

10 goldene Regeln für gesünderes – längeres? – Leben

Gehen Sie einmal im Jahr zur Krebsfrüherkennungsuntersuchung

1. Rauchen Sie nicht
2. Verringern Sie Ihren Alkoholkonsum
3. Vermeiden Sie starke Sonnenstrahlen
4. Beachten Sie die betrieblichen und produktbezogenen Gesundheits- und Sicherheitsvorschriften
5. Essen Sie häufig frisches Obst und Gemüse sowie Getreideprodukte mit hohem Fasergehalt
6. Vermeiden Sie Übergewicht

Viele Krebskrankheiten sind heilbar, wenn sie früh erkannt werden. Darum beachten Sie folgende Regeln:

7. Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie eine Schwellung bemerken, eine Veränderung an einem Hautmal oder eine abnorme Blutung
8. Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie andauernde Beschwerden haben.
9. Gehen Sie einmal im Jahr zur Krebsfrüherkennungsuntersuchung

Für Frauen gilt außerdem:

Untersuchen Sie regelmäßig Ihre Brust

*Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit
Ihr Praxisteam*

