

Presse-Information

26/2019 (B)

INFONETZ KREBS und Krebsinformationsdienst KID starten Beratungsoffensive

Nationale Krebspräventionswoche – Aktiv gegen Krebs durch Bewegung

Bonn, Heidelberg (sts) – Runter vom Sofa und dem Krebs „davonlaufen“! Regelmäßige körperliche Aktivität ist gesund, hält das Körpergewicht in Schach und senkt das Krebsrisiko. Eine Stellschraube, die jeder selbst beeinflussen kann und durch die sich viele Krebsfälle vermeiden ließen. Die Deutsche Krebshilfe und das Deutsche Krebsforschungszentrum, DKFZ, starten daher in der von ihnen ausgerufenen „Nationalen Krebspräventionswoche“ eine Beratungsoffensive. Der Krebsinformationsdienst KID des DKFZ und das INFONETZ KREBS der Deutschen Krebshilfe informieren vom 10. bis 13. September 2019 über vermeidbare Krebsrisikofaktoren. Die Beratungsdienste sind kostenfrei telefonisch erreichbar unter **0800 – 420 30 40 (KID) und **0800 – 80 70 88 77** (INFONETZ KREBS). Die Vision: weniger Menschen, die zukünftig an Krebs erkranken. Die Nationale Krebspräventionswoche ist eine Initiative der Deutschen Krebshilfe und des DKFZ innerhalb der Nationalen Dekade gegen Krebs. Sie soll zukünftig regelmäßig einmal jährlich stattfinden.**

Wie häufig sollte ich mich wöchentlich bewegen? Warum ist langes Sitzen ungesund? Liegt mein Körpergewicht im Normbereich? Wie kann ich mich gesünder ernähren und körperlich aktiver werden? Diese und andere Fragen rund um das Thema Krebs vorbeugen beantworten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Krebsinformationsdienstes KID und des INFONETZ KREBS. Der KID ist telefonisch täglich von 8 bis 20 Uhr erreichbar sowie per E-Mail unter krebsinformationsdienst@dkfz.de. Das INFONETZ KREBS steht montags bis freitags telefonisch von 8 bis 17 Uhr zur Verfügung. Per E-Mail kann es unter krebshilfe@infonetz-krebs.de kontaktiert werden.

Krebs gehört nach wie vor zu den großen Herausforderungen unserer Zeit. Jährlich erkranken allein in Deutschland etwa 500.000 Menschen neu daran. Krebs entsteht, wenn sich im Laufe des Lebens zufällige Fehler im Erbgut einer Zelle anhäufen und diese Zelle vom Körper nicht vernichtet wird, sondern beginnt, sich unkontrolliert zu vermehren. Bei etwa 40 Prozent aller Neuerkrankungen wird dieser Vorgang durch beeinflussbare Faktoren mit verursacht. Dazu zählen unter anderem Bewegungsmangel, langes Sitzen, eine unausgewogene Ernährung sowie starkes Übergewicht.



**Prävention ist machbar,
Herr Nachbar!**

**AKTIV GEGEN
KREBS**

Auch wenn ein gesundheitsbewussterer Lebensstil und das Meiden von Krebsrisikofaktoren keine Garantie darstellen, so könnte prinzipiell jedoch bis zu 200.000 Menschen in Deutschland jedes Jahr die Diagnose Krebs erspart bleiben.

„Prävention ist machbar, Herr Nachbar! Aktiv gegen Krebs“ lautet daher das Motto der 1. Nationalen Krebspräventionswoche. Das DKFZ und die Deutsche Krebshilfe, die diese Woche initiiert haben, starten mit ihren Beratungsdiensten eine bundesweite Informationsoffensive. Zum Auftakt steht die Bedeutung eines körperlich aktiven Lebens im Mittelpunkt. Weitere Schwerpunktthemen der Woche: Ernährung, HPV-Impfung für Jungen sowie Krebsmythen.

Die Deutsche Krebshilfe und das DKFZ bieten Interessierten darüber hinaus kostenlos das Faltblatt „Prävention ist machbar, Herr Nachbar!“ mit Tipps für ein gesundes Leben sowie den Ratgeber „Krebs vorbeugen: Was kann ich tun?“ an. Diese und weitere Materialien zum Thema Krebsprävention können bestellt oder heruntergeladen werden unter www.krebshilfe.de und www.krebsinformationsdienst.de. Zum Thema körperliche Aktivität finden Interessierte zudem hilfreiche Infos im Rahmen der Kampagne „Bewegung gegen Krebs“ der Deutschen Krebshilfe. Ein Fitness-Check, Trainingspläne, Motivationshilfen sowie Adressen zu wohnortnahen Sportvereinen bietet die Internetseite www.krebshilfe.de/bewegung-gegen-krebs.

1. Nationale Krebspräventionswoche

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Krebsinformationsdienstes und des INFONETZ KREBS bieten aktuelles Wissen sowie Hilfe zur Krankheitsbewältigung für Krebsbetroffene und deren Angehörige. Darüber hinaus informieren sie in laienverständlicher Sprache darüber, wie der Krankheit Krebs vorgebeugt werden kann. Auf Wunsch werden weiterführende Informationsmaterialien individuell am Telefon oder per E-Mail bereitgestellt. Im Rahmen der Nationalen Krebspräventionswoche beraten beide Teams schwerpunktmäßig zu spezifischen Themen der Krebsprävention.



www.infonetz-krebs.de
**INFONETZ
KREBS**
WISSEN SCHAFFT MUT

Ihre persönliche
Beratung
Mo bis Fr 8 – 17 Uhr
kostenfrei

**0800
80708877**

Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

DKG

Fragen zu Krebs?



dkfz. DEUTSCHES
KREBSFORSCHUNGSZENTRUM
IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT
KREBSINFORMATIONSDIENST

0800 – 420 30 40
täglich von 8:00 – 20:00 Uhr

krebsinformationsdienst@dkfz.de

www.krebsinformationsdienst.de

Wir sind für Sie da.

Interviewpartner auf Anfrage!

Bonn, Heidelberg, 10. September 2019