

## Spendenkonto Losheim hilft e.V.

Der Verein „Losheim hilft e. V.“ setzt sich für die Unterstützung geflüchteter Menschen in Losheim am See ein und möchte Aktionen vor Ort in einem Netzwerk bündeln. Menschen, die durch eine humanitäre Krise oder eine Naturkatastrophe in Not geraten sind, wird zielgerichtet geholfen. Hierfür hat sich ein ehrenamtlicher Vorstand gebildet und ein Spendenkonto wurde eingerichtet. Bei Interesse und Fragen wenden Sie sich gerne an [losheimhilft@losheim.de](mailto:losheimhilft@losheim.de).

**Sie wollen die Arbeit von „Losheim hilft e.V.“ mit einer Spende unterstützen?**

Spendenkonto der Initiative „Losheim hilft e.V.“  
IBAN: **DE33 5935 1040 0000 2448 63**

Stichwort: UKRAINE  
Sparkasse Merzig-Wadern

Losheim am See e.V. ist ein Mitglied der Initiative „Losheim hilft e.V.“



## Die Seniorenbeauftragte der Gemeinde Losheim am See informiert

Immer freitags von 8:00-12:00 Uhr ist Frau Lisa-Maria Pfeffler, Seniorenbeauftragte der Gemeinde, als Ansprechpartnerin für die älteren Menschen unserer Gemeinde und ihre Angehörigen da.

Gerne können Sie sich melden, wenn Sie Empfehlungen und Vermittlungen von Hilfen oder Kontakte zu sozialen Einrichtungen, Beratungs- und Koordinierungsstellen benötigen. Auch Anregungen und Hinweise über die Belange unser Seniorinnen und Senioren werden gerne angenommen und entsprechend behandelt.

### Kontakt:

Lisa-Maria Pfeffler

Tel.: 06872 609 122

E-Mail: [lpfeffler@losheim.de](mailto:lpfeffler@losheim.de)

Immer freitags 8.00 bis 12.00 Uhr im Losheimer „Schlösschen“



Losheim lebt gesund



Gesundheitstipp

## Krebsprävention

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Mit ausgewogener Ernährung das Risiko senken

Durch eine ausgewogene Ernährung das Risiko, an Krebs zu erkranken senken? Das klingt im ersten Moment vielleicht unwirklich, ist aber durchaus möglich. Denn unser Lebensstil kann eine große Auswirkung auf unsere Gesundheit haben. Es ist von großer Bedeutung, die eigenen Essgewohnheiten von Zeit zu Zeit zu hinterfragen, da diese den Ausbruch einer Krebserkrankung nicht in allen Fällen verhindern, jedoch das Risiko dafür minimieren können. Jährlich erhalten allein 510.000 Menschen in Deutschland zum ersten Mal die Krebsdiagnose - davon leben ca. 11.000 Menschen im Saarland. Rund 50.000 Saarländerinnen und Saarländer leben derzeit mit einer Krebserkrankung, die in den letzten fünf Jahren diagnostiziert wurde.



Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht heute davon aus: Rund 30 Prozent aller Krebsfälle in den westlichen Ländern sind auf ungünstige Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zurückzuführen. Es kommt jedoch nicht ausschließlich auf die einzelnen Komponenten an, sondern auf einen ausgewogenen Lebensstil im Allgemeinen. Eine gelingende Balance aus angemessenem Körpergewicht, ausreichender Bewegung und ausgeglichener Ernährung kann das Risiko der in Deutschland mit am häufigsten vertretenen Krebsarten (beispielsweise Brustkrebs bei Frauen nach den Wechseljahren oder Darmkrebs) auf positive Art und Weise beeinflussen.



Jedem ist bekannt, dass sich Übergewicht negativ auf die Gesundheit auswirkt. Zudem ist es ein wesentlicher Risikofaktor, an einer Krebsart zu erkranken. Das haben über tausend Studienauswertungen durch die Internationale Krebsforschungsagentur (IARC) und durch den World Cancer Research Fund (WRCF) gezeigt. Die IARC geht davon aus, dass Übergewicht das Risiko für mindestens dreizehn Krebsarten erhöht. Ursachen hierfür können mangelnde Bewegung, genetische Veranlagungen, Erkrankungen sowie eine falsche Ernährung sein.

#### Was sollte ich bei meiner Ernährung beachten?

Auch die Zusammensetzung der Ernährung spielt eine Rolle: Es gibt Lebensmittel, bei denen Fachleute von einer schützenden oder risikosteigernden Wirkung ausgehen. So zählen beispielsweise ballaststoffreiches Getreide sowie Obst und Gemüse zu den risikosenkenden Lebensmitteln. Rotes Fleisch und Fleischzeugnisse (wie Wurst oder Schinken) stehen im Verdacht, das Krebsrisiko zu erhöhen. Als gesichert gilt der schädigende Effekt von Alkohol. Der Konsum von Alkohol ist an der Entstehung von Mundhöhlenkrebs, Speiseröhrenkrebs, Lebertumoren, Dick- und Enddarmkrebs sowie von Brustkrebs beteiligt.



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für den Alltag:

- **Zugreifen:** Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse. Dazu den täglichen Bedarf mit einer geringen Menge tierischer Produkte ergänzen.
- **Zurückhaltend:** Wurst und industriell verarbeitetes, rotes Fleisch nur gelegentlich sowie Lebensmittel mit einem erhöhten Salzanteil mit Zurückhaltung genießen.

- **Sparsam:** Süße Getränke, Alkohol und Speisen mit einem hohen Kalorienwert, die viel Zucker und Fett enthalten, sollten nur sehr selten konsumiert werden.

#### Kann ich durch gesunde Ernährung eine Krebserkrankung vermeiden?

Dr. Steffen Wagner, niedergelassener Gynäko-Onkologe und Vorsitzender der Saarländischen Krebsgesellschaft e.V. sagt dazu: „Es ist wichtig, dass wir unseren Körper durch eine ausgewogene Ernährung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgen. Aber es gibt keine Garantie dafür, dadurch Krebs zu vermeiden. Allerdings kann jede und jeder Einzelne durch eine gesunde und ausgewogene Lebensweise das persönliche Krebsrisiko senken. Gerade eine ausgewogene Ernährung wirkt sich positiv auf Körper und Seele aus und gibt uns die Energie, die wir im Alltag benötigen.“

#### Kontakt für Betroffene und Informationen unter:

Saarländische Krebsgesellschaft e.V.

Bruchwiesenstr. 15, 66111 Saarbrücken, Tel: 0681 / 309 88-100

E-Mail: [info@krebsgesellschaft-saar.de](mailto:info@krebsgesellschaft-saar.de)

WEB: [www.krebsgesellschaft-saar.de](http://www.krebsgesellschaft-saar.de)



#### Quellen:

**DGE (2017):** *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE.* Zugriff am 05.05.2022. Verfügbar unter [10-Regeln-der-DGE.pdf](#)

**DkFz. Krebsvorbeugung (o. J.):** *Das eigene Krebsrisiko senken.* Zugriff am 05.05.2022. Verfügbar unter [Krebs vorbeugen: gesunder Lebensstil, Ernährung und Bewegung \(krebisinformationssdienst.de\)](#)

**IARC. World Cancer Report (2020):** *Cancer Research for Cancer Prevention.* Zugriff am 05.05.2022. Verfügbar unter [Weltkrebsbericht - IARC \(who.int\)](#)

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



**Weitere Infos:** [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/Das-SaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/Das-SaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)  
**„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.**

#### Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.

#### IN EIGENER SACHE

#### Wenn Sie kein Amtliches Bekanntmachungsblatt bekommen haben ...

Reklamationen wegen Nichtzustellung des Amtlichen Bekanntmachungsblattes nimmt der Verlag entgegen unter folgender Nummer:

**06502/9147-0**

Die neue E-Mail-Adresse für Reklamationen ist: [vertrieb@wittich-foehren.de](mailto:vertrieb@wittich-foehren.de)