

Was kann Frau tun, um gesund zu bleiben?

Vermeiden Sie Übergewicht



Übergewicht begünstigt Krebserkrankungen wie Brustkrebs, Dickdarmkrebs und Gebärmutterkörperkrebs. Wenn Sie übergewichtig sind und mehr als neun Kilogramm abnehmen, vermindern Sie Ihr relatives Risiko für Brustkrebs um 19 Prozent. Im Fettgewebe bilden Enzyme bei Ab- und Umbauvorgängen Östrogene (weibliche Hormone). Diese können die Krebsentstehung beeinflussen.

Treiben Sie Sport

Wenn Sie Sport treiben, beugen Sie Übergewicht und Depressionen vor und bleiben beweglich.



Ernähren Sie sich gesund

Durch gesunde Ernährung versorgen Sie Ihren Körper mit den notwendigen Spurenelementen und Vitaminen und beugen Erkrankungen wie Dickdarmkrebs, Fettstoffwechselstörungen und erhöhtem Blutdruck vor.



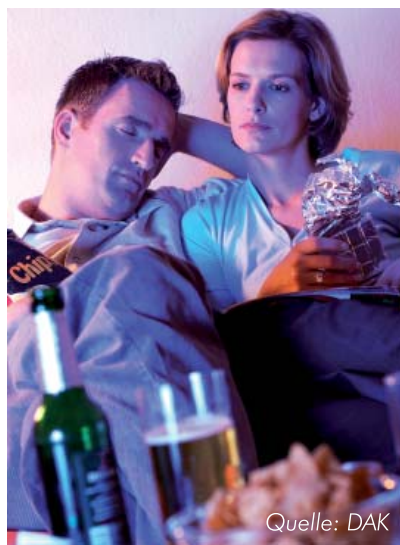
Verzichten Sie auf Nikotin

Rauchen fördert nicht nur Lungenkrebs. Die Inhaltsstoffe der Zigaretten wie Nikotin verändern außerdem die Zellen im Gebärmutterhals und fördern dadurch Gebärmutterhalskrebs. Ihre Haut wird es Ihnen auch danken, denn Rauchen fördert die Faltenbildung.



Trinken Sie keinen oder nur wenig Alkohol

Mehr als ein Glas Wein oder Bier täglich belastet nicht nur Ihre Leber, sondern steigert auch Ihr Risiko für Brustkrebs, Darmkrebs und Magenkrebs.



Quelle: DAK

Vermeiden Sie Sonnenbrand und langes Sonnenbaden im Freien oder in Solarien

Ohne Sonnenbrand bleibt Ihre Haut länger faltenfrei, und Sie vermindern das Hautkrebsrisiko.



Beugen Sie sexuell übertragbaren Erkrankungen vor

Safer Sex durch Verwendung von Kondomen, durch Impfungen wie gegen Hepatitis B und gegen Humane Papillomaviren (HPV) tragen dazu bei, dass Sie sich vor Krebs schützen.



Gehen Sie zur Vorsorge

Nehmen Sie an der jährlichen Krebs-Früherkennungsuntersuchung bei Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt teil. Nehmen Sie am Mammographie-Screening teil, wenn Sie eine Einladung dazu erhalten (für Frauen von 50 bis 69 Jahren).



Autorin:

Dr. med. Anita Schmidt-Jochheim
Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Am Steinsgraben 19, 37085 Göttingen