Mehr Lebensfreude durch Bewegung

Ein körperlich aktiver Lebensstil kann zur Vorbeugung von verschiedenen Krebsarten beitragen. Regelmäßige Bewegung hat aber noch viel mehr positive Effekte.

Fit für den Alltag

Von regelmäßiger Bewegung profitiert der ganze Körper: Sie reduzieren Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes, beugen einer Vielzahl weiterer chronischer Krankheiten und Übergewicht sowie dem Abbau von Muskulatur und Knochendichte vor. Studien beweisen: Wer sich regelmäßig bewegt, ist seltener krank und schläft besser.

Bewegung ist gut für Geist und Seele

Wer regelmäßig aktiv ist, erhält zur Belohnung nicht nur einen gesunderen Körper. Auch die Stimmung bessert sich. Man bekommt den Kopf frei, kommt auf neue Ideen. Die Bewältigung von Hürden im Alltag fällt Ihnen durch eine verbesserte Leistungsfähigkeit leichter. Das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich merklich. Durch Bewegung fühlen Sie sich vital und steigern Ihre Lebensqualität.

Das tut gut

Starten Sie Ihren Tag mit 30 Minuten Bewegung. Beginnen Sie am besten schon heute.

Du bist kostbar.
Gib deinem Körper, was er braucht.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich vor Krebs zu schützen. Wir möchten, dass Sie sie kennen und nutzen. Also: Achten Sie bitte auf sich. Sie sind vielen Menschen wichtig, die sich freuen, wenn es Ihnen gut geht.

Die Aktion „du bist kostbar – Hessen gegen Krebs“ wird vom Hessischen Sozialministerium, der Hessischen Krebsgesellschaft e.V. und der Stiftung Leben mit Krebs initiiert und von der HAGE e.V. und zahlreichen Sponsoren unterstützt. Die Zusammenstellung der Inhalte wurde von der Goethe-Universität Frankfurt, Abteilung Sportmedizin, begleitet.

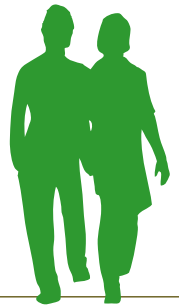
Informieren Sie sich auch unter **www.du-bist-kostbar.de**

Hessische Krebsgesellschaft e.V.
Töngesgasse 39
60311 Frankfurt am Main
Tel 069 - 21 99 08 87
www.hessische-krebsgesellschaft.de

Stiftung Leben mit Krebs
Mainzer Straße 48
55252 Mainz-Kastel
Tel 0 61 34 - 7 53 81 - 38
info@stiftung-leben-mit-krebs.de

du bist kostbar

du bist kostbar



Mobil gegen den Krebs

Wie Bewegung das Risiko, an Krebs zu erkranken, minimieren kann!

Stiftung Leben mit Krebs · Hessische Krebsgesellschaft e.V. · Hessisches Sozialministerium · HESSEN

Gegen das Risiko trainieren

Krebs ist nach wie vor eine sehr häufige Krankheit. Das Risiko an Krebs zu erkranken, liegt laut einiger Studien bei über 30%.

Die gute Nachricht: Sie können für Ihre Vorbeugung aktiv werden.

Ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Bewegung ist ein effektiver Beitrag zum Schutz vor Krebserkrankungen. Die Zahlen sprechen für sich: Mehrere Stunden dosierter Bewegung pro Woche senken das Darmkrebsrisiko um bis zu 25 %, das Brust- und Gebärmutterschleimhautkrebsrisiko sogar um bis zu 30 %. Bei anderen Tumorarten scheint ein Zusammenhang naheliegend.

Setzen Sie sich in Bewegung. Es lohnt sich.

Warum ein bewegter Körper ein gesunder Körper ist

Natürlich kann man einer Krankheit wie Krebs nicht einfach davonlaufen. Aber ein körperlich aktiver Lebensstil bietet einen gewissen Schutz gegen Erkrankungen.

Ausreichende Bewegung ist neben einer gesunden Ernährung ein relevanter Aspekt einer ausgewogenen Energiebilanz. Das heißt, mit regelmäßiger Bewegung tragen Sie aktiv zur Vorbeugung und Reduktion von Übergewicht bei, ein im Zusammenhang mit verschiedenen Krebsarten wie z. B. Kolon- und Endometriumstumoren sowie postmenopausalem Brustkrebs vieldiskutierter Risikofaktor.

Weitere Wirkmechanismen von körperlicher Aktivität auf das Krebsrisiko werden fortlaufend intensiv erforscht. Vermutet wird u. a. ein positiver Einfluss auf die Konzentration von Entzündungsmarkern und Hormonen wie z.B. Östrogen und Insulin.

Bewegen – aber wie?

Noch eine gute Nachricht: Keiner von uns muss sich jetzt zum Extremsportler wandeln, um Krebs vorzubeugen. Empfohlen werden 2,5 Stunden Bewegung pro Woche bei mittlerer Intensität, bei der Sie sich noch gut unterhalten können. Mehr ist besser. Dabei ist es egal, ob man sich am Stück bewegt oder über den Tag verteilt. Hauptsache ist, aktiv zu sein.

Welche Sportarten sind geeignet?

Nach Interesse und Vorliebe eignen sich neben Angeboten im Verein viele Sportarten wie z. B. Walken, Fahrradfahren oder Schwimmen. Am besten, Sie bauen zusätzliche Bewegung in Ihren Alltag ein: Gehen Sie zügig zum Einkaufen, statt zu schlendern. Nehmen Sie die Treppe, nicht den Fahrstuhl.

Was ist besser: Kraft oder Ausdauer?

Hier gibt es keine eindeutige Antwort. Beides ist sinnvoll und sollte Bestandteil Ihrer Aktivitäten sein. Die Kombination sorgt für Abwechslung und hat Ihre speziellen Vorzüge. Ausdauerbetonte Aktivität stärkt das Herz-Kreislauf-System. Kraft und Koordination fördern die Muskulatur und das Gleichgewicht.

Aktivität muss man sich angewöhnen

Einen leichteren Einstieg in verschiedene körperliche Aktivitäten erhalten Sie oft bei gemeinsamer Bewegung mit Ihrem Partner oder in der Gruppe. Hierzu bieten z. B. Gesundheitssportangebote eine breite Palette.