

15.01.2018 – 08:30 Uhr

## Weltkrebstag 2018: Krebsliga motiviert zu mehr Bewegung

Bern (ots) -

Bereits während der Therapie und Rehabilitation können Krebsbetroffene von körperlicher Aktivität profitieren. Anlässlich des Weltkrebstags motiviert die Krebsliga daher gemeinsam mit prominenten Sportlerinnen und Sportlern zu mehr Bewegung. Als Charity Partner des Swiss Ice Hockey Cupfinal vom 4. Februar 2018 wird die Krebsliga Schweiz auf den Weltkrebstag aufmerksam machen und Spenden sammeln.

«Laufen war mein Arzt», sagt Eusebio Bochons. Als der Marathonläufer vor fünf Jahren an einem Lymphom erkrankte, begann er bereits während der Chemotherapie wieder zu laufen. Zunächst langsam, dann immer weiter und schneller. Heute sagt er, das Laufen habe ihm in dieser schweren Zeit geholfen und buchstäblich das Leben gerettet.

Es muss jedoch nicht immer gleich ein Marathon sein. Regelmässige Bewegung kann Krebsbetroffenen dabei helfen, mit den Nebenwirkungen der Therapien und Spätfolgen der Krankheit besser zurechtzukommen. Sich zu bewegen, beeinflusst zudem das Lebensgefühl positiv, gerade auch nach einer Krebsdiagnose. Körperliche Aktivität steigert die Energie, man ermüdet weniger rasch und kann sich besser konzentrieren. All dies kann Krebsbetroffenen dabei helfen, den Boden unter den Füssen wieder zu spüren und das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken.

Bewegung tut gut - Schau auf dich!

Mit regelmässiger Bewegung kann das Risiko, an Darm- oder Brustkrebs zu erkranken, gesenkt werden. Erwachsenen werden mindestens 2,5 Stunden Bewegung oder Sport pro Woche mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten mit hoher Intensität empfohlen. Mittlere Intensität bedeutet ein leichtes Ausser-Atem-Kommen, beispielsweise beim Fahrradfahren oder bei der Gartenarbeit. Hohe Intensität bedeutet Schwitzen und beschleunigte Atmung, etwa beim Joggen oder Fitnessstraining. Auch wer bisher nur wenig oder gar keinen Sport betrieben hat, findet in einer Krebsgruppe Platz. Die Krebsgruppen werden von speziell ausgebildeten Personen geleitet, die das Programm auf die Möglichkeiten der Teilnehmenden abstimmen.

Körperliche Aktivität lässt sich aber auch gut in den Alltag integrieren. Treppen steigen statt Lift fahren oder einmal auf den Bus verzichten und zu Fuss nach Hause gehen sind gute Möglichkeiten, dem eigenen Körper allmählich wieder etwas mehr zuzumuten und zuzutrauen.

Prominente unterstützen die Krebsliga

«Die Diagnose Brustkrebs kam unerwartet und plötzlich, doch ein halbes Jahr später wieder auf dem Eis zu stehen, war mein Ziel und motivierte mich, die Chemotherapien ohne grössere Schwierigkeiten zu überstehen. Der Sport gab mir die nötige Motivation. Als Sportlerin bin ich es mir gewöhnt, zu kämpfen», sagt Irene Schori, Curling Weltmeisterin 2016.

Ab Mitte Januar macht die Krebsliga anlässlich des internationalen Weltkrebstages mit einer Fotoserie in den sozialen Netzwerken und dem Hashtag #supportthroughsport auf die positiven Effekte körperlicher Aktivität aufmerksam. Unterstützung gibt es dabei von prominenten Sportlerinnen und Sportlern. Die Aktion ist Teil einer internationalen Kampagne. Unter dem Motto «We can - I can» teilen Krebsorganisationen und Sportvereine weltweit Bilder und zeigen, was Gruppen oder einzelne Personen machen können, um die Belastung durch Krebs zu reduzieren.

Zu den prominenten Unterstützerinnen und Unterstützern der Aktion gehören etwa der Ex-Skistar Mike von Grünigen, die Beachvolleyballerin Anouk Vergé-Dépré, Curling Weltmeisterin Irene Schori, die Clubs der 1. Liga im Handball der Frauen sowie die Damenmannschaften der Volleyballclubs Volero Zürich und Viteos NUC. Und um zu zeigen, dass nicht nur Profisportler sondern auch Musiker fit sein müssen, beteiligt sich auch DJ BoBo an der Aktion. Alle teilnehmenden Sportlerinnen und Sportler / Clubs sind unter folgendem Link aufgeführt: [www.krebsliga.ch/weltkrebstag](http://www.krebsliga.ch/weltkrebstag)

Eishockeyspieler engagieren sich an zwei Spitzensport-Events

3. Februar 2018, 18.00 Uhr Stars for Life, Benefiz-Hockeyspiel (Legenden des EHC Biels und der Schweiz) zugunsten Krebsbetroffener mit Ex-Eishockeystars - Slawa Bykow, David Aebischer, Kevin Lötscher, Patrice Brasey, Beni Plüss und andere spielen in Biel für den guten Zweck. Initiiert wurde der Anlass von Ex-Sportler und Cancer Survivor Tobias Lehmann sowie dem EHC Biel. Der Erlös aus dem Ticketverkauf kommt der Bernischen Krebsliga und der Krebsliga Jura zugute. Informationen zum Event: [Tissot Arena Biel](http://TissotArenaBiel.com), [www.starsforlife.ch](http://www.starsforlife.ch)

4. Februar 2018, 13.30 Uhr Swiss Ice Hockey Cup Final (SC Rapperswil-Jona Lakers vs. HC Davos). Dieser wird ganz im Zeichen des Weltkrebstages 2018 stattfinden. Die Veranstaltung wird LIVE ab 13.30 Uhr auf den SRG-Kanälen (SRF, RTS und RSI) und auf Teleclub (Pay) übertragen. Spezielles Branding und Aktivierungen im Stadion werden auf den Weltkrebstag aufmerksam machen und gemeinsam mit prominenten Sportlerinnen und Sportlern zu mehr Bewegung im Alltag animieren. Auch an diesem Tag wird der Hashtag #supportthroughsport in den sozialen Netzwerken mit einer Fotoserie des Finals zum Einsatz kommen. Die Fans können vor Ort mit Air Sticks das Lärmbarometer aktivieren und so den gespendeten Betrag in die Höhe treiben. Pro verkauftem Ticket wird zudem Fr. 1.- an die Krebsliga Schweiz gespendet. All dies machen die SIHC-Sponsoren möglich, indem sie sich finanziell und kommunikativ rund um den Weltkrebstag engagieren. Der gesammelte Betrag wird vollumfänglich der Krebsliga

Schweiz gespendet. Partner: Zurich Versicherung, Teleclub, Motorex, BWT, Jeep und Tissot

Informationen zum Event: [www.sihf.ch/de/swiss-ice-hockey-cup](http://www.sihf.ch/de/swiss-ice-hockey-cup)

Kontakt:

Flavia Nicolai  
Leiterin Medienstelle

Krebsliga Schweiz  
Effingerstrasse 40  
CH-3001 Bern  
Tel.: +41 31 389 94 13  
[media@krebssliga.ch](mailto:media@krebssliga.ch)  
[www.krebssliga.ch](http://www.krebssliga.ch) [www.twitter.com/krebssliga](https://www.twitter.com/krebssliga)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100003316/100811165> abgerufen werden.