

05.05.2006 – 10:22 Uhr

## Sport und Krebs: Das schliesst sich nicht aus

Bern (ots) -

Wer an Krebs erkrankt ist, muss sich nicht nur schonen: Körperliche Aktivität hilft, wieder Vertrauen in den Körper zu finden und das Lebensgefühl zu steigern. Daran möchte die Krebsliga anlässlich der Aktion "schweiz.bewegt" und des Move for Health Day vom 10. Mai erinnern.

Sport geht nicht nur Gesunde etwas an. Sport verhilft auch vielen Krebskranken zu besserer Lebensqualität. Zu oft bekommen Patientinnen und Patienten zu hören, sie müssten sich schonen, ihr Körper brauche Ruhe. Das stimmt zwar auch, doch umgekehrt wirkt sich körperliche Aktivität auch bei Krebskranken positiv auf die Lebensqualität aus. Bewegung kann das Immunsystem günstig beeinflussen und die als Fatigue bezeichnete chronische Müdigkeit und Erschöpfung mildern.

Die Krebsliga-Broschüre "Körperliche Aktivität bei Krebs" geht ausführlich darauf ein und macht zudem Lust auf Bewegung. Wichtig ist, dass Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung gleichermaßen zum Zuge kommen und das Ganze zudem Spass macht.

In vielen Kantonen bestehen zudem Krebsportgruppen (siehe Kasten), die von speziell ausgebildeten Fachpersonen geleitet werden. Das Trainings-Programm wird individuell auf die Teilnehmenden abgestimmt. Seit diesem Jahr ist die Ausbildung zur Krebsportleiterin oder zum Krebsportleiter Bestandteil des Nachdiplomkurses "Sporttherapie bei inneren Erkrankungen" der Schweizer Sportfakultäten. Dahinter stehen auch das Bundesamt für Sport in Magglingen und die Krebsliga Schweiz.

Wenn vom 6. bis zum 14. Mai und besonders am Move for Health Day vom 10. Mai die ganze Schweiz aufgefordert wird, sich zu bewegen, um gesund zu bleiben, dann kann dies also auch eine Aufforderung an jene sein, die wieder gesund werden wollen.

Broschüre

"Körperliche Aktivität bei Krebs" ist kostenlos erhältlich bei der kantonalen Krebsliga Telefon (0844'85'00'00) oder per Mail: [shop@swisscancer.ch](mailto:shop@swisscancer.ch) (Bestell-Nr. 1027).

Krebsportgruppen

Das aktuelle Kursangebot ist auf der Homepage der Krebsliga Schweiz zu finden ([www.swisscancer.ch](http://www.swisscancer.ch) >Leben mit Krebs). Auch die kantonalen Krebsligen geben Auskunft über das Angebot vor Ort.

[www.schweizbewegt.ch](http://www.schweizbewegt.ch)

"schweiz.bewegt" ist eine Aktion des Bundesamtes für Sport und des Schweizerischen Gemeindeverbands in Zusammenarbeit mit J+S, allez hop und hepa. Sie findet in der ganzen Schweiz rund um den 10. Mai (Move for Health Day) statt mit dem Ziel, in möglichst vielen Gemeinden Bewegungsangebote für alle zu schaffen.

Mögliche Interviewpartner zum Thema "Sport und Krebs"

- Dr. med. Jean-Marc Lüthi, Onkologe und dipl. Sportlehrer, Spital Thun, Tel. +41/33/226'26'45, E-Mail: [jean-marc.luethi@stsag.ch](mailto:jean-marc.luethi@stsag.ch)
- Beate Schneider-Mörsch, Fachstelle Bewegung und Sport bei Krebs, Tel. +41/41/342'16'92, E-Mail: [krebssport@mails.ch](mailto:krebssport@mails.ch)

Kontakt:

Susanne Lanz  
Tel. direkt +41/31/389'91'27 (Mo bis Do)

E-Mail: [lanz@swisscancer.ch](mailto:lanz@swisscancer.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100003316/100508897> abgerufen werden.