

28.01.2020 – 13:16 Uhr

## Krebsliga: Sportler engagieren sich am Weltkrebstag

Liebe Medienschaffende

#worldcancerday #moveforhealth #sportagainstcancer

**Fussballer vom amtierenden Schweizermeister, eine Profi-Sportkletterin oder die Biathlon-Frauenstaffel - alle verfolgen am Weltkrebstag für die Krebsliga das gleiche Ziel: Sie gehen mit gutem Beispiel voran und wollen uns animieren, mehr Sport zu treiben. Denn: Bewegung tut gut! Sie wirkt sich in jedem Alter positiv auf die Gesundheit, das psychische Wohlbefinden und die Lebensqualität aus: zur Krebsvorbeugung, zur Reduktion der Nebenwirkungen und der Rückfälle bei einer Krebserkrankung.**

Rund um den internationalen Weltkrebstag am 4. Februar macht die Krebsliga in den sozialen Medien auf die positiven Effekte körperlicher Aktivität aufmerksam. Die Bilder verschiedener Sporttreibenden bekunden Solidarität mit Betroffenen und motivieren für mehr Bewegung zur Krebsvorbeugung. Die Botschaft wird von Athletinnen und Athleten aus diversen Sportarten und unterschiedlichsten Leistungsniveaus mitgetragen (mehr dazu auf [www.facebook.com/krebsliga](http://www.facebook.com/krebsliga), [www.instagram.com/krebsliga](http://www.instagram.com/krebsliga)).

### Wie viel Bewegung wird eigentlich empfohlen

Experten sind sich einig; es lohnt sich, aktiv zu sein. Konkret wird folgendes empfohlen:

- Mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität. Diese Basisempfehlung kann auch durch 1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität oder durch entsprechende Kombinationen von Bewegung mit mittlerer und hoher Intensität erreicht werden.

- Langdauerndes Sitzen sollte öfter unterbrochen werden.

- Weitere sportliche Aktivitäten wie Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstrainings bringen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen (entspricht den Empfehlungen des Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz, [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)).

Körperliche Aktivität lässt sich auch gut in den Alltag integrieren. Gute Möglichkeiten sind: Spazieren gehen, Treppen steigen statt Lift fahren oder einmal auf den Bus verzichten und zu Fuss nach Hause gehen.

### Bewegung vor, während und nach einer Krebserkrankung

Bewegung ist nicht nur ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils, sondern auch ein wichtiger Pfeiler in der onkologischen Rehabilitation. Bewegung reduziert u.a. die chronische Müdigkeit (Fatigue), unter der viele Krebserkrankte leiden. Sie verbessert die Lebensqualität, stärkt das Selbstvertrauen und hilft den Betroffenen, dem eigenen Körper nach der Krankheit wieder zu vertrauen.

Studien mit Darm- und Brustkrebspatienten lassen zudem vermuten, dass die Wahrscheinlichkeit einer erneuten Krebserkrankung durch körperliche Aktivität gesenkt werden kann. In Hinblick auf weitere chronische Folgeerkrankungen wie etwa Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen beinhalten onkologische Reha-Programme eine individuell angepasste Bewegungs- und Sporttherapie. Sie erleichtern Betroffenen die Wiedereingliederung in den Alltag und ins Berufsleben.

Evelyne Zemp  
Fachspezialistin Marketing

Krebsliga Schweiz  
Effingerstrasse 40  
CH-3001 Bern  
Tel.: +41 31 389 92 14  
[media@krebsliga.ch](mailto:media@krebsliga.ch)  
[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)  
[www.twitter.ch/krebsliga](http://www.twitter.ch/krebsliga)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100003316/100840770> abgerufen werden.