

Ein Blick in die Unterhose kann Leben retten Prostatakrebs



Prävention zu Krebs

Diese Diagnose erhalten jedes Jahr
über 6000 Männer in der Schweiz

**EUROPA
UOMO** 
Life with men's cancer

www.europa-uomo.ch



Prävention zu Krebs

Zu Krebs gibt es keine eigentliche Prävention oder Vorkehrung. Krebs entsteht aus Gen-Mutationen. Die dann entstehenden Zellen vermehren sich schneller als die gesunden Zellen. Das Immunsystem erkennt solche mutierten Zellen normalerweise und zerstört sie. Ist das Immunsystem beschädigt oder eingeschränkt, kommt es vor, dass die mutierten Zellen sich schneller entwickeln als dass das Immunsystem diese zerstören kann. Dann entwickelt sich der Krebs und kann über das Blutssystem im Extremfall den ganzen Körper befallen. Tausende von Zellmutationen entstehen in kurzer Zeit. Sie dienen im biologischen Sinne der Verbesserung der Überlebenseigenschaften aller Lebewesen und sind nur in wenigen Fällen gefährlich.

Die wichtigste Prävention ist die Früherkennung!

Die aktive Suche nach gefährlichen Tumoren ist bei vielen Krebsarten möglich.

- Durch abtasten: Brustkrebs, Hodenkrebs
- Durch Abstrich: Gebärmutterhalskrebs
- Durch Koloskopie: Darmkrebs
- Durch Blutanalyse: PSA-Test bei Prostatakrebs
- Durch Biopsie (Gewebeprobe) zur Diagnose-Absicherung: alle Krebsarten

Kann ich trotzdem Prävention betreiben?

Ja!
**Leben Sie gesund,
ernähren Sie sich gesund und
bewegen Sie sich ausreichend.**

Gesunde Ernährung



Ernähren Sie sich im Sinne der Lebensmittelpyramide. Nehmen Sie nicht mehr

Kalorien auf als Sie verbrauchen.

Essen Sie stärker vormittags und weniger nachmittags.

Essen Sie nach Möglichkeit nur eine Vollmazeit pro Tag.

Essen Sie wenig aus der Pyramidenspitze und viel von unten!



Gesundes Leben

Schlafen Sie ausreichend. Bringen Sie Anspannung und Entspannung in Balance. Haben Sie gute soziale Kontakte, bauen Sie sich lebenslange Freundschaften auf. Pflegen Sie diese Freundschaften. Geben Sie Ihrem Leben einen Sinn. Haben Sie den Willen zufrieden, besser noch, haben Sie den Willen glücklich zu sein. Vertrauen Sie und verschenken Sie Vertrauen. Bauen Sie ein Heimat-, ein zu-Hause-Gefühl auf. Lassen Sie es sich gut gehen.



Genügend Bewegung

Bewegung ist individuell. Aber ohne Bewegung geht gar nichts.

Sie können ein unsportlicher Typ sein, wenn Sie sich im Geschäft oder im Haushalt mit Treppensteigen, Bewegung in Räumen, Einkaufen, usw. genügend bewegen, dann bleiben Sie gesund. Ihre Herzleistung mag dann nicht leistungssportlich stark sein, aber für 95 % aller Tätigkeiten sind Sie gut aufgestellt.

Wenn Sie ein Bewegungstyp sind, dann können Sie nicht stillsitzen. Dann fühlen Sie sich beim Laufen wohl und könnten in dieser Hochform Romane schreiben oder andere Hirnleistungen vollbringen. Der Lohn starker sportlicher Tätigkeit ist z.B. die Läufer-Euphorie, die sich nach gewisser Zeit einstellt. Zudem fühlen Sie sich gut, stark, leistungsfähig und glauben alles meistern zu können.

Leitsätze Europa Uomo Schweiz

Motto

- Ein Blick in die Unterhosen kann Leben retten

Ziel

- Früherkennung
- keine Übertherapie
- selbstverantwortlicher, informierter, starker Patient
- qualitativ hochstehende Behandlung
- Anschluss-Rehabilitation bei Bedarf

Mission

- Patienten wissen wie damit umgehen und leben - Ärzte wie behandeln

Vision

- Jeder Tag Lebensqualität zählt

Auftritt

- Unterhose als Erkennungsmerkmal (siehe Frontbild)
- von Betroffenen für Betroffene und ihren Angehörigen



Mitglied werden...

Möchten Sie unsere Ziele unterstützen und Mitglied werden?



Bitte Flyer «Mitglied werden» ausfüllen und an untenstehende Adresse retournieren. Danke.

..... Falten, frankieren und einsenden

Bestellung Informationsmaterial

Name / Vorname _____

Adresse _____

PLZ / Ort _____

Tel. Nr. _____

Mobile _____

E-Mail Adresse _____

Jahrgang _____
(nicht komplettes Geburtsdatum nötig)

Ich möchte gerne Mitglied werden Ja Nein

Newsletter abonnieren Ja Nein

Updates abonnieren Ja Nein

Bitte Mail an sekretariat@europa-uomo.ch
oder per Brief an

Bitte
frankieren

Europa Uomo Schweiz
Freienwilerstrasse 21
5420 Ehrendingen

Herzlichen Dank an unsere Sponsoren, ohne Ihre Unterstützung viele Projekte nicht realisierbar wären.