



MEDIENMITTEILUNG

Kontakt Nicole Bulliard, Kommunikationsbeauftragte, nicole.bulliard@krebsliga.ch
Telefon direkt 031 389 91 57

Datum Bern, 22. Februar 2012

Ausreichend Bewegung kann das Darmkrebsrisiko um bis zu 30 Prozent senken

Wettbewerb soll zu mehr Bewegung motivieren

Schon mit drei bis vier Stunden körperlicher Aktivität pro Woche kann das Darmkrebsrisiko um bis zu 30 Prozent gesenkt werden. Dies belegt ein für die Krebsliga ausgearbeiteter Bericht über die aktuellsten wissenschaftlichen Untersuchungen.

Gemäss der vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin (ISPM) der Universität Zürich ausgearbeiteten Übersicht der wissenschaftlichen Studien über den Zusammenhang zwischen körperlicher Betätigung und Krebs sind bei inaktiven Menschen bis zu 30 Prozent aller Darmkrebserkrankungen auf Bewegungsmangel zurückzuführen. «Mit ausreichender Bewegung könnten in der Schweiz gemäss Schätzungen 1150 neue Fälle von Darmkrebs pro Jahr verhindert werden» sagt Dr. med. Brian Martin, Mitautor des Berichts. Er fügt jedoch hinzu, dass diese Zahl auf älteren Annahmen beruht. Weiter stellt der Bericht fest, dass fast 60 Prozent der Personen im Alter von 15 bis 74 Jahren sich nicht genug bewegen.

Bewegung stärkt Körper und Geist

Bewegung hat eine positive Wirkung auf die Gesundheit: Sie erhöht den Energieverbrauch, beugt Übergewicht vor, regt den Stoffwechsel an, stärkt die Abwehrkräfte und das Knochengewebe und wirkt auch als Stimmungsaufheller. Zusätzlich wird mit körperlicher Aktivität der Darm besser durchblutet, was wiederum den Ausscheidungsprozess fördert. Wer sich drei bis vier Stunden pro Woche bewegt, vermindert das Risiko einer Darmkrebserkrankung bereits beträchtlich. Die Krebsliga empfiehlt deshalb mindestens eine halbe Stunde täglich Bewegung wie etwa rasches Gehen oder Velofahren. Es gilt: Je mehr Bewegung, desto besser.

Attraktiver Online-Wettbewerb

Um vor allem Leute mit Bewegungsmangel zu mehr körperlicher Aktivität zu motivieren, lanciert die Krebsliga vom 1. bis 22. März 2012 auf der Website www.darmkrebs-nie.ch einen Wettbewerb. Die 20 Gewinnerinnen und Gewinner erhalten eine professionelle Beratung durch einen Bewegungsexperten in ihrer Region. Zudem erhalten sie einen Gutschein bzw. ein Abonnement für einen passenden Bewegungskurs ihrer Wahl im Wert von 500 Franken.



Dieses Angebot der Krebsliga wurde dank einer Spende des Schweizer Frauenlaufs 2011 ermöglicht.

Darmkrebs ist häufig

Darmkrebs ist die dritthäufigste Krebserkrankung in der Schweiz. Jährlich sehen sich rund 4000 Personen mit dieser Diagnose konfrontiert. 1600 Betroffene sterben an den Folgen der Krankheit. Darmkrebs entsteht meist schleichend und die Symptome machen sich oft erst spät bemerkbar.

Das Risiko einer Darmkrebserkrankung steigt mit dem Alter. Allerdings: Darmkrebs gehört zu den Krebsarten, die sich früh erkennen lassen. Wird er in einem frühen Stadium entdeckt und behandelt, bestehen gute Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung. Die Krebsliga empfiehlt deshalb regelmässige Darmkrebs-Früherkennungs-untersuchungen ab dem 50. Lebensjahr.

Auf der Website www.darmkrebs-nie.ch sind alle Details zum Wettbewerb aufgeführt. Zudem sind dort Anregungen zum Bewegungstraining alleine oder in der Gruppe, Informationen zu Bewegung und Darmkrebs sowie eine Liste der Informationsveranstaltungen in den verschiedenen Kantonen zu finden.

Wünschen Sie ein Interview mit Dr. med. Brian Martin, dann wenden Sie sich an Nicole Bulliard, Kommunikationsbeauftragte nicole.bulliard@krebssliga.ch
Telefon direkt 031 389 91 57

Die Krebsliga informiert, berät und unterstützt

Auch Krebsbetroffenen tut körperliche Aktivität gut. Die Krebsliga bietet Kurse an, die auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Weitere Informationen auf der Website www.krebssliga.ch/krebssportgruppen.

Vom 5. März bis 9. April 2012 beantwortet ein Experte auf der Website des Krebsforums online Fragen rund um das Thema Darmkrebs (www.krebsforum.ch).

Verschiedene Informationsbroschüren über Darmkrebs sind in mehreren Sprachen kostenlos erhältlich. Die Publikationen können bei der Krebsliga Schweiz (Tel. 0844 85 00 00 bzw. shop@krebssliga.ch) oder bei den kantonalen und regionalen Krebsligen bestellt werden. Die Broschüren können zudem unter www.krebssliga.ch/broschueren und www.krebssliga.ch/migranten heruntergeladen werden.

Das Krebstelefon bietet unter der kostenlosen Nummer 0800 11 88 11 von Montag bis Freitag (10 bis 18 Uhr) Beratungen an. Internetbenutzer können ihre Fragen per E-Mail an helpline@krebssliga.ch richten.

Krebsbetroffene und ihre Angehörigen haben die Möglichkeit, sich im Internetforum der Krebsliga Schweiz unter www.krebsforum.ch auszutauschen oder mit ihrer regionalen Krebsliga Kontakt aufzunehmen (vollständige Liste unter www.krebssliga.ch).



krebsliga schweiz

*Die **Krebsliga Schweiz** (Gründungsjahr 1910) engagiert sich als gemeinnützige Organisation in der Krebsprävention, in der Forschungsförderung und für die Unterstützung von Menschen mit Krebs und ihren Angehörigen. Sie vereinigt als nationale Dachorganisation mit Sitz in Bern 20 kantonale und regionale Ligen. Sie wird vorwiegend durch Spenden finanziert und ist ZEWO-zertifiziert.*