










Initiative gegen Unterleibskrebs



-  Gehen Sie jährlich zur gynäkologischen Kontrolluntersuchung!
-  Lassen Sie ab 30 alle 3-5 Jahre einen HPV Test machen!
-  Lassen Sie sich und Ihre Angehörigen gegen HPV impfen!
-  Nehmen Sie Symptome wie irreguläre Blutungen, Unterleibsschmerzen, unerklärliche Zunahme des Bauchumfangs oder andauerndes Völlegefühl (besonders nach dem Wechsel) ernst und lassen Sie diese abklären!
-  Gehen Sie spätestens ab dem 45. Geburtstag regelmäßig zur Mammografie (Bruströntgen)!
-  Lassen Sie ab dem 45. Geburtstag entweder einen Test auf Blut im Stuhl (FIT Test) oder eine Koloskopie (Darmspiegelung) machen!
-  Messen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck!
-  Entscheiden Sie sich für einen gesunden Lebensstil:
 - vermeiden Sie Übergewicht,
 - betätigen Sie sich regelmäßig sportlich,
 - achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung,
 - rauchen Sie nicht!
-  Reden Sie mit Verwandten und Freundinnen über **www.petrolribbon.at**



Helfen Sie uns dabei, auf das Thema „Unterleibskrebs“ aufmerksam zu machen! Gemeinsam können wir etwas bewegen!