

22.01.2019 – 09:05 Uhr

Krebsliga animiert mit Social Media-Kampagne für regelmässige Bewegung



Liebe Medienschaffende

Bereits während der Therapie und Rehabilitation können Krebsbetroffene von körperlicher Aktivität profitieren. Mit verschiedenen nationalen und regionalen Sportorganisationen und Vereinen sensibilisiert die Krebsliga anlässlich des Weltkrebstages für regelmässige Bewegung zur Krebsvorbeugung und zur Reduktion der Nebenwirkungen bei einer Krebserkrankung.

"Sport hilft mir, meine Gedanken zu ordnen, und schenkt mir Selbstvertrauen, die Hürden des Alltags zu überwinden", verrät Swiss-Ski-Athletin Michelle Gisin.

Ab Mitte Januar 2019 macht die Krebsliga anlässlich des internationalen Weltkrebstages mit einer Fotoserie in den sozialen Netzwerken* und den Hashtags #sportagainstcancer, #supportthroughsport und #moveforhealth auf die positiven Effekte körperlicher Aktivität aufmerksam. Die Bilder verschiedener Sporttreibenden sollen Solidarität mit Betroffenen bekunden und für mehr Bewegung zur Krebsvorbeugung animieren. (*www.facebook.com/krebsliga, www.instagram.com/krebsliga)

Die Botschaft wird von verschiedenen nationalen und regionalen Organisationen, Verbänden und Vereinen wie beispielsweise Swiss-Ski, Swiss Olympics, dem Schweizer Schiesssportverband und "Stars for Life" mitgetragen. Zu den prominenten Unterstützerinnen von Swiss-Ski gehören Wendy Holdener, Michelle Gisin, Jasmine Flury, Charlotte Chable, Joana Hählen und Aline Danioth. Auch die Landhockey-Nationalteams der Damen und Herren und die U-21 Juniorinnen und Junioren von Swiss Hockey unterstützen die Sensibilisierungskampagne.

Mit Bewegung Nebenwirkungen einer Krebserkrankung mindern

Es gibt viele Wege, die belastenden Nebenwirkungen einer Krebserkrankung und der Therapien zu reduzieren, die körperliche Leistungsfähigkeit aufzubauen und das Selbstvertrauen und Lebensqualität zurückzugewinnen. Ausreichend Bewegung ist einer der wichtigsten Wege. Deshalb rät die Krebsliga Krebsbetroffenen, aktiv zu bleiben oder zu werden. So ist Bewegung nicht nur ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils generell, sondern auch ein wichtiger Pfeiler in der onkologischen Rehabilitation und in den ambulanten Krebsportgruppen der kantonalen Ligen. Bewegung reduziert z. B. die chronische Müdigkeit (Fatigue), unter der viele Patienten leiden. Sie verbessert die Lebensqualität und stärkt das Selbstvertrauen. Weiterhin wirkt körperliche Aktivität positiv auf Ängste und Depressionen. Sie hilft der/dem Betroffenen, ihrem/seinem Körper nach der Krankheit wieder zu vertrauen.

Studien mit Darm- und Brustkrebspatienten lassen zudem vermuten, dass die Wahrscheinlichkeit einer erneuten Krebserkrankung mittels körperlicher Aktivität gesenkt werden kann. Auch für andere Krebsarten gibt es positive Hinweise zur Wirkung von körperlicher Aktivität. In Hinblick auf weitere chronische Folgeerkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen, Osteoporose u. a. einhalten Onkoreha-Programme eine individuell angepasste Bewegungs- und Sporttherapie. Sie erleichtern die Wiedereingliederung in den Alltag und ins Berufsleben.

Wie viel körperliche Bewegung wird empfohlen?

Mit regelmässiger Bewegung kann das Risiko, an Darm- oder Brustkrebs zu erkranken, gesenkt werden. Erwachsenen ohne Krebserkrankung werden mindestens 2,5 Stunden Bewegung oder Sport pro Woche mit mittlerer Intensität oder 1,25 Stunden 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 Fitnesstraining.

Körperliche Aktivität lässt sich aber auch gut in den Alltag integrieren. Spazieren gehen, 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.

Weltkrebstag 2019

Jedes Jahr am 4. Februar veranstaltet die UICC (Union internationale contre le cancer) eine internationale Bewusstseinskampagne rund um das Thema Krebs. Weitere Informationen zum Weltkrebstag: <https://www.uicc.org/what-we-do/convening/world-cancer-day>

Beratungsangebote der Krebsliga

Broschüren:

Für Betroffene bietet die Krebsliga den kostenlosen Ratgeber Körperliche Aktivität bei Krebs sowie die Broschüre Onkologische Rehabilitation an. www.krebsliga.ch/shop

Krebssportgruppen:

Die Krebsliga organisiert Krebssportgruppen für Betroffene. www.krebsliga.ch/beratung-unterstuetzung/kurse/krebssportgruppen

Onkologische Rehabilitationsprogramme:

Eine Übersicht dazu finden Sie hier: www.krebsliga.ch/ueber-krebs/rehabilitation

Beratung durch kantonale Krebsligen:

Einige kantonale Krebsligen bieten Coaching-Angebote vor Ort an. Adressen und Telefonnummern der Ligen unter www.krebsliga.ch/region

Krebstelefon, Helpline, Chat:

Der kostenlose telefonische Beratungsdienst (0800 11 88 11) für alle Fragen rund ums Thema Krebs. Berät auch per Mail, Skype und Chat. Montag bis Freitag 9 bis 19 Uhr. www.krebsliga.ch/krebstelefon

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach
CH-3001 Bern

Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100003316/100824136> abgerufen werden.