

Tipps zur Krebsprävention

---

# SCHRITT FÜR SCHRITT

---

MEHR BEWEGUNG – WENIGER KREBSRISIKO

**dkfz.**

DEUTSCHES  
KREBSFORSCHUNGSZENTRUM  
IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT



**Deutsche Krebshilfe**  
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

**DKG**   
KREBSGESELLSCHAFT



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund bleiben. Zwar lassen sich nicht alle gesundheitlichen Risiken vollkommen ausschalten – vieles können Sie jedoch selbst beeinflussen. Eine gesunde Lebensweise ist die beste Möglichkeit, einer Krebserkrankung aktiv vorzubeugen. Dazu gehören: ein rauchfreies Leben, ein normales Körpergewicht, eine ausgewogene vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung, regelmäßige Bewegung, wenig Alkohol, ein vernünftiger Umgang mit UV-Strahlen sowie ausreichend Schlaf.

Unsere Vorfahren waren von Natur aus Läufer. Für das Jagen und Sammeln waren athletische Höchstleistungen überlebenswichtig. Heutzutage müssen die meisten Menschen im Berufsleben keine körperliche Arbeit mehr verrichten. Auch im Alltag und in der Freizeit führen technische Errungenschaften dazu, dass wir uns immer weniger bewegen müssen.

Unser Körper ist jedoch auf Bewegung programmiert und deshalb heute chronisch unterfordert – mit fatalen Auswirkungen auf die Gesundheit. Regelmäßige körperliche Aktivität hingegen beugt zahlreichen Krankheiten, darunter auch einigen Krebsarten, vor.

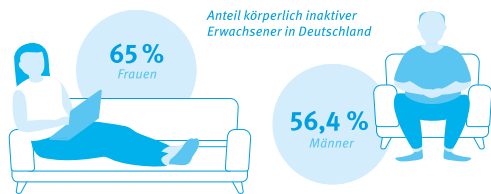
Wir möchten Ihnen die Zusammenhänge zwischen Bewegung und dem Krebsrisiko erklären und geben Ihnen Tipps, wie Sie Schritt für Schritt etwas für Ihre Gesundheit tun können.

[Ihre Deutsche Krebshilfe](#)  
[Ihre Deutsche Krebsgesellschaft](#)  
[Ihr Deutsches Krebsforschungszentrum](#)

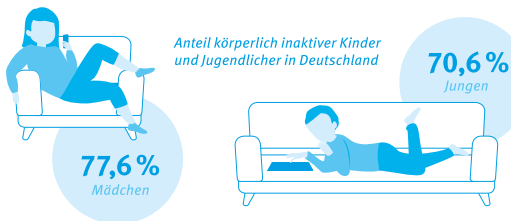
Damit unsere Broschüren besser lesbar sind, verzichten wir darauf, gleichzeitig männliche und weibliche Sprachformen zu verwenden. Alle Personenbezeichnungen schließen selbstverständlich alle Geschlechter ein.

## ZU VIELE MENSCHEN BEWEGEN SICH ZU WENIG

Laut Robert Koch-Institut sind die Menschen in Deutschland in den letzten Jahren zwar körperlich aktiver geworden. Dennoch erreichen nur rund ein Drittel der Frauen und weniger als die Hälfte der Männer die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene wöchentliche Mindestzeit von 150 Minuten (2,5 Stunden) moderater Bewegung.



Kinder und Jugendliche im Alter von 3 bis 17 Jahren sollten sich laut Empfehlung der WHO jeden Tag mindestens 60 Minuten bewegen. Das schafft aber nur rund ein Viertel von ihnen. Mit zunehmendem Alter nimmt der Anteil der körperlich aktiven Kinder und Jugendlichen rapide ab.



Ein besorgniserregender Trend, denn: Nach Schätzungen des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) ist Bewegungsmangel für mehr als sechs Prozent aller Krebserkrankungen verantwortlich.

## BESTIMMEN SIE IHRE KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Bewegung ist wichtig – für jeden Menschen! Wer sich regelmäßig bewegt, stärkt das Gefühl für den eigenen Körper. Dies gilt insbesondere für das Bewegungs- und Belastungsempfinden. Für ein gesundes Leben ist es jedoch wichtig, die Muskulatur ausgewogen zu belasten und zu entspannen. Machen Sie sich ein ehrliches Bild davon, wie körperlich fit Sie derzeit sind.

Der folgende Fragebogen bietet Ihnen eine Orientierungshilfe, Ihre Leistungsfähigkeit einzuschätzen. Bitte beantworten Sie ganz spontan die aufgeführten Fragen und stufen sich in der darunterliegenden Skala von 0 bis 3 ein. Wenn Sie sich unsicher sind, fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

### Fragebogen zu Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit

- Erreichen Sie beim Treppensteigen den dritten Stock ohne Verschnaufpause?
  - Können Sie etwa 60 Minuten am Stück spazieren gehen?
  - Fünf Liegestütze ohne Unterbrechung! Ein Problem?
  - Sie müssen 100 Meter sprinten, um den Bus zu erreichen. Schaffen Sie das?
  - Können Sie eine volle Getränkekiste ohne absetzen in den ersten Stock tragen?
- 0 Das ist für mich nicht machbar.  
1 Dafür muss ich mich sehr verausgaben.  
2 Ich schaffe das, muss mich aber etwas anstrengen.  
3 Klar, kein Problem für mich.

## Auswertung

Summieren Sie nun bitte die Zahlen Ihrer Antworten. Das Ergebnis bietet Ihnen einen Anhaltspunkt, wie fit Sie sind. Diese Auswertung ist lediglich als eine grobe Orientierungshilfe gedacht. Ältere Menschen beispielsweise erreichen oftmals keine hohe Punktzahl, auch wenn sie sich regelmäßig bewegen.

### 0 bis 5 Punkte

Tun Sie mehr für Ihre Fitness! Sport und Bewegung kommen bei Ihnen zu kurz. Integrieren Sie körperliche Aktivität in Ihren Alltag, indem Sie beispielsweise regelmäßig Spazieren gehen oder Treppen steigen, statt mit dem Aufzug zu fahren. Probieren Sie verschiedene Sportarten aus und finden Sie heraus, was Ihnen Spaß macht.

### 6 bis 10 Punkte

Ihnen ist die Bedeutung einer gesunden Lebensweise bewusst, auch wenn Sie diese nicht immer umsetzen. Sie könnten noch aktiver sein. Hindert Sie Ihr „innerer Schweinehund“ daran, häufiger eine Trainingseinheit einzuschieben? Versuchen Sie es doch einmal mit einer anderen oder weiteren Sportart. Es gibt viele Möglichkeiten, ein noch „bewegteres“ Leben zu führen. Wertvolle Tipps hierzu erhalten Sie am Ende dieses Faltblattes.

### 11 bis 15 Punkte

Für Sie gehören Sport und Bewegung zum Alltag. Auch in Ihrer Freizeit sind Sie körperlich aktiv. Bleiben Sie dabei, denn durch regelmäßige körperliche Aktivität können Sie das Risiko für viele Erkrankungen, unter anderem auch Krebs, senken.

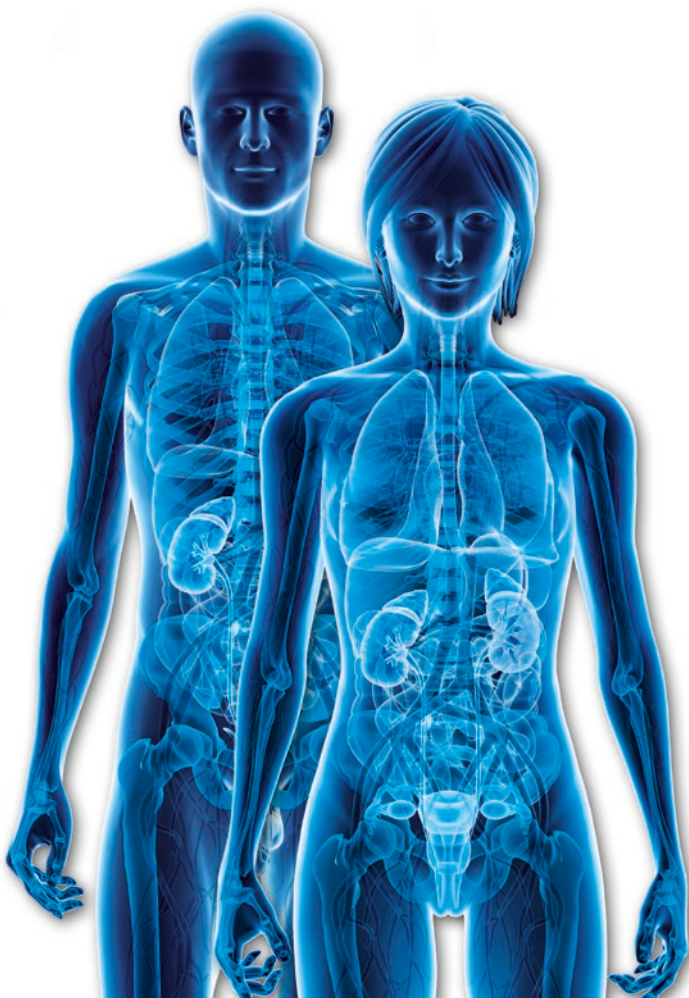
## WIE WIRKT BEWEGUNG AUF DEN KÖRPER?

Der Mensch ist so gebaut, dass er sich bewegen muss, um gesund zu bleiben. Bewegung ist also nicht nur ein Mittel, um die Gesundheit zu verbessern. Sie ermöglicht verschiedenste Körperfunktionen überhaupt erst.

### Körperliche Aktivität

- **stärkt das Herz:** Der Herzmuskel wird trainiert, arbeitet effektiver. Blutgefäße vermehren und vergrößern sich. Organe und Muskeln werden besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.
- **hält das Körpergewicht in Schach:** Muskelmasse wird aufgebaut und der Körperfettanteil reduziert. Der Energieverbrauch steigt, auch im Ruhezustand. Dadurch wird es leichter abzunehmen oder das Gewicht zu halten.
- **reguliert den Blutzuckerspiegel:** Muskeln beziehen die benötigte Glukose zunächst aus ihren eigenen Zucker- und Stärkedepots in den Zellen. Ist der Muskelspeicher leer, entnehmen die Muskeln Glukose aus dem Blutkreislauf. Der Blutzuckerspiegel sinkt und es wird weniger Insulin benötigt.
- **festigt den Bewegungsapparat:** Gelenke und Wirbelsäule werden vor Fehlbelastungen geschützt, Knochen gestärkt und der Zucker- und Fettstoffwechsel reguliert. Im Alter beugt dies einem vorzeitigen Knochenabbau vor.
- **bringt das Immunsystem auf Touren:** Bei regelmäßiger moderater körperlicher Belastung ist das Immunsystem in der Lage, schädliche Zellveränderungen besser und gezielter zu erkennen und unschädlich zu machen.

- **fördert die Gehirnleistung:** Gehirnregionen werden stärker durchblutet, der Gehirnstoffwechsel angeregt und Nervenzellen miteinander vernetzt. Gefördert wird auch die Bildung neuer Nervenzellen, vor allem im Hippocampus, dem Sitz des Langzeitgedächtnisses.
- **tut der Psyche gut:** Körperbewusstsein und Selbstwertgefühl steigen. Bewegung beugt zudem psychischen Erkrankungen wie Burnout, Depressionen und Angststörungen vor.



## (KREBS)-RISIKOFAKTOR BEWEGUNGSMANGEL

Der Tagesablauf vieler Menschen ist bewegungsarm: Das Frühstück, den Weg zur und von der Arbeit sowie den Großteil der Arbeitszeit verbringen wir im Sitzen. Anschließend sind viele froh, wenn sie den Tag auf der Couch vor dem Fernseher ruhig ausklingen lassen können. Auch wenn die Mechanismen wissenschaftlich noch nicht genau geklärt sind, Experten sind sich sicher: Bewegungsmangel ist schädlich und macht langfristig krank.

### Schwerwiegend – Übergewicht!

Die Kombination aus mangelnder körperlicher Aktivität und unausgewogener Ernährung führt dazu, dass die mit Essen und Trinken aufgenommene Energiemenge über dem täglichen Energieverbrauch liegt. Der Körper speichert dann die nicht verbrauchte Energie in den Fettzellen und Übergewicht entsteht. In den Fettzellen spielen sich Prozesse ab, die das Entstehen von einigen Krebsarten begünstigen. Starkes Übergewicht steigert das Risiko für mindestens 13 Krebsarten.

### Gestörter Blutzuckerspiegel – Typ-2-Diabetes

Werden Muskeln nicht oder wenig beansprucht, gelangt weniger Zucker in die Muskelzellen. Zusammen mit einer ungesunden Ernährung kommt es zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel und einer vermehrten Insulinproduktion. Viele Krebszellen nutzen Insulin als Wachstumsfaktor. Ein dauerhaft erhöhter Insulinspiegel kann so für ein vermehrtes Wachstum von Krebszellen sorgen.

### Im Ungleichgewicht – Hormone

Fettzellen bilden das Sexualhormon Östrogen. Je mehr Körperfett, desto mehr Östrogen. Die Folge: Ein hormonelles Ungleichgewicht, das auf andere Zellen wachstumsfördernd wirkt und dadurch die Krebsentstehung begünstigen kann.

## Freie Radikale im Überfluss

Freie Radikale werden während verschiedener Stoffwechselprozesse gebildet. In gewissem Umfang haben sie schützende Wirkung. Immunzellen töten mit Hilfe freier Radikale Krankheitserreger ab und machen defekte, körpereigene Zellen unschädlich, bevor sie entarten oder sich unkontrolliert vermehren.

Ein Überschuss an freien Radikalen kann das Erbgut der Zellen und die darin verankerten Gene angreifen sowie bösartige Erkrankungen wie Krebs auslösen. Körpereigene Schutzmechanismen sorgen dafür, dass nicht mehr freie Radikale gebildet als beseitigt werden. Untrainierte besitzen jedoch einerseits eine geringere Fähigkeit, freie Radikale unschädlich zu machen, andererseits produzieren sie durch Bewegungsmangel mehr davon.

## Chronische Entzündungen

Das Fettgewebe, insbesondere das Bauchfett, ist hochaktiv und produziert unter anderem entzündungsfördernde Botenstoffe. Zu viel Fett verursacht dauerhaft erhöhte Entzündungswerte.

Zudem verhindert körperliche Inaktivität die Herstellung von Botenstoffen in den Muskelzellen, beispielsweise von Interleukinen. Diese stimulieren die Bildung neuer Abwehrzellen und wirken entzündungshemmend. Entzündungen stehen im Verdacht, am Entstehen von Krebs beteiligt zu sein.

## Schwachstelle Immunsystem

Je höher der Fettanteil im Körper ist, desto schwerfälliger sind die Natürlichen Killerzellen. Das sind Zellen, die die Zellsubstanz körperfremder Zellen schädigen. Die Folge: ein geschwächtes Immunsystem, das Schwierigkeiten hat, Tumorzellen zu erkennen und zu bekämpfen.

## BEWEGUNG SENKT DAS KREBSRISIKO

Krebsart	Wirkung von körperlicher Aktivität auf das Krebsrisiko
Dickdarmkrebs	▼▼▼ <sup>1, 2</sup>
Brustkrebs	
Vor den Wechseljahren	▼ <sup>1</sup>
Nach den Wechseljahren	▼▼ <sup>1</sup> bzw. ▼▼▼▼ <sup>2</sup>
Gebärmutterkörperkrebs	▼▼▼ <sup>1</sup> bzw. ▼▼▼▼ <sup>2</sup>
Blasenkrebs	▼▼▼ <sup>2</sup>
Speiseröhrenkrebs	▼▼▼ <sup>2</sup>
Magenkrebs	▼▼▼ <sup>2</sup>
Nierenkrebs	▼▼▼ <sup>2</sup>
Lungenkrebs	▼▼ <sup>2</sup>
Leberkrebs	▼▼ <sup>3</sup>
Prostatakrebs	▼ <sup>2</sup>
Bauchspeicheldrüsenkrebs	▼ <sup>2</sup>
Eierstockkrebs	▼ <sup>2</sup>
Andere Tumorarten	---

▼▼▼	Überzeugende Evidenz für einen risikosenkenden Effekt
▼▼	Wahrscheinliche Evidenz für einen risikosenkenden Effekt
▼	Limitierte Evidenz für einen risikosenkenden Effekt
---	Noch zu wenig Studien für eine Einschätzung

Quelle: Tabelle abgewandelt nach <sup>1</sup>World Cancer Research Fund, Physical activity and the risk of cancer, (2018) und <sup>2</sup>Patel A. et al., Roundtable Report on Physical Activity, Sedentary Behavior, and Cancer Prevention and Control, American College of Sports Medicine, (2019); <sup>3</sup>Baumeister S., Leitzmann M. et al., Physical Activity and the Risk of Liver Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies and a Bias Analysis, (2019)

## SETZEN SIE SICH ZIELE

Sie haben sich fest vorgenommen, sich mehr zu bewegen. Diesen Vorsatz können Sie verstärken, indem Sie sich Ziele setzen. Durch richtig gesetzte Entschlüsse können Sie sich selbst motivieren, auch wenn Sie zwischendurch mal einen Durchhänger haben.

- Setzen Sie sich realistische und messbare Ziele. Planen Sie, wie Sie diese Ziele erreichen wollen – je konkreter, desto besser. Auch kleine Veränderungen können Großes bewirken!
- Zu jedem Ziel gehört eine klare Terminvorgabe. Planen Sie maximal ein halbes Jahr im Voraus.
- Unterteilen Sie große Ziele in kleinere Etappenziele.
- Verfolgen Sie nur Ziele, die Sie selbst attraktiv finden, und keine, die andere von Ihnen erwarten.
- Formulieren Sie Ihre Ziele positiv: Sagen Sie „Ich werde ...“, „Ich will ...“ anstelle von „Ich könnte ...“, „Ich muss ...“.
- Weihen Sie Ihre Familie und Freunde ein.
- Suchen Sie sich Wegbegleiter mit ähnlichen Vorsätzen.
- Rechnen Sie mit einem Rückschlag und legen Sie sich dafür einen Notfallplan zurecht.
- Belohnen Sie sich für erreichte Zwischenziele.



## UNSERE BEWEGUNSTIPPS

### Für den Alltag und den Arbeitsplatz

Für Ihren Körper ist es unerheblich, ob Sie ihn durch mehr Aktivität im Alltag und am Arbeitsplatz oder in der Freizeit durch gezieltes Training in Schwung bringen. Nutzen Sie jede Möglichkeit zum Einstieg in ein aktiveres Leben. Lassen Sie die Bewegungseinheiten im Alltag und am Arbeitsplatz zur Routine werden. Spüren Sie für sich, was Ihnen gut tut – dann bekommen Sie bald Lust auf „mehr“.

- Starten Sie aktiv in den Morgen. Machen Sie direkt nach dem Aufstehen 15 Minuten Gymnastik.
- Lassen Sie Ihr Auto stehen. Gehen Sie möglichst viele Wege zu Fuß oder fahren Sie mit dem Rad.
- Steigen Sie früher aus Bus und Bahn und gehen Sie den restlichen Weg zu Fuß. Benutzen Sie die Treppe und nicht den Aufzug.
- Telefonieren Sie im Stehen oder beim Spazieren.
- Fügen Sie in Videokonferenzen Bewegungspausen ein.
- Beugen Sie Verspannungen vor, indem Sie sich regelmäßig strecken und dehnen.
- Gehen Sie nach dem Mittagessen spazieren.
- Auch Hausarbeit wie Staubsaugen und Fensterputzen können Sie auf Ihrem Bewegungskonto verbuchen.

### Für die Freizeit

#### Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß macht

- Überlegen Sie genau, welche Sportart oder Bewegungsform zu Ihnen passt und wie Sie diese am besten in Ihren Tagesablauf integrieren können.
- Je mehr Spaß Sie mit Ihrer körperlichen Aktivität verbinden, desto leichter wird es Ihnen fallen, regelmäßig und dauerhaft zu trainieren.
- Drinnen oder draußen, alleine oder in der Gruppe, Action oder ruhig? Seien Sie mutig und probieren Sie einfach aus!

### Tipps für Einsteiger

- Anfänger und Wiedereinsteiger über 35 Jahren sowie alle Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen, Beschwerden und Risikofaktoren sollten vor Trainingsaufnahme den Gesundheitszustand durch einen Arzt überprüfen lassen. Testen Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit (siehe Seite 5 bis 6).
- Machen Sie sich bewusst, was Sie können und möchten.
- Fangen Sie langsam an! Jeder Schritt zählt.
- Wählen Sie Intensität, Dauer und Form der Ausführung so, dass Sie sich wohl dabei fühlen.
- Nach dem Training sollten Sie angenehm erschöpft sein.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie krank sind. Ein verschleppter Infekt kann das Herz schädigen.
- Achten Sie von Beginn an auf die richtige Technik. Einmal automatisierte fehlerhafte Bewegungsabläufe können zu Schmerzen und Verletzungen führen.
- Sind Sie chronisch erkrankt oder eingeschränkt, halten Sie unbedingt Rücksprache mit Ihrem Arzt.
- Gleichen Sie den Flüssigkeitsverlust nach dem Training durch mineralhaltiges Wasser aus.
- Reduzieren Sie Ihr Training bei Hitze und achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Meiden Sie im Sommer die Mittagszeit von 11 bis 15 Uhr für Ihre körperlichen Aktivitäten im Freien und bewegen Sie sich stattdessen in den frühen Morgen- und Abendstunden.
- Passen Sie Ihre Kleidung der Witterung an. Schützen Sie insbesondere Ihre Haut mit Textilien vor der Sonne. Shirts sollten Schultern, den Nacken und die Arme schützen.
- Achten Sie darauf, dass die körperliche Beanspruchung und Erholung im richtigen Maß aufeinander abgestimmt werden.

## STARTEN SIE IN EIN BEWEGUNGSREICHES LEBEN

Die WHO rät zu mindestens 150 bis 300 Minuten moderater oder 75 bis 150 Minuten intensiver körperlicher Aktivität pro Woche beziehungsweise zu einer Mischung aus beidem. Bewegen Sie sich auch gerne mehr, am besten täglich.

Die nachfolgende Grafik gibt Ihnen einen Überblick über die Empfehlungen für gesundheitsfördernde Bewegung.

### EMPFOHLENE ZEITEN FÜR WÖCHENTLICHE BEWEGUNG

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene



Lange Sitzphasen vermeiden und durch körperliche Aktivität unterbrechen – z.B. Spaziergänge, Arbeiten im Stehen...

Quelle: modifiziert nach WHO: Bull et. al. 2020

### Motivationstipps

Obwohl Sie sich fest vorgenommen haben, sich mehr zu bewegen, vielleicht sogar einige Male bereits trainiert haben, gelingt es Ihnen nicht, sich zu einer Trainingseinheit aufzurappeln.

Folgende Anregungen können Ihnen dabei helfen, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden:

- Legen Sie fest, wann, wo und wie lange Sie zum Sport gehen.
- Integrieren Sie Bewegungseinheiten fest in Ihren Tages- und Wochenablauf.
- Versetzen Sie sich vor dem Sporttermin in eine positive Stimmung, beispielsweise durch Musik.
- Fokussieren Sie Ihre Erinnerung darauf, wie entspannt und belebt Sie sich nach dem Sport fühlen.
- Stellen Sie sich bildlich vor, was Sie empfinden werden, wenn Sie Ihre Bewegungsziele erreicht haben.
- Bauen Sie auf Ihre Stärken und auf das, was Ihnen Freude bereitet.
- Rufen Sie sich immer wieder die Vorteile Ihres Verhaltens vor Augen.
- Machen Sie sich Ihre Erfolge bewusst und genießen Sie diese. Das motiviert.
- Suchen Sie sich einen Trainingspartner, der möglichst ähnliche Motive hat.
- Machen Sie einen Vertrag mit sich selbst.
- Führen Sie ein Bewegungstagebuch.

Ausführliche Informationen, wie Sie in fünf Schritten mehr Bewegung in Ihr Leben bringen, finden Sie im Präventionsratgeber „Schritt für Schritt“ der Deutschen Krebshilfe.

## WEITERFÜHRENDE LITERATUR

- Deutsche Krebshilfe (Hg.), Präventionsratgeber: Schritt für Schritt, Mehr Bewegung – Weniger Krebsrisiko. Bonn 2020
- World Cancer Research Fund, Physical Activity and the risk of cancer, 2018
- Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung, www.iarc.fr
- Robert Koch-Institut 2018, Studie KiGGs Welle 2, 2014 – 2017
- World Health Organization: www.who.int
- Patel A. et al., Med.Sci. Sports Exerc., ACSM, 2019
- Baumeister S., Leitzmann M. et al., J.Natl. Cancer Inst., Physical Activity and the Risk of Liver Cancer, 2019

### Fachliche Beratung

- Prof. Dr. Dr. Michael Leitzmann, Institut für Epidemiologie und Präventivmedizin, Universitätsklinikum Regensburg, Franz-Josef-Strauß-Allee 11, 93053 Regensburg
- Prof. Dr. Karen Steindorf, Abteilung Bewegung, Präventionsforschung und Krebs, Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ) und Nationales Centrum für Tumorerkrankungen (NCT), Im Neuenheimer Feld 581, 69120 Heidelberg
- Prof. Dr. Freerk T. Baumann, Leiter Arbeitsgruppe Onkologische Bewegungsmedizin, Centrum für Integrierte Onkologie am Universitätsklinikum Köln, Kerpener Straße 62, 50937 Köln
- Krebsinformationsdienst des DKFZ Im Neuenheimer Feld 280, 69120 Heidelberg Tel: 0800 / 420 30 40 (täglich von 8 – 20 Uhr) E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de Internet: www.krebsinformationsdienst.de

### Text und Redaktion

- Christian Greiten, Deutsche Krebshilfe
- Charlotte Weiß, Deutsche Krebshilfe





## Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebserkrankungen sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -früherkennung
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten / -programmen
- Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. Die Spendenbereitschaft der Bürgerinnen und Bürger hilft der Deutschen Krebshilfe, ihre Aufgaben zu erfüllen sowie richtungweisende Projekte und Initiativen zur stetigen Verbesserung der Versorgung krebserkrankter Menschen zu finanzieren.

**SPENDENKONTO**  
**KREISSPARKASSE KÖLN**  
**IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91**  
**BIC COKSDE33XXX**

### **Stiftung Deutsche Krebshilfe**

Buschstraße 32 53113 Bonn

Tel: 02 28 / 7 29 90-0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)

Fax: 02 28 / 7 29 90-11

E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)

Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

### **INFONETZ KREBS**

Tel: 0800 / 80 70 88 77 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)

E-Mail: [krebshilfe@infonetz-krebs.de](mailto:krebshilfe@infonetz-krebs.de)

Internet: [www.infonetz-krebs.de](http://www.infonetz-krebs.de)