



universität  
**uulm**



# AKTIONSTAGE

**Krebsprävention**  
**05. bis 19.3.26**

Krebs ist eine der häufigsten und zugleich herausforderndsten Erkrankungen unserer Zeit. Krebsprävention beginnt im Alltag mit Wissen, Aufmerksamkeit und regelmäßiger Vorsorge. Unser Aktionstag rund um das Thema Krebsprävention lädt Sie herzlich ein, sich umfassend zu informieren und aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Freuen Sie sich auf spannende Vorträge, praktische Tipps zur Risikominimierung sowie die Möglichkeit eines individuellen Hautkrebsscreenings nahe Ihres Arbeitsplatzes. Denn Vorsorge ist der beste Schutz! Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

| Uhrzeit                               | Veranstaltung                                                                                | Referent/in                                           | Veranstaltungsort |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------|
| Donnerstag 5.3.<br>11.45-12.45 Uhr    | Vortrag: Krebsprävention<br>im Alltag – Die Power von<br>Himbeeren, Brokkoli und Co          | Dr. Stefanie Ackemann,<br>Ernährungswissenschaftlerin | Online via Zoom   |
| Dienstag 10.03.<br>8.00 – 17.30 Uhr   | Individuelles<br>Hautkrebsscreening (15<br>Minuten Taktung)                                  | Dr. med Verena Müller,<br>Hautärztin                  | N25-2401          |
| Dienstag 10.03.<br>11.50 – 12.50 Uhr  | Vortrag:<br>Hautkrebsprävention                                                              | Dr. med Verena Müller                                 | Online via Zoom   |
| Mittwoch 11.3.<br>8.00 – 17.30 Uhr    | Individuelles<br>Hautkrebsscreening (15<br>Minuten Taktung)                                  | Dr. med Verena Müller                                 | N25-2401          |
| Donnerstag 19.3.<br>11.45 – 12.45 Uhr | Vortrag: Individuelle<br>Fastenkuren – Reinigung<br>und Regeneration von<br>Körper und Geist | Sybille R. Braun, Biologin                            | Online via Zoom   |
| Zeitlich und örtlich<br>flexibel      | Darmkrebsselbsttest                                                                          |                                                       |                   |

Eine Anmeldung für die Vorträge/ Darmkrebsselbsttest ist erforderlich unter  
<https://cloud.aktivkonzepte.de/hspulm/index.html##/Home/KursListe>

Eine Anmeldung für das Hautkrebsscreening ist erforderlich unter  
<https://terminplaner6.dfn.de/b/2ae9810550a2acb96de4c127c8505a54-1590568>



## Vortrag: Krebsprävention im Alltag

5.3. 11.45-12.45 Uhr

Krebs ist eine der häufigsten und zugleich herausforderndsten Erkrankungen unserer Zeit, deren Häufigkeit weiterhin steigt. Neben genetischen und Umweltfaktoren spielen auch die Ernährungsgewohnheiten eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Krebserkrankungen. Bestimmte Lebensmittel wirken schützend vor Krebs, während sich andere eher kontraproduktiv auswirken können. Beeren, Kohl & Hülsenfrüchte sind nur einige Beispiele fürs Lebensmittel, die bei der Krebsprävention eine wichtige Rolle spielen können. In diesem Vortrag werden wir nicht nur die Bedeutung einer ausgewogenen und nährstoffreichen Ernährung bei der Krebsprävention beleuchten, sondern auch einen Blick auf spezifische Risikofaktoren wie Übergewicht und die Rolle der Darmbakterien werfen. Sie erhalten wertvolle Ernährungstipps, die einen aktiven Beitrag zur Förderung Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens leisten können.

## Individuelles Hautkrebsscreening

10. und 11.3. jeweils von 8.00-17.30 Uhr

Sie haben die Möglichkeit, an einem betrieblichen Hautkrebsscreening teilzunehmen. Eine Dermatologin führt eine vertrauliche Hautuntersuchung mit einem Auflichtmikroskop durch. Dabei werden auffällige Hautveränderungen erkannt und individuell besprochen. Bei Bedarf erhalten Sie eine Empfehlung zur weiteren Abklärung.

## Vortrag: Informationsvortrag Hautkrebs

10.3. 11.50 – 12.50 Uhr

Ergänzend zum Hautkrebsscreening erhalten Sie in diesem informativen Kurzvortrag zum Thema Hautkrebs verständliche und praxisnahe Tipps und zur Vorbeugung und Früherkennung.

## Vortrag: Informationsvortrag Hautkrebs

19.3. 11.45 – 12.45 Uhr

Fasten heißt nicht nichts essen! Schon der Ausschluss bestimmter Nahrungsmittelgruppen, die Erhöhung bestimmter Lebensmittel oder die zeitliche Begrenzung der Nahrungsaufnahme sind bereits der Beginn einer Fastenkur. Gesundheit, erhöhte Leistungsfähigkeit und Regeneration können positive Effekt sein.

## Darmkrebsselbsttest

flexibel

Die Krankenkassen bieten ihren Versicherten die Darmkrebsvorsorge kostenfrei an. Damit werden jedoch nicht alle relevanten Personengruppen erreicht. Eine Vorsorge lohnt sich auch für jüngere Personen! Sie können sich mithilfe des Okkultbluttests ein erstes Bild über Ihr Darmkrebsrisiko verschaffen. Bitte beachten Sie: Der Darmkrebsrisiko-Selbsttest erlaubt nur eine erste grobe Einschätzung.