I. Lebensstil

LE 1.1 Mein Lebensstil – gesunder Lebensstil?

Fachwissen	Die Schülerinnen und Schüler (SuS) erkennen, dass der Lebensstil Einfluss auf das Krebsrisiko haben kann.
Persönlichkeitsbildung	Die SuS erweitern ihre Fähigkeit zur kritischen Selbstreflexion, Selbstkompetenz und Selbstwahrnehmung: Was heißt für mich eine „gesunde“ Lebensweise?
Erkenntnisgewinnung	Die SuS erkennen, dass es evidenzbasierte Forschungsergebnisse gibt, die belegen, dass es einen Zusammenhang zwischen Lebensstil und Krebs geben kann. Sie erkennen, dass jeder selbst etwas für seine Gesundheit tun kann.
Kommunikation	Die SuS tauschen sich mit ihren Klassenmitgliedern über ihren persönlichen Lebensstil aus.
Bewertung	Die SuS kennen Lebensstilfaktoren, können sie beurteilen und diese auf ihr Leben übertragen.
Klassenstufe	5/6 **7/8** **9/10** Sek II
Lehrplanbezug	**Biologie:** Gesunde Ernährung, gesunder Lebensstil, Lebensführung
Einbindung in weitere Fächer	**AES (Alltagskultur, Ernährung und Soziales), Hauswirtschaft und Sozialwesen, Werte und Normen, Ethik**

Informationen für Lehrkräfte | Material für Schüler/innen | Material für Lehrkräfte

Materialien	**für eine Doppelstunde [90 Minuten]** M1 – Folie: Was bedeutet „gesunder Lebensstil“ für dich? M2 – Übung: Was heißt „gesund“? Faktenblatt: *Lebensstil und Krebs* Faktenblatt: *Krebs durch vermeidbare Risikofaktoren* Faktenblatt: *Was kannst du tun? Gegen Krebs!* M3 – Wissensscheck: Lebensstil und Krebs – Was weißt du (schon)?
Anknüpfungspunkte	Themenfeld 1: Krebsprävention (LE 2, LE 3, LE 4, LE 5, LE 6, LE 7) Themenfeld 3: Gesundheits- und Medienkompetenz

Hintergrundwissen

Der Begriff „Lebensstil“ umfasst die Art und Weise unserer Lebensführung. Unser Lebensstil hängt von vielen Faktoren ab. Viele davon stehen nicht direkt unter unserer persönlichen Kontrolle, wie zum Beispiel die sozialen und wirtschaftlichen Bedingungen, unter denen man auf die Welt kommt und sein Leben führt. Dennoch gibt es Möglichkeiten, wie wir unseren Lebensstil direkt beeinflussen können – beispielsweise durch das Vermeiden von Faktoren, die einen wissenschaftlich erwiesenen negativen Einfluss auf die Gesundheit haben. Gleichzeitig gilt es aber auch, die positiven Seiten zu verstärken, beispielsweise die Dinge, die uns persönlich guttun: Bewegung, Kontakt mit Freunden, Entspannung uvm.

Nach den Empfehlungen des Europäischen Kodex zur Krebsbekämpfung[1] können weltweit etwa die Hälfte aller Krebserkrankungen vermieden werden, wenn die Empfehlungen hinsichtlich eines „gesunden Lebensstils“ durchgängig befolgt würden. Gesunder Lebensstil in Bezug auf die Vermeidung des Risikos, an Krebs zu erkranken, bedeutet:

- ein normales Körpergewicht innerhalb eines Body-Mass-Index (BMI) zwischen 18,5 und 24,9 kg/m^2
- eine gesunde Ernährung, welche durch den hauptsächlichen Verzehr von Nahrungsmitteln pflanzlichen Ursprungs, begrenztem Verzehr von rotem Fleisch, Vermeidung von verarbeitetem Fleisch und begrenztem Konsum von alkoholischen Getränken, Fett-, Salz- und Zucker-haltigen Lebensmitteln gekennzeichnet ist, sowie
- für Erwachsene: regelmäßige körperliche Aktivität von mindestens 30 Minuten pro Tag an mindestens 5 Tagen pro Woche. Kinder und Jugendliche sollten täglich mindestens 60 Minuten mäßig bis intensiv körperlich aktiv sein.

Um Krebs darüber hinaus vorzubeugen, sollten Kinder und Jugendliche Rauchen und Passivrauchen sowie den Konsum von Alkohol möglichst vermeiden, die Belastung durch ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) möglichst geringhalten, Sicherheitsmaßnahmen am Arbeitsplatz einhalten und sich so wenig wie möglich ionisierenden Strahlen (berufliche Exposition oder diagnostische Bildgebung) aussetzen. Eine Impfung gegen bestimmte krebsauslösende Viren (HPV-Impfung) wird empfohlen.

Kann der psychische Faktor „Stress“ Krebs auslösen? Manche Wissenschaftler vermuten: ja. Sie gehen davon aus, dass ein erhöhter Spiegel von Stresshormonen wie zum Beispiel Cortisol biochemische Veränderungen in Zellen auslöst und somit zur Tumorentstehung beitragen könnte. Eine andere Theorie besagt, dass die bei Stressreaktionen beteiligten hormonellen Veränderungen das Immunsystem schwächen und auch chronische Stoffwechselentgleisungen begünstigen, die als Krebsrisiko diskutiert werden.

Andere Fachleute halten dagegen: Das Immunsystem werde bei Stress nicht übermäßig geschwächt, teilweise gebe es sogar förderliche Wirkungen. Darüber hinaus sind die Zusammenhänge zwischen Immunsystem und Krebsentstehung so komplex, dass eine eindeutige Beziehung trotz langjähriger Forschung bis heute schwer nachzuweisen ist.

[1] Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung (2026). https://cancer-code-europe.iarc.who.int/de/startseite/ [Letzter Zugriff: 30.03.2026]

Wissenschaftlich gesicherte Belege gibt es für beide Standpunkte bisher nicht. Der direkte Zusammenhang zwischen Stress und Krebs ist somit nicht sicher belegt, kann aber auch nicht ausgeschlossen werden. Trotzdem gibt es eine Vorstellung dazu, wie Stress indirekt zur Entstehung einer Krebserkrankung beitragen könnte: In Belastungssituationen verhalten sich viele Menschen insofern gesundheitsschädigend, als sie mehr rauchen, sich ungesund ernähren und/oder mehr Alkohol trinken. Ähnliche Verhaltensweisen haben Wissenschaftler auch im Zusammenhang mit depressiven Symptomen beobachtet. Damit setzen sich diese Menschen bekannten Risikofaktoren für eine Krebserkrankung aus.

Möglicher Unterrichtsablauf

Einstieg

Die Folie M1 (Was bedeutet „gesunder Lebensstil“ für dich?) führt in das Stundenthema ein. Hier können Schülermeinungen gesammelt und notiert werden, auf die ggf. am Ende der Einheit wieder zurückgegriffen werden kann.

Erarbeitung 1

Die Reflexion M2 (Was heißt „gesund“?) nimmt den Begriff „Gesundheit“ auf verschiedenen Ebenen in den Focus. Das Arbeitsblatt lässt Raum für individuelle Ergänzungen und Gewichtungen gesundheitsrelevanter Faktoren. Mögliche Fragen zur Diskussion können sich anschließen: Ist Sonne immer und für jeden gleich viel schädlich? Wieviel Alkohol ist noch unbedenklich? Welchen Einfluss haben psychische Faktoren auf unser Wohlbefinden, haben sie auch Einfluss auf unsere Gesundheit? Welche Faktoren können wir beeinflussen, welche nicht? Möchten Sie mit Ihren SuS vertiefend auf eine der vielen Risikofaktoren eingehen, so können Sie Ihren Unterricht mithilfe der entsprechenden Anschlussmaterialien (siehe Übersichtsblatt → Weiterführende Materialien) erweitern.

Erarbeitung 2

In der zweiten Erarbeitungsphase lernen die SuS die Bedeutung der wissenschaftlich belegten Risikofaktoren im Hinblick auf die Krebsprävention kennen. Gleichzeitig stellen sie einen Zusammenhang zu ihren persönlichen, in der ersten Erarbeitungsphase herausgearbeiteten Lebensstilfaktoren her.
Das Faktenblatt: *Lebensstil und Krebs* informiert über bestimmte Lebensstilfaktoren, die in Verbindung mit möglichen Krebserkrankungen stehen. Ergänzend hierzu eignet sich die Folie *Krebs durch vermeidbare Risikofaktoren*. Die Grafik veranschaulicht die Folgen von Rauchen, Übergewicht, Alkohol und Bewegungsmangel im Hinblick auf das Krebsrisiko in bestimmten Organen.
Das Faktenblatt: *Was kannst du tun? Gegen Krebs!* liefert eine abschließende Übersicht über die wichtigsten Maßnahmen zur Krebsprävention.

Abschluss

Der Wissenscheck M3 (Lebensstil und Krebs – Was weißt du (schon)?) stellt abschließende Fragen, welche mithilfe der drei Faktenblätter beantwortet und überprüft werden können.

Weiterführende Informationen

Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung

Hier haben Fachleute der Internationalen Krebsforschungsagentur (IARC) vierzehn Möglichkeiten zusammengestellt, mit denen man sein Krebsrisiko senken kann. Dabei geht der Kodex auf Aspekte der Ernährung, aber beispielsweise auch auf den Einfluss von Rauchen, Bewegung, Schadstoffen, Strahlung und Infektionen ein. Weiterführende Informationen (Stand 2026) finden Interessierte unter https://cancer-code-europe.iarc.who.int/. Ebenfalls zur Verfügung stehen evidenzbasierte, wissenschaftliche Publikationen, verfügbar unter: https://cancer-code-europe.iarc.who.int/de/startseite/ [Letzter Zugriff: 30.03.2026]

World Health Organization (WHO)

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat als Hauptaufgabe, weltweit Erkrankungen zu bekämpfen und die Gesundheit zu fördern. Auf ihrer Internetseite www.who.int kann man unter der Rubrik „Health Topics“ aktuelle Erkenntnisse zu Gesundheitsthemen wie beispielsweise Krebs (cancer), Ernährung (nutrition), Übergewicht (obesity) aufrufen (https://www.who.int/health-topics/, Stand: 2026). Das Internetangebot ist in englischer Sprache verfügbar. [Letzter Zugriff: 30.03.2026]

International Agency for Research on Cancer (IARC)

Die Internationale Krebsforschungsagentur ist eine Einrichtung der WHO, die sich auf die Erforschung von Krebs konzentriert. In den „World Cancer Reports“ fasst die IARC vorliegende Erkenntnisse zu Krebs, seiner Ursache und Prävention zusammen. Der World Cancer Report (Stand 2020) ist verfügbar unter: https://www.iarc.who.int/cards_page/world-cancer-report/ und enthält unter anderem ein Kapitel über den Einfluss von Ernährung, Übergewicht und Bewegung auf die Krebsentstehung. In ihren Monographien geht die IARC auf Details ein, etwa auf die Bedeutung von Fleisch oder Wurstwaren, mehr unter https://publications.iarc.who.int/Book-And-Report-Series/Iarc-Monographs-On-The-Identification-Of-Carcinogenic-Hazards-To-Humans/Red-Meat-And-Processed-Meat-2018 (Stand 2018) [Letzter Zugriff: 30.03.2026].

Krebsinformationsdienst

Der Krebsinformationsdienst des DKFZ ist in Deutschland der Ansprechpartner für alle Fragen zum Thema Krebs. Er bietet unter www.krebsinformationsdienst.de/ verständliche und wissenschaftlich fundierte Information zum gesamten Spektrum der Onkologie. Weiterführende Informationen zum Thema Ernährung und Krebsvorbeugung finden Interessierte unter https://www.krebsinformationsdienst.de/krebs-vorbeugen/ernaehrung [Letzter Zugriff: 30.03.2026].

M1 Was bedeutet „gesunder Lebensstil“ für dich?



Fragen zum Thema

Frage 1
Wie würdest du einen „gesunden Lebensstil“ beschreiben?

Frage 2
Welche Bedingungen und Einflüsse könnten sich auf den Lebensstil eines Menschen auswirken?

Frage 3
Ist dein Lebensstil „gesund“?

Erläuterungen zu M1 Was bedeutet „gesunder Lebensstil“ für dich?

Frage 1

Der Begriff „Lebensstil“ umfasst die Art und Weise unserer Lebensführung. „Gesunder Lebensstil“ bedeutet demnach, sein Leben auf eine gesunde Art und Weise zu führen. Hierzu gehört einerseits, Faktoren zu vermeiden, die einen wissenschaftlich erwiesenen negativen Einfluss auf die Gesundheit haben (ungesunde Ernährung, Rauchen, Drogenkonsum uvm.). Gleichzeitig gilt es aber auch, die positiven Seiten zu verstärken und beispielsweise zusätzlich Dinge zu tun, die der eigenen Gesundheit und dem persönlichen Befinden guttun.

Frage 2

Beispiele für soziale Bedingungen, die sich auf den Lebensstil auswirken können:
Freundeskreis, Wohnort, Alter, Bildung, Erziehung, politische Umstände

Beispiele für wirtschaftliche Bedingungen, die sich auf den Lebensstil auswirken:
Finanzielle Verhältnisse, Arbeitsplatz, Geburtsort

Frage 3

Individuelle Antworten

M2 Reflexion: Was heißt „gesund“?

Arbeitsauftrag

Aufgabe 1

Besprich mit deinem Sitznachbarn bzw. deiner Sitznachbarin folgende Fragen:

- Was verstehst du unter dem Begriff „Gesundheit“?
- Ist „Gesundheit“ für dich ein objektiver Begriff oder eher eine subjektive Einschätzung?
- Welche Bedingungen und Faktoren gehören für dich zu einem „gesunden“ Leben?

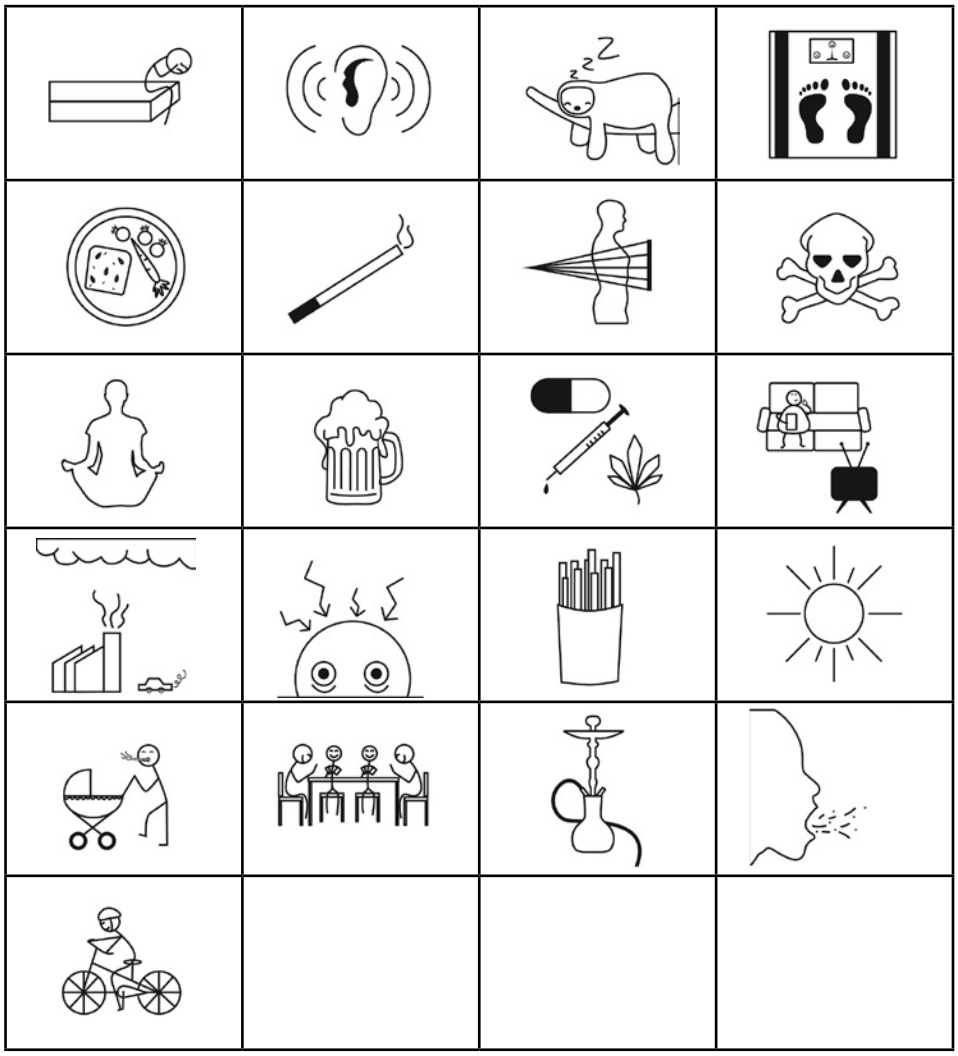
Platz für Notizen:

Arbeitsauftrag

Aufgabe 2

Betrachte folgende Bilder. Sie zeigen verschiedene **Lebensstilfaktoren**. Lebensstilfaktoren sind Einflüsse und Verhaltensweisen, die unsere Gesundheit beeinflussen und mit denen wir uns im Laufe eines Lebens auseinandersetzen.

a. Finde einen passenden Begriff für das jeweilige Bild. Notiere den entsprechenden Begriff unterhalb der Bilder. Fallen dir weitere Lebensstilfaktoren ein? Zeichne bzw. schreibe sie in die leeren Felder.



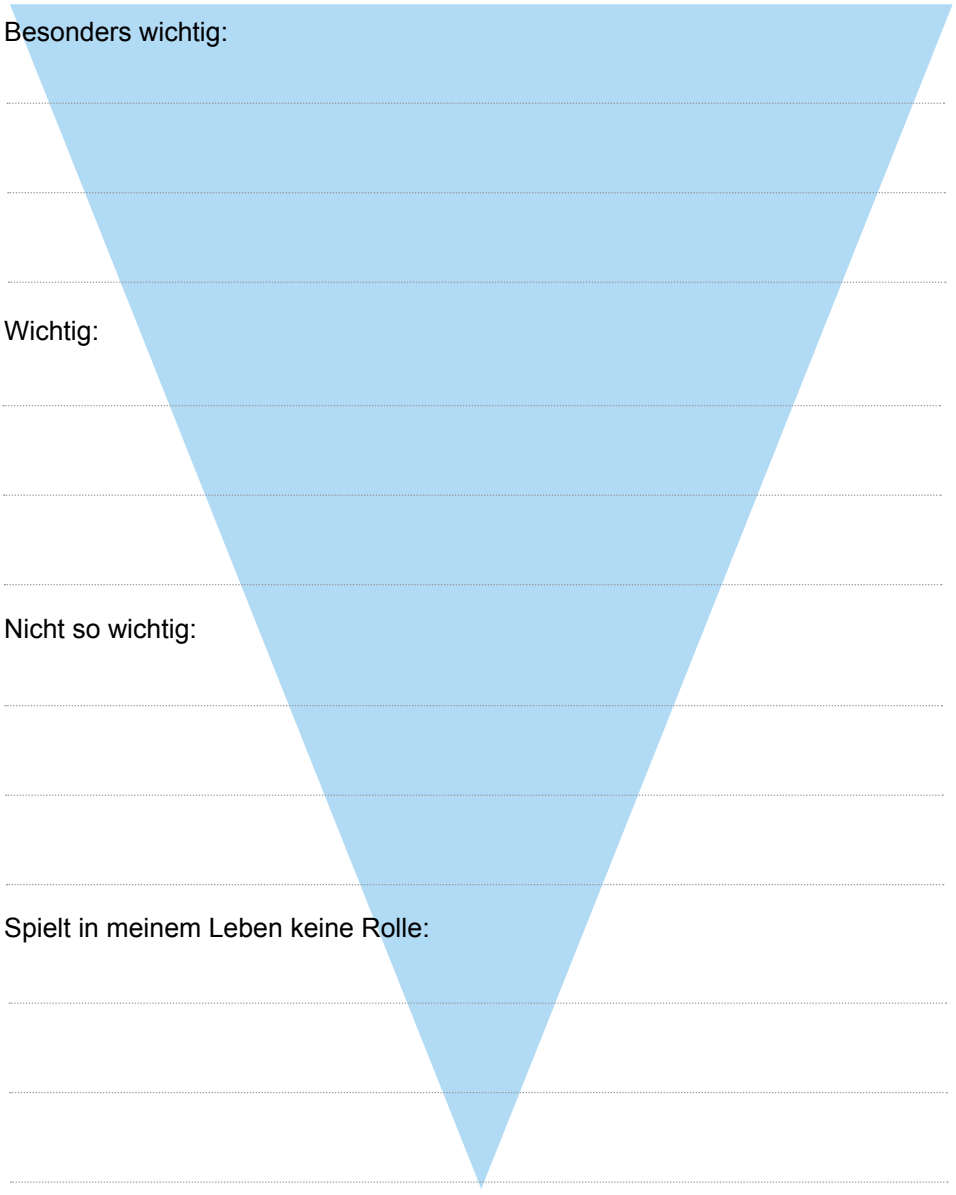
b. Welche der genannten Faktoren hältst du für „gesund“, welche für „ungesund“? Kennzeichne die Bilder mit einer jeweils anderen Farbe. Gibt es auch Faktoren, die du beiden Kategorien zuordnen kannst? Verwende dann beide Farben.

M2 Reflexion: Was heißt „gesund“?

Arbeitsauftrag

Aufgabe 3

Stelle eine Rangfolge deiner persönlichen Lebensstilfaktoren auf. Welche hältst du für deine Gesundheit für besonders wichtig, welche spielen derzeit eher eine geringere Rolle?



Besonders wichtig:

Wichtig:

Nicht so wichtig:

Spielt in meinem Leben keine Rolle:

Aufgabe 4

Tausche dich nun mit deinem Sitznachbarn oder deiner Sitznachbarin aus. Möchtest du etwas in deiner Reihenfolge verändern, und wenn ja, weshalb?

Lösungen zu M2 Reflexion: Was heißt „gesund“?

Zu Aufgabe 1
Individuelle Antworten

Zu Aufgabe 2a
Bilder von links oben nach rechts unten:
Depression/ Einsamkeit, Lärm, Trägheit, Körpergewicht, gesunde Nahrung, Rauchen, Strahlung, Giftstoffe allgemein, Entspannung/Ruhe, Alkoholkonsum, Drogen- und Medikamentenkonsum, Bewegungsmangel, Umweltgifte (Smog und Abgase), Stress, ungesunde Ernährung, UV-Strahlung, Passivrauchen, Gemeinschaft (soziale Kontakte), Shisha-Rauchen, Ansteckung durch Viren, Bewegung/Sport

Zu Aufgabe 2b
Mögliche ungesunde Einflussfaktoren:
Alkoholkonsum, Ansteckung durch Viren (Hepatitis-B- und -C-Viren sowie humane Papillomviren), Lärm, Rauchen, Passivrauchen, Strahlenbelastung, Umweltgifte (Smog und Abgase), UV-Strahlung, ungesunde Ernährung (Fastfood), Bewegungsmangel (langes Sitzen z.B. beim Fernsehen oder Computerspielen), Stress, Depression/Einsamkeit, Trägheit, Lärm

Mögliche gesunde Einflussfaktoren:
Entspannung/Ruhe, Gemeinschaft (soziale Kontakte), gesunde Nahrung, gesundes Körpergewicht, Bewegung/Sport

Mögliche Einflussfaktoren, die sowohl positiven als auch negativen Einfluss haben: Individuelle Antworten

Zu Aufgabe 3 (Beispiel)

Besonders wichtig
Bewegung/Sport
Entspannung/Ruhe
gesunde Nahrung

Wichtig
gesundes Körpergewicht
Gemeinschaft (soziale Kontakte)

Nicht so wichtig
Passivrauchen
Alkohol

Spielt keine Rolle
Viren
Rauchen

zu Aufgabe 4
Individuelle Antworten

Faktenblatt: Lebensstil und Krebs

Ein gesunder Lebensstil ...

Viele Krebsarten werden durch zufällige genetische Fehler bei der Zellteilung ausgelöst - und davor kann man sich kaum oder gar nicht schützen. Wissenschaftliche Untersuchungen an der deutschen Bevölkerung haben jedoch bewiesen, dass man durch einen **gesunden Lebensstil** auf rund 40 % aller Krebserkrankungen Einfluss nehmen kann, indem man **Risikofaktoren** vermeidet.

Zu den heute bekannten Risikofaktoren für Krebserkrankungen zählen das **Rauchen und Passivrauchen**, der Konsum von **Alkohol**, eine **ungesunde Ernährung** und die Exposition von **UV-Strahlung**. Weitere Risikofaktoren sind **mangelnde körperliche Aktivität**, krebserregende **chemische Substanzen** und **radioaktive Strahlung** (z.B. natürliche Ausgasungen von Radon).



Neben dem Vermeiden von Rauchen, Passivrauchen und Alkoholkonsum raten Experten deshalb dazu, Nahrungsmittel mit hohem Zucker- und Fettgehalt nur eingeschränkt zu verzehren. Industriell verarbeitetes Fleisch und salzreiche Lebensmittel sollten weitgehend vermieden werden. Körperliche Aktivität reduziert das Krebsrisiko durch die positive Beeinflussung des Körpergewichts; zusätzlich vermuten Forscher, dass sich Bewegung positiv auf das Immunsystem und körpereigene Reparaturmechanismen auswirkt. Da auch eine Infektion mit Erregern (Viren und Bakterien), wie z.B. mit **Humanen Papillomviren (HPV)** Gewebeveränderungen und infolgedessen Krebs auslösen kann, wird auch die HPV-Impfung gegen bestimmte krebsauslösende Viren empfohlen.

... kann das Krebsrisiko vermindern

Durch Kontakt mit Krebspatienten kann man sich übrigens nicht mit Krebs anstecken, ebenso gibt es keine erwiesenen Zusammenhänge zwischen Gewebeverletzungen durch Unfälle, Stöße, Schnitte, Quetschungen oder Ähnliches und der Entstehung von Krebs.
Auch von Medikamenten, die in der EU zugelassen werden und auf Nebenwirkungen und Risiken getestet werden, geht in der Regel kein Krebsrisiko aus. Einige Präparate aus der Krebsbehandlung erhöhen allerdings das Krebsrisiko. Hierbei handelt es sich um unverzichtbare Medikamente, ohne die die betroffenen Patientinnen und Patienten nicht behandelbar wären. Es gibt jedoch kein Medikament, das Experten allen Menschen zur Krebsprävention empfehlen würden.
Ob Stress einen direkten Einfluss auf die Krebsentstehung hat, ist wissenschaftlich bisher nicht belegt. Allerdings rauchen und trinken viele Menschen in Stresssituationen mehr und dieses Verhalten kann das Krebsrisiko wiederum erhöhen.

Diese Informationen sind der Broschüre entnommen: Was kann ich tun? Krebs vorbeugen: Möglichkeiten, um das persönliche Krebsrisiko zu verringern. Herausgegeben von: Krebsinformationsdienst. Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ), Stand 2025 [Letzter Zugriff: 30.03.3026].

Faktenblatt: Krebs durch vermeidbare Risikofaktoren

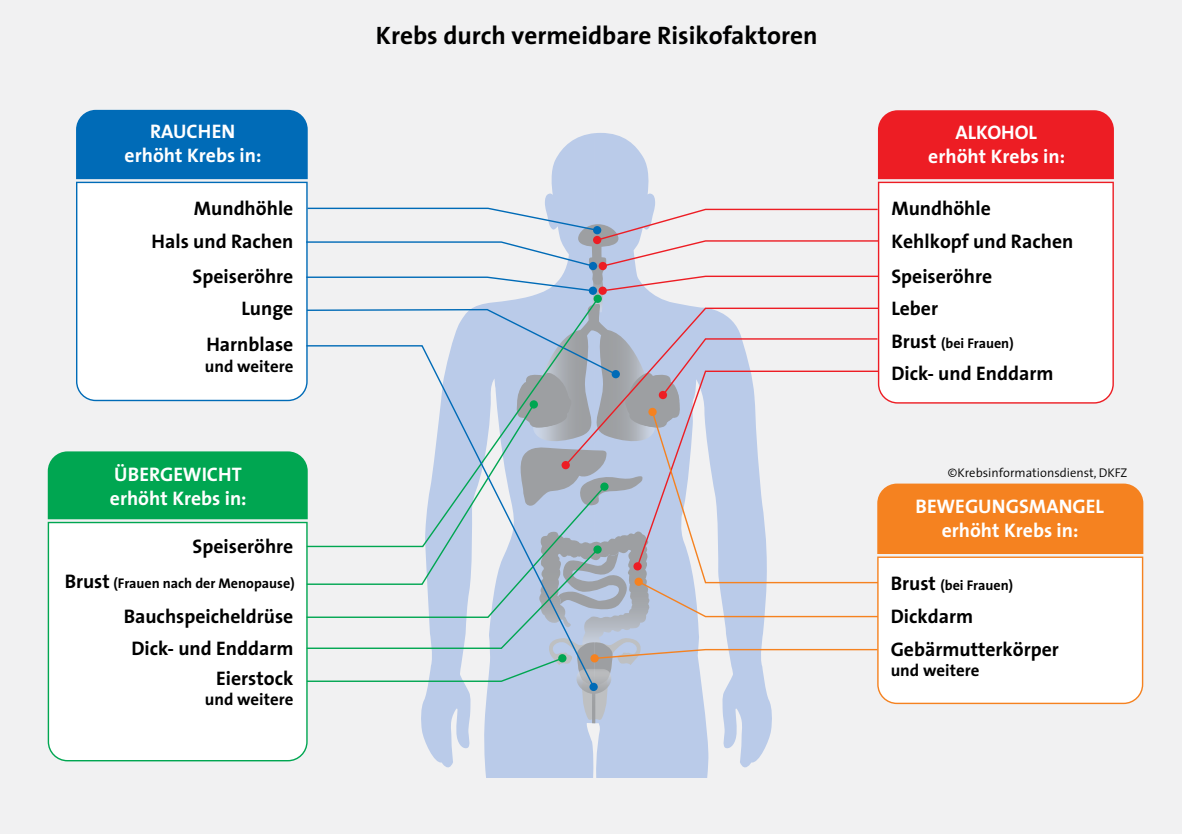


Abb. 1: Einflüsse der Risikofaktoren Rauchen, Übergewicht, Alkohol und Bewegungsmangel auf die Krebserkrankungen bestimmter Organe.

Abbildung geändert nach: https://monographs.iarc.who.int/human_cancer_known_causes_and_prevention_organ_site/ (2025) und https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/exercise-and-cancer/ (zusätzliche Quelle: https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/) [Letzter Zugriff: 30.03.2026]

Faktenblatt: Was kannst du tun? Gegen Krebs!

Maßnahmen zur Krebsvorbeugung

Vor Krebs ist kein Mensch sicher, egal, wie gesund man lebt. Aber: Durch einen gesunden Lebensstil kann jeder Mensch sein persönliches Krebsrisiko senken. Der Europäische Kodex zur Krebsbekämpfung[2] empfiehlt folgende präventive (= vorbeugende) Maßnahmen:



Gesundes Körpergewicht

Ein gesundes Körpergewicht liegt innerhalb eines Body-Mass-Index (BMI) zwischen 18,5 und 24,9 kg/m^2.

Gesunde Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist gekennzeichnet durch:



- die Vermeidung von Lebensmitteln, die eine Gewichtszunahme fördern, z.B. zuckerhaltige Getränke und sehr fetthaltige Lebensmittel wie Fast Food sowie Salz
- hauptsächlichen Verzehr von Nahrungsmitteln pflanzlichen Ursprungs,
- begrenzten Verzehr von rotem Fleisch, Vermeidung von verarbeitetem Fleisch,
- keinen Konsum von alkoholischen Getränken.

Ausreichende Bewegung



Eine gesunde Bewegung beinhaltet für Erwachsene regelmäßige körperliche Aktivität (z.B. Radfahren oder Laufen) von mindestens 30 Minuten pro Tag, an mindestens 5 Tagen in der Woche. Kinder und Jugendliche sollten täglich mindestens 60 Minuten mäßig bis intensiv körperlich aktiv sein.

Um Krebs darüber hinaus vorzubeugen, sollte man

- Rauchen und Passivrauchen vermeiden,
- die Belastung durch ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) möglichst geringhalten,
- sich gegen HPV und Hepatitis-B-Viren impfen lassen,
- Sicherheitsmaßnahmen am Arbeitsplatz, insbesondere beim Umgang mit krebserregenden Stoffen, wie zum Beispiel mit bestimmten Lösungsmitteln, einhalten,
- sich so wenig wie möglich ionisierenden Strahlen (arbeitsmedizinische oder diagnostische Bildgebung, wie z.B. Röntgenstrahlung) aussetzen.

Erwachsene können zusätzlich an Krebsfrüherkennungsuntersuchungen teilnehmen. Ferner sollten Erwachsene ggf. die Empfehlungen zum Stillen und zur Hormonersatztherapie befolgen.

[2] Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung (2026). https://cancer-code-europe.iarc.who.int/de/startseite/ [Letzter Zugriff: 30.03.2026]

M3 Lebensstil und Krebs – Was weißt du (schon)?



Arbeitsauftrag

Aufgabe 1

Markiere im oberen Kasten alle wissenschaftlich belegten Krebsrisikofaktoren und trage sie in die Tabelle ein. Vergleiche danach deine Antworten mit dem → Faktenblatt *Lebensstil und Krebs*.

Wissenschaftlich belegte Krebsrisikofaktoren	**Faktoren, die keinen wissenschaftlich erwiesenen Einfluss auf das Krebsrisiko haben**

Arbeitsauftrag

Aufgabe 2

Kreuze die richtigen Antworten an! Es können mehrere Antworten richtig sein.

1. **Wie viel Prozent der zu erwartenden Krebserkrankungen lassen sich auf beeinflussbare Risikofaktoren zurückführen?**

☐ Etwa 20 %

☐ Etwa 40 %

☐ Etwa 60 %

2. **Ich kann mein persönliches Krebsrisiko senken durch**

☐ Ausreichende regelmäßige körperliche Bewegung

☐ Alkoholverzicht

☐ Vermeiden von Rauchen und Passivrauchen

☐ Viel Trinken

☐ Vermeiden von Übergewicht (Einhalten eines gesunden Körpergewichtes)

3. **Rauchen und Passivrauchen erhöht das Risiko für**

☐ Hals- und Rachenkrebs

☐ Speiseröhrenkrebs

☐ Gebärmutterkörperkrebs

☐ Lungenkrebs

☐ Mundhöhlenkrebs

4. **Alkoholverzicht vermindert das Risiko für**

☐ Speiseröhrenkrebs

☐ Kehlkopf- und Rachenkrebs

☐ Dick- und Endarmkrebs

☐ Leberkrebs

☐ Brustkrebs (bei Frauen)

5. Ein gesundes Körpergewicht vermindert das Risiko für

- ☐ Dick- und Enddarmkrebs
- ☐ Brustkrebs bei Frauen nach der Menopause
- ☐ Lungenkrebs
- ☐ Mundkrebs
- ☐ Gebärmutterkörperkrebs

6. Ausreichende regelmäßige körperliche Bewegung schützt wissenschaftlich erwiesen vor

- ☐ Brustkrebs (bei Frauen)
- ☐ Leberkrebs
- ☐ Sonnenbrand
- ☐ Dickdarmkrebs
- ☐ Lungenkrebs

Lösungen zu M3 Lebensstil und Krebs – Was weißt du (schon)?

Zu Aufgabe 1

Wissenschaftlich belegte Krebsrisikofaktoren	Faktoren, die keinen wissenschaftlich erwiesenen Einfluss auf das Krebsrisiko haben
• Rauchen und Passivrauchen • Alkohol • UV-Strahlung • chemische Substanzen (z.B. Lösungsmittel) • Radon • hoher Körperfettanteil • Fast Food • Bewegungsmangel • Wurst • Humane Papillomviren • Röntgenstrahlung • Feinstaub	• Kontakt mit Krebskranken • Stress • Verletzungen des Gewebes • Drogen (z.B. Cannabis)

Zu Aufgabe 2

1. **Wie viel Prozent der zu erwartenden Krebserkrankungen lassen sich auf beeinflussbare Risikofaktoren zurückführen?**

☐ Etwa 20 %

☒ Etwa 40 %

☐ Etwa 60 %

2. **Ich kann mein persönliches Krebsrisiko senken durch**

☒ Ausreichende regelmäßige körperliche Bewegung

☒ Alkoholverzicht

☒ Vermeiden von Rauchen und Passivrauchen

☐ Viel Trinken

☒ Vermeiden von Übergewicht (Einhalten eines gesunden Körpergewichtes)

3. Rauchen und Passivrauchen erhöht das Risiko für

☒ Hals- und Rachenkrebs

☒ Speiseröhrenkrebs

☐ Gebärmutterkörperkrebs

☒ Lungenkrebs

☒ Mundhöhlenkrebs

4. Alkoholverzicht vermindert das Risiko für

☒ Speiseröhrenkrebs

☒ Kehlkopf- und Rachenkrebs

☒ Dick- und Endarmkrebs

☒ Leberkrebs

☒ Brustkrebs (bei Frauen)

5. Ein gesundes Körpergewicht vermindert das Risiko für

☒ Dick- und Enddarmkrebs

☒ Brustkrebs bei Frauen nach der Menopause

☐ Lungenkrebs

☐ Mundkrebs

☒ Gebärmutterkörperkrebs

6. Ausreichende regelmäßige körperliche Bewegung schützt wissenschaftlich erwiesen vor

☒ Brustkrebs (bei Frauen)

☐ Leberkrebs

☐ Sonnenbrand

☒ Dickdarmkrebs

☐ Lungenkrebs

Impressum

Herausgeber
Krebsinformationsdienst
Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)
Im Neuenheimer Feld 280
D-69120 Heidelberg
© Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum 2026

Autorinnen
Simone Zetzl, Dr. Kerstin Wittenberg
Krebsinformationsdienst, DKFZ Heidelberg

Redaktion
Dr. med. Susanne Weg-Remers, Julia Geulen
Krebsinformationsdienst, DKFZ Heidelberg

Verantwortlich
Dr. med. Susanne Weg-Remers
Leiterin des Krebsinformationsdienstes, DKFZ Heidelberg

Für das Projekt „Fit in Gesundheitsfragen“

Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)
Im Neuenheimer Feld 280, 69120 Heidelberg
https://www.krebsinformationsdienst.de/fit-in-gesundheitsfragen

Krebsinformationsdienst
Für Patienten, Angehörige und alle Ratsuchenden
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
Besuchen Sie uns auch auf Instagram, LinkedIn, WhatsApp oder YouTube!

Helmholtz Zentrum München
Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt (GmbH), Abteilung Kommunikation
Ingolstädter Landstraße 1, 85764 Neuherberg
Telefon: 089 3187-2711
www.helmholtz-muenchen.de
www.diabinfo.de/schule-und-bildung.html