

## Presse-Information

3/2018 (B)

### Pressestelle

Buschstraße 32  
53113 Bonn  
Tel: +49 (0) 228 / 7 29 90-96  
E-Mail: [presse@krebshilfe.de](mailto:presse@krebshilfe.de)  
Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

### Bewegung hilft: „Wir können. Ich kann.“

Weltkrebstag: Deutsche Krebshilfe informiert zum Thema Krebsprävention

**Bonn (hg) – Der Weltkrebstag am 4. Februar steht unter dem Motto „Wir können. Ich kann“. Die Deutsche Krebshilfe nimmt den Tag zum Anlass, um die Öffentlichkeit für das Thema Prävention zu sensibilisieren. „Insbesondere Bewegung kann das eigene Krebsrisiko senken“, betont Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe. Bei Krebspatienten kann Sport und Bewegung zudem Nebenwirkungen reduzieren. Die Organisation bietet hierzu, aber auch zu anderen wichtigen Präventionsthemen, kostenlose Infomaterialien und berät über ihren telefonischen Informations- und Beratungsdienst, das INFONETZ KREBS.**



In Deutschland erkranken jährlich rund 500.000 Menschen neu an Krebs. Experten schätzen, dass etwa die Hälfte aller Krebsfälle durch einen gesünderen Lebensstil vermeidbar wäre. Beispielsweise senkt regelmäßige Bewegung das Risiko für mindestens 13 Krebsarten. Es ist wissenschaftlich erwiesen: Körperlich aktive Menschen erkranken nachweislich seltener an Tumoren des Darms, der Brust oder der Gebärmutter schleimhaut. So sinkt das Risiko für Darm- und Brustkrebs um etwa 20 bis 30 Prozent, wenn die Menschen sich an mindestens fünf Tagen pro Woche mindestens 30 Minuten bewegen und dabei etwas ins Schwitzen kommen. So wird der Stoffwechsel aktiviert, was wiederum das Immunsystem stärkt. Darüber hinaus hemmen Bewegung und Sport entzündliche Prozesse im Organismus und erleichtern die Gewichtskontrolle.

Für die Deutsche Krebshilfe ist es daher ein wichtiges Anliegen, die Menschen zu mehr Bewegung zu motivieren. „Es lohnt sich, seinen Körper bewegungsreich zu fordern – für die eigene Gesundheit und ein vermindertes Krebsrisiko. Zudem pflegen Menschen, die gerne und viel körperlich aktiv sind, oft einen gesünderen Lebensstil als Bewegungsmuffel“, betont Gerd Nettekoven.

Wer seinen Alltag bewegungsreicher gestalten möchte, erhält Tipps und Anleitungen in dem Präventionsratgeber der Deutschen Krebshilfe „Schritt für Schritt. Mehr Bewegung – Weniger Krebsrisiko“. Dieser kann kostenfrei bestellt werden unter [www.krebshilfe.de/infomaterial](http://www.krebshilfe.de/infomaterial)

Im Rahmen der gemeinsamen Präventionsinitiative „Bewegung gegen Krebs“ des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), der Deutschen Sporthochschule Köln und der Deutschen Krebshilfe erhalten Interessierte einfache Tipps und Hilfen für die ersten Schritte hin zu mehr Bewegung. Zusätzlich ist der Aspekt „Sport und Bewegungstherapie in der Krebsnachsorge“ Teil dieses Projekts, der auch vom Deutschen Behindertenverband mitgetragen wird.

Sportliche Aktivität kann nicht nur das Krebsrisiko senken, sondern auch Krebspatienten während der Therapie unterstützen. Mittlerweile gibt es wissenschaftliche Erkenntnisse, dass Bewegung und Sport den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. So werden die Lebensqualität erhöht und die Nebenwirkungen verringert

Unterstützt wird die Deutschen Krebshilfe bei ihren Initiativen von Prominenten wie Heiko Herrlich, ehemaliger Fußballprofi und heute Bundesligatrainer, oder Antje Möldner-Schmidt, Leichtathletin und Gewinnerin des Europameistertitels 2014 im 3.000-Meter Hindernislauf. Beide wissen als ehemalige Betroffene um die zentrale Bedeutung von Sport und Bewegung während und nach der Krebstherapie.

Krebspatienten finden hilfreiche Anregungen in dem Flyer „Bewegungstherapie und Sportangebote in der Nachsorge. Beides kann ebenfalls kostenfrei bestellt werden unter [www.krebshilfe.de/infomaterial](http://www.krebshilfe.de/infomaterial) Eine persönliche Beratung bietet der Informations- und Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe INFONETZ KREBS unter der kostenlosen Rufnummer 0800 / 80708877.

## LINKS

- >[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)
- >[www.bewegung-gegen-krebs.de](http://www.bewegung-gegen-krebs.de)
- >[www.worldcancerday.org](http://www.worldcancerday.org)

*Interviewpartner auf Anfrage!*

Bonn, 30. Januar 2018