in Ihrem Ort Radon aus dem Boden?
Das kann mit Geräten gemessen werden.

Wenn Radon aus dem Boden kommt:
Lüften der Wohnung ist sehr wichtig.

Beim Lüften geht Radon nach draußen.



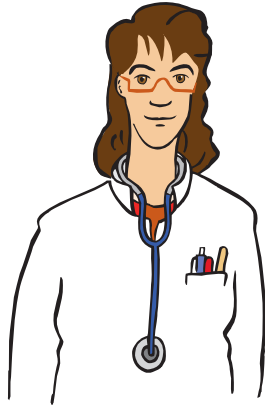
Hier gibt es mehr Informationen:

Bundes•amt für Strahlen•schutz (BFS)

www.bfs.de.

Dort gibt es auch Informationen
in Leichter Sprache.

Früh•erkennungs•untersuchungen



In Deutschland gibt es

Früh•erkennungs•untersuchungen.

Früh•erkennungs•untersuchung heißt:

- Eine Krankheit wird von einem Arzt oder einer Ärztin früh entdeckt.
- Eine Krankheit kann oft besser geheilt werden, wenn sie früh gesehen wird.
- Die Krankheit wird gesehen, auch wenn Sie noch keine Beschwerden haben.



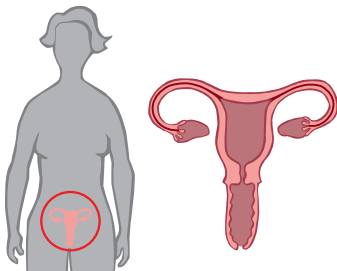
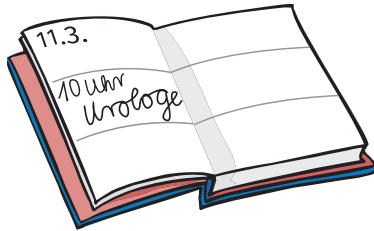
Eine Krankheit merkt man nicht immer.

Zum Beispiel:

- Weil Sie **keine** Schmerzen haben.
- Oder weil Sie sich gesund fühlen.

Die Früh•erkennungs•untersuchungen gibt es für Männer und für Frauen.

8. Noch mehr Tipps



Es gibt
Früh•erkennungs•untersuchungen
von Krebs.

💡
Krebs

S. 111

Was gibt es für
Früh•erkennungs•untersuchungen
von Krebs?

Für Frauen und Männer gibt es
Früh•erkennungs•untersuchungen
von Darm•krebs und
Haut•krebs.

Darm

S. 102

Für **Frauen** gibt es
Früh•erkennungs•untersuchungen
von Brust•krebs und
Gebär•mutter•hals•krebs.

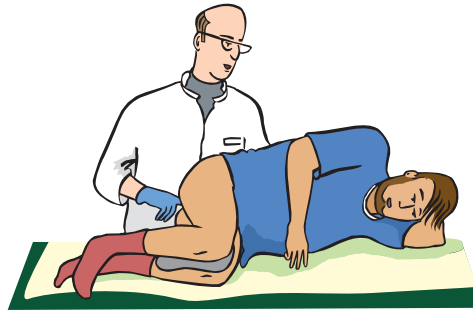
💡
Gebär•mutter•hals S. 108

8. Noch mehr Tipps

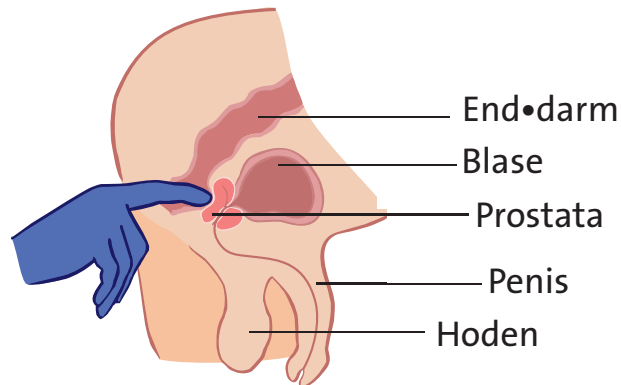


Prostata S. 117

Krebs S. 111



Für **Männer** gibt es
Früh•erkennungs•
untersuchungen
von Prostata•krebs.





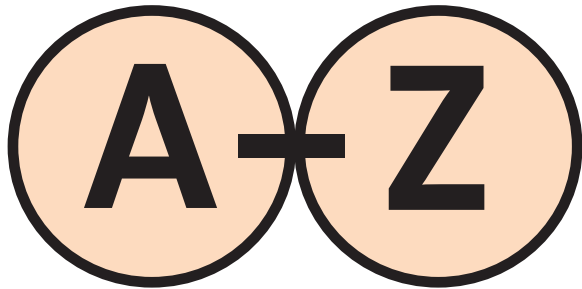
Was können Sie machen?



Sie können mit Ihren Ärzten sprechen.
Die Ärztin oder der Arzt gibt Ihnen
Informationen zu
Früh•erkennungs•untersuchungen.



Wörter•buch



Die Wörter im Wörter•buch sind nach den Anfangs•buchstaben sortiert.

Die Anfangs•buchstaben sind nach dem ABC sortiert.

A kommt ganz am Anfang,

B kommt nach A.

Die Seiten•zahlen in der grauen Schrift:

Auf dieser Seite wird das Wort im Heft verwendet.



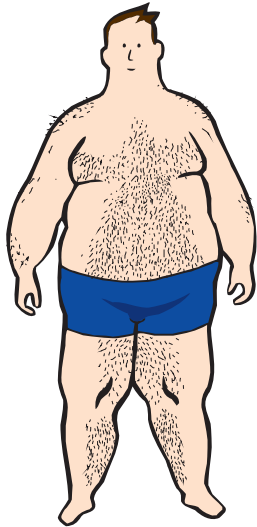
Abwehr•system:

S.59

Das Abwehr•system schützt den Körper vor Krankheits•erregern.

Das Abwehr•system hilft dem Körper beim Heilen von Verletzungen.

Man sagt auch Immun•system.



Adipositas:

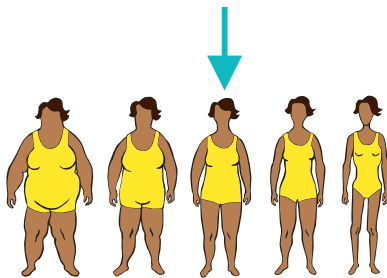
Adipositas ist das Fach•wort für Fett•leibigkeit.

S.37

B

Kilo

Meter • Meter



Body•Mass•Index / BMI:

BMI ist das kurze Wort für Body•Mass•Index.

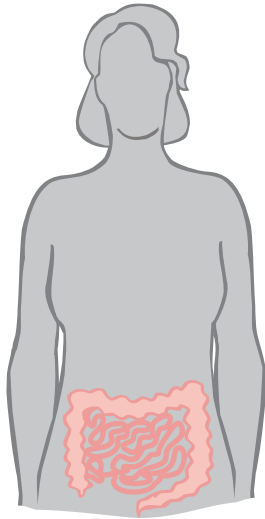
Das spricht man so: Boddi•mas•index.

Mit dem BMI können Sie Ihr Gewicht prüfen,

- ob Sie Normal•gewicht,
- oder Über•gewicht,
- oder Unter•gewicht haben.

S.40

D



Darm:

Der Darm ist ein Organ im Körper.

Der Darm hat viele Aufgaben.

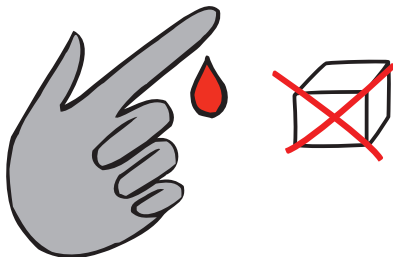
Zum Beispiel:

Die Verdauung.

Das heißt:

Alles was Sie essen und trinken kommt in den Darm.

S. 58



Diabetes:

Bei der Krankheit Diabetes ist zuviel Zucker im Blut.

Man nennt Diabetes auch Zucker•krankheit.

Sie haben dann sehr viel Durst.

Sie werden schwach und haben weniger Kraft.

Menschen mit Diabetes heißen: Diabetiker.

Diabetiker müssen mit Medikamenten behandelt werden.

S. 39

DKFZ:

DKFZ ist das kurze Wort für
Deutsches Krebs•forschungs•zentrum.

Das DKFZ macht Krebs•forschung.

Das heißt:

Das DKFZ möchte Antworten haben
auf die Fragen:

- Warum bekommen Menschen Krebs?
- Was kann man machen, damit weniger Menschen Krebs bekommen?
- Wie kann man Krebs erkennen?
- Was kann man gegen Krebs machen?

Im DKFZ arbeiten sehr viele Menschen.
Sie suchen Antworten auf diese Fragen.



Dünsten:

Sie können Essen dünsten.

Zum Beispiel:

- Gemüse,
- Fisch,
- Fleisch.

Sie brauchen dafür einen Topf.

In den Topf kommt das Essen und sehr wenig Wasser oder Brühe.

Stellen Sie den Herd auf mittlere Hitze.

Der Deckel muss auf dem Topf sein.

Damit das Essen nicht anbrennt, müssen Sie den Topf manchmal schwenken.

Beim Dünsten bleiben viele gesunde Stoffe im Essen.

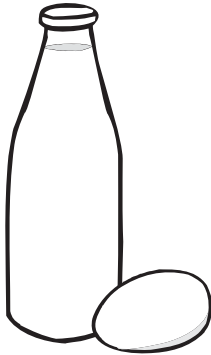
E



Ernähren / Ernährung:

Ernährung ist ein anderes Wort für Essen und Trinken.

S.43,
46



Eiweiß:

Eiweiße sind wichtig für den Aufbau der Muskeln.

Muskeln brauchen wir für die Bewegung. Eiweiße sind in Eiern, Fisch, Fleisch, Milch und Milch•produkten wie in Joghurt und Käse enthalten.

S.47

F



Fast-Food:

S.52

Fast-Food ist ein englisches Wort.

Das spricht man so: Fast-Fuud.

Fast-Food heißt auf Deutsch: schnelles Essen.

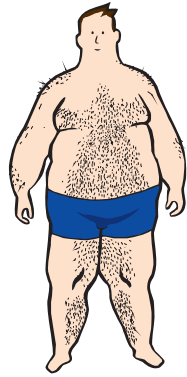
Das Essen heißt Fast-Food,

weil es schnell gemacht werden kann.

Und weil es schnell gegessen werden kann.

Fast-Food ist **zum Beispiel:**

- Ein Hamburger,
- eine Pizza.



Fett•leibigkeit:

S.37

Fett•leibigkeit heißt:

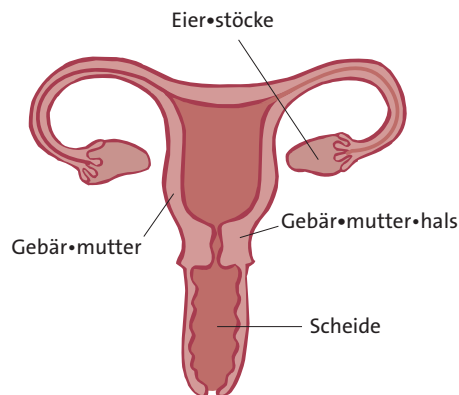
Sie wiegen zu viel.

Ein Beispiel:

Sie sind fett•leibig,
wenn Sie 1,80 Meter groß sind
und mehr als 100 Kilo wiegen.

Sie haben Fett•leibigkeit,
wenn Ihr BMI über 30 liegt.

Sie haben dann zu viel Fett im Körper.
Das kann den Körper krank machen.



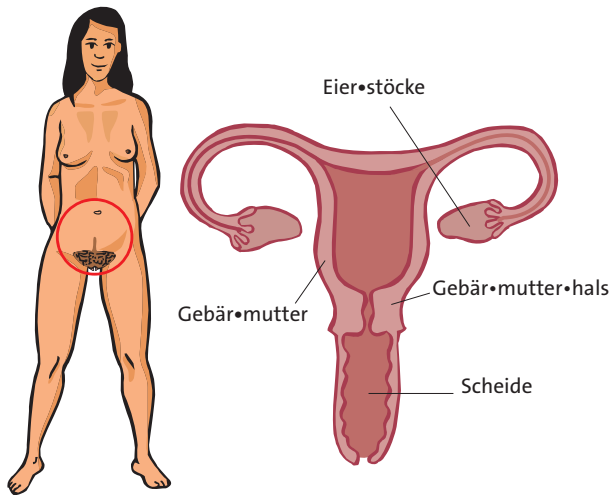
Gebär•mutter:

S.85

Die Gebär•mutter ist ein Organ
im Körper von der Frau.

Die Gebär•mutter ist unten im Bauch.

In der Gebär•mutter entwickeln sich die
Babys bis zu der Geburt.



Gebär•mutter•hals:

S.55

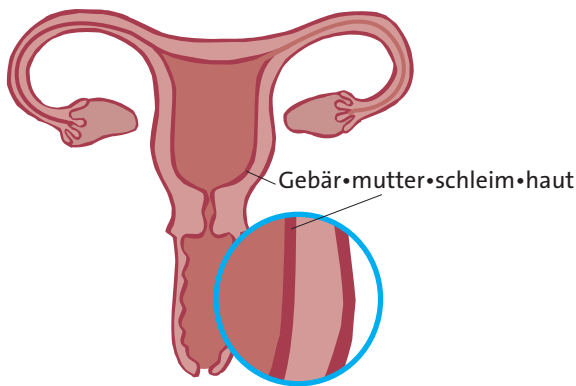
Der Gebär•mutter•hals ist

ein Teil von der Gebär•mutter.

Der Gebär•mutter•hals sieht aus wie ein kleines Rohr.

Der Gebär•mutter•hals führt von der Gebär•mutter zu der Scheide.

Bei der Geburt wird das Baby von der Gebär•mutter durch den Gebär•mutter•hals und die Scheide nach außen gedrückt.



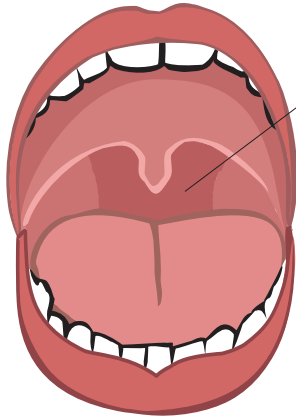
Gebär•mutter•schleim•haut:

S.58

Die Gebär•mutter•schleim•haut ist ein Teil der Gebär•mutter.

Die Gebär•mutter•schleim•haut ist die Innen•wand der Gebär•mutter.

H

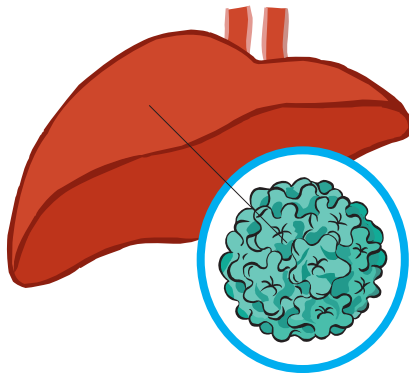


Hals / Rachen:

Der Raum hinter dem Mund ist der Rachen.

Dahinter ist der Hals.

S.27,
66,
86



Hepatitis B:

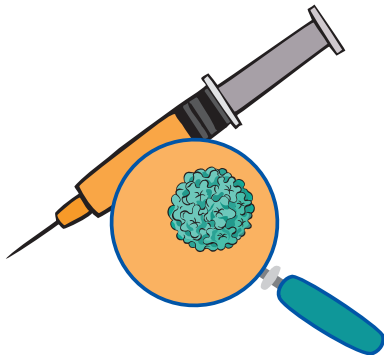
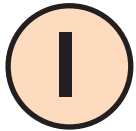
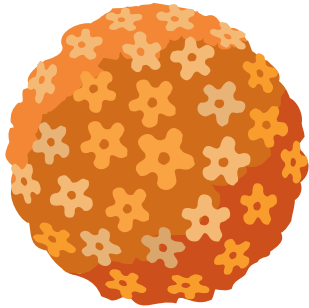
Hepatitis B ist eine Krankheit in der Leber.

Die Leber ist ein Organ im Körper.

Bei Hepatitis ist die Leber krank.

S.82,
84

Jeder Mensch kann Hepatitis B bekommen.



HPV:

S.82,
85

HPV ist das kurze Wort für:

Humanes•Papillom•Virus.

HPV kann Gebär•mutter•hals•krebs machen.

Der Gebär•mutter•hals ist ein Teil der Gebär•mutter im Körper einer Frau.

HPV können auch Männer bekommen.

HPV kann Penis•krebs machen.

Impfen / Impfung:

S.80

Sie können sich gegen

gefährliche Krankheiten impfen lassen.

Zum Beispiel gegen:

- Hepatitis B,
- HPV.

Beim Impfen bekommen Sie Medikamente zum Schutz vor Krankheiten.

Das heißt für die meisten Impfungen:

Sie bekommen eine Spritze beim Arzt oder bei der Ärztin.

Sie brauchen vielleicht mehrere Impfungen für einen Schutz vor Krankheiten.

K

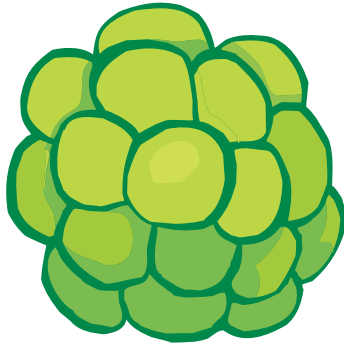


Kalorien:

Kalorien sind eine Maß•einheit. Kalorien geben an, wieviel Energie der Körper aufnimmt. Die Energie vom Essen sollte durch Bewegung wieder verbraucht werden.

Wer viel Energie durch Essen aufnimmt und sich wenig bewegt, nimmt an Körper•gewicht zu.

S. 35,
52,
54,
60,
68



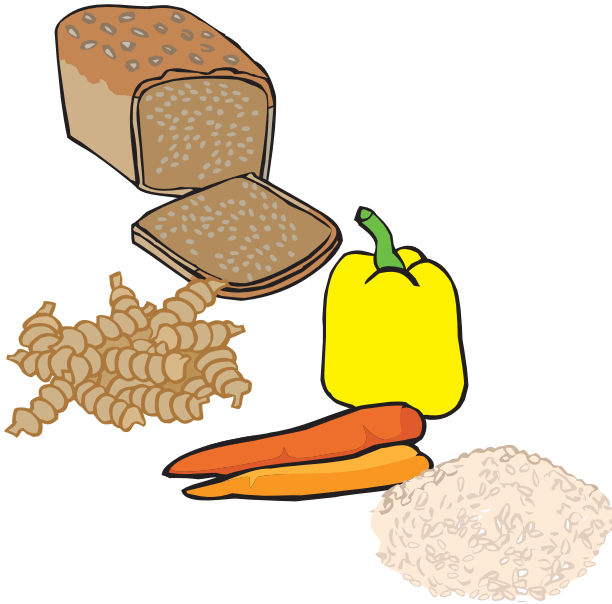
Krebs:

Krebs ist eine gefährliche Krankheit.

Bei der Krankheit Krebs wächst ein Tumor im Körper.

An der Krankheit kann man sterben. Diese Krankheit muss schnell von Ärzten behandelt werden.

S. 16



Kohlen•hydrate:

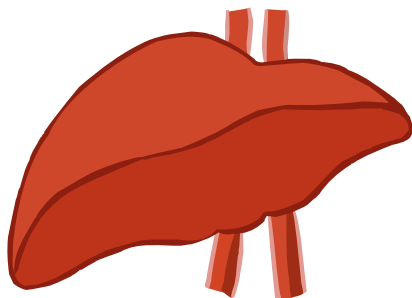
S.47

Kohlen•hydrate sind Ketten aus Zucker•bau•steinen.

Der Körper braucht Kohlen•hydrate.

Kohlen•hydrate geben dem Körper Energie.

Kohlen•hydrate sind zum Beispiel in Getreide, Nüssen, Obst und Gemüse enthalten.



Leber:

Die Leber ist ein Organ im Körper vom Menschen.

Die Leber ist im Bauch.

Die Leber hat sehr wichtige Aufgaben.

Die Leber macht das Blut sauber.

Die Leber speichert wichtige Stoffe im Körper.

Die Leber produziert wichtige Stoffe für den Körper.

S.66,
82



Licht•schutz•faktor:

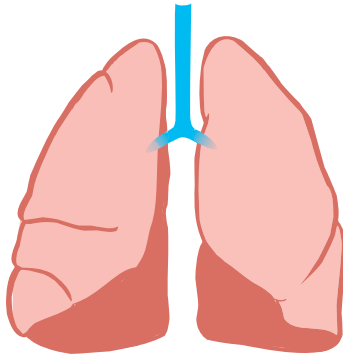
Sonnen•creme hat einen Licht•schutz•faktor.

Ein Licht•schutz•faktor ist eine Zahl.

Je höher die Zahl ist, umso länger haben Sie einen Schutz vor Sonnen•strahlen.

Sonnen•creme enthält Stoffe, die verhindern, dass UV-Strahlen in die Haut kommen.

S.75



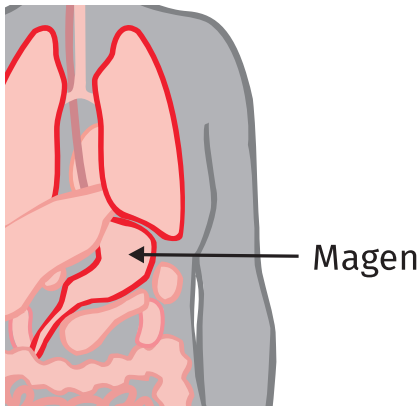
Lunge:

Die Lunge ist ein Organ im Körper vom Menschen.

Die Lunge ist in der Brust.

Der Mensch braucht die Lunge zum Atmen.

S.16,
27,
92



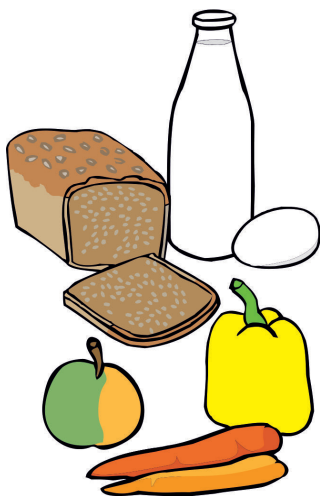
Magen:

Der Magen ist ein Organ im Körper vom Menschen.

Der Magen liegt im Bauch•raum.

Hier wird das Essen zu einem Brei vermischt.

S.16



Nähr•stoffe:

S.47,
50

Der Körper braucht Nahrung, um zu leben. In Nahrung ist Energie, die dem Körper Kraft gibt.

Durch Nähr•stoffe bekommt der Körper Energie. Nähr•stoffe sind:

- Kohlen•hydrate mit Ballast•stoffen,
- Fette,
- Eiweiße,
- Vitamine,
- Mineral•stoffe.



Normal•gewicht:

S.34,
42

Normal•gewicht heißt:

Sie wiegen **nicht** zu viel und

Sie wiegen **nicht** zu wenig.

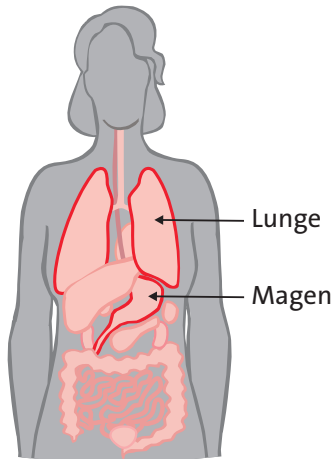
Normal•gewicht ist gesund.

Ein Beispiel:

Sie haben Normal•gewicht, wenn Sie 1,80 Meter groß sind und zwischen 60 Kilo und 80 Kilo wiegen.

Sie haben Normal•gewicht, wenn Ihr BMI zwischen 18,5 und 24,9 liegt.

O



Organe:

Im Körper gibt es viele Organe.

Zum Beispiel:

- Das Herz,
- die Lunge,
- die Gebär•mutter.

Jedes Organ hat im Körper verschiedene Aufgaben. Organe braucht der Mensch zum Leben.

S. 16,
39

P



Passiv•rauchen:

Passiv•rauchen heißt:

Sie rauchen **nicht**.

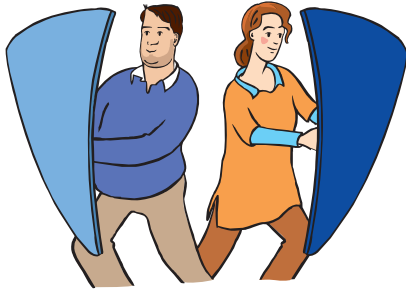
Aber Sie atmen den Rauch von einer Zigarette ein, weil andere Menschen rauchen.

Das kann passieren.

Zum Beispiel:

- Wenn Sie neben einem Menschen stehen, der raucht oder
- wenn Sie mit einem Menschen, der raucht, Auto fahren.

S. 29

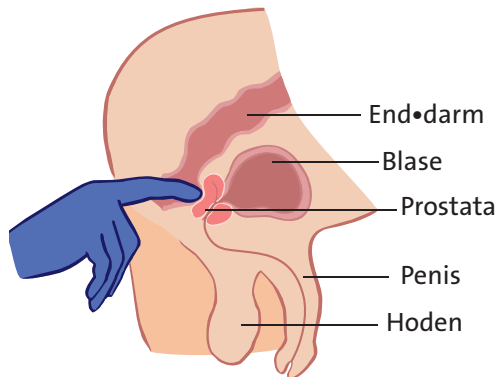


Prävention:

Prävention ist das Fach•wort für Vorbeugung.

Prävention bedeutet, sich vor etwas schützen oder das Risiko für eine Krankheit kleiner machen.

S.19



Prostata:

Die Prostata ist eine Drüse im Körper der Männer.

Die Drüse stellt Flüssigkeit her. Die Drüse ist wichtig für den Transport der Samen•zellen.

S.96



Schlag•anfall:

Ein Schlag•anfall ist eine Störung im Gehirn.

S.28,
39,
67



Shisha:

S.26

Shisha ist ein anderes Wort für Wasser•pfeife.

Solarium:

S.76

Im Solarium wird der Körper mit künstlichem Sonnen•licht bestrahlt. Auch die künstlichen Sonnen•strahlen enthalten UV-Strahlen.

Die UV-Strahlen sollen die Haut braun machen.

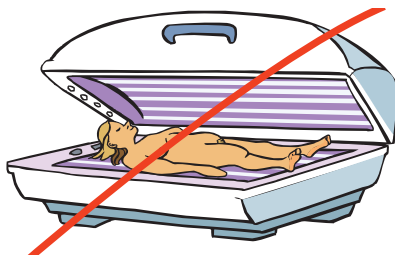
UV-Strahlen können aber auch krank machen.

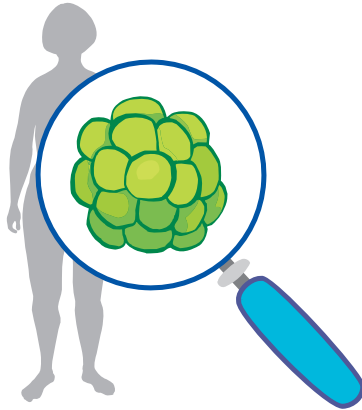
Sie können von UV-Strahlen Krebs bekommen.

UV-Strahlen schädigen die Zellen der Haut.

Nur Erwachsene über 18 Jahre dürfen in ein Solarium gehen.

Ein anderes Wort für Solarium ist: Sonnen•studio.





Tumor:

S.18

Man sagt **zum Beispiel:**

- Das ist 1 Tumor.
- Das sind 4 Tumore.

Bei der Krankheit Krebs wächst im Körper ein Tumor.

Ein Tumor ist ein Klumpen aus vielen kranken Zellen.

Ein Tumor wird immer größer, weil sich die Krebs•zellen schnell teilen.

Es gibt 2 Arten von Tumoren:

- Den gut•artigen Tumor,
- den bö•artigen Tumor.

Der gut•artige Tumor ist **nicht** so gefährlich.

Er schiebt andere Organe nur zur Seite.

Der bö•artige Tumor ist gefährlich. Er zerstört Organe.

U



Über•gewicht:

Über•gewicht ist:

Sie wiegen zu viel.

Sie wiegen deutlich mehr als das

Normal•gewicht.

S.36



Ein Beispiel:

Sie haben Über•gewicht,
wenn Sie 1,80 Meter groß sind
und mehr als 80 Kilo wiegen.

Sie haben Über•gewicht,
wenn Ihr BMI über 25 liegt.



UV-Strahlen:

UV-Strahlen sind
Sonnen•strahlen.

UV-Strahlen ist das
kurze Wort für: ultra•violette Strahlen.
Die UV-Strahlen können Sie **nicht** sehen.
UV-Strahlen sind gefährlich und können
Zellen krank machen.

UV-Strahlen gibt es nicht nur im Sommer.
Auch bei Schnee sind UV-Strahlen gefährlich.
Im Schatten gibt es weniger UV-Strahlen.

S.72–73,
75–76



Vitamine:

Vitamine sind
Bestand•teile der Nahrung.
Vitamine kann der Körper oft
nicht selber bilden.

Viele Vitamine sind in Obst und Gemüse.
Vitamine sind wichtig für den Körper.

S.47,
76



Vollwertig:

S.47

Sie ernähren sich vollwertig,
wenn Sie **nicht:**

- jeden Tag das Gleiche essen,
- zu große Portionen essen,
- zu kleine Portionen essen.

Sie ernähren sich gesund und vollwertig,
wenn Sie das machen,
was in den Tipps auf Seite 46 – 55 steht.



Vorbeugung:

S.19

Die Menschen wollen gesund
bleiben.

Die Menschen machen
etwas dafür.

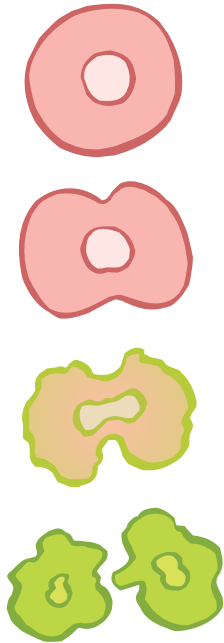
Das heißt: Die Menschen
wollen einer Krankheit vorbeugen.

In diesem Heft gibt es Tipps,
was Sie tun können.

Die Tipps sind wichtig.

Sie helfen gesund zu bleiben.

Z



Zellen:

Der ganze Körper besteht aus Zellen. Zellen sind die Bau•steine des Körpers.

Auch Haare und Knochen sind aus Zellen aufgebaut.

Zellen sind sehr klein.

Zellen kann man **nicht** mit den Augen sehen.

Zellen können sich vermehren.

Sie teilen sich dazu.

Aus einer Zelle werden dann 2 Zellen.

Bei Krebs sind die Zellen krank.

Sie heißen dann:

Krebs•zellen.

S.17,
73

Herausgeber

Krebsinformationsdienst
Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)

Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg



© Krebsinformationsdienst,
Deutsches Krebsforschungszentrum, 2022

© European Easy-to-Read Logo: Easy to Read.
More information at www.easy-to-read.eu.

Autorinnen

Julia Barber, Pädagogische Hochschule
Heidelberg
Maïke Twelker,
Dr. Kerstin Wittenberg,
Krebsinformationsdienst, Heidelberg

Redaktion

Prof. Dr. Karin Terfloth
Pädagogische Hochschule Heidelberg
Julia Geulen,
Dr. Susanne Weg-Remers,
Krebsinformationsdienst, Heidelberg
Testleser: Elke Gallian, Jan Berger,
Büro für Leichte Sprache,
Lebenshilfe Heidelberg e.V.

Verantwortlich

Dr. Susanne Weg-Remers,
Krebsinformationsdienst, Heidelberg

Bildnachweis

Reinhild Kassing, Kassel

Layout

Alexandra Uhrig,
Krebsinformationsdienst, Heidelberg

Druck

Derwitz+Brill Druck GmbH, Mannheim
2022

Barrierefreiheit

Haben Sie Probleme beim Lesen dieser Broschüre?

Wir sind für Sie da: Sie können uns anrufen.
Sie können uns eine E-Mail schreiben.
Sie können uns einen Brief schreiben.
Wir beantworten Ihre Fragen zu Krebs.

Eine Broschüre des Krebsinformationsdienstes, Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ).

Fragen zu Krebs? Wir sind für Sie da!
Telefon: 0800 – 420 30 40, kostenfrei,
täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr

E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de
www.krebsinformationsdienst.de

Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg

