



# krebsliga

Gemeinsam gegen Brustkrebs



## MEDIENMITTEILUNG

Kontakt Nicole Bulliard, Kommunikationsbeauftragte, [nicole.bulliard@krebsliga.ch](mailto:nicole.bulliard@krebsliga.ch)  
Telefon direkt 031 389 92 10  
Datum Bern, 23. September 2013

«Gemeinsam gegen Brustkrebs» 2013

### Einmal solidarisch rund um die Welt

**Regelmässige körperliche Aktivität verringert das Brustkrebsrisiko und kann den betroffenen Frauen helfen, ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht zurückzuerlangen. Bei der Solidaritätsaktion der Krebsliga «Gemeinsam um die Welt» mitzumachen – einzeln, in der Gruppe oder mit der Krebsliga – ist somit in vielerlei Hinsicht nützlich.**

Genügend und regelmässige Bewegung trägt bei gesunden Frauen zur Verminderung des Brustkrebsrisikos bei, vor allem nach der Menopause. Auch Übergewicht ein bedeutender Risikofaktor, kann durch körperliche Aktivität vermieden oder abgebaut werden. Allerdings hängt das Brustkrebsrisiko auch von anderen, nicht beeinflussbaren Faktoren wie Geschlecht, Alter und erblicher Vorbelastung ab.

Bei krebsbetroffenen Frauen spielt Bewegung eine wichtige präventive Rolle gegen Rückfälle, Nebenwirkungen und Spätfolgen. Es ist wissenschaftlich belegt, dass bei Brustkrebsbetroffenen, die regelmässig körperlich aktiv sind, weniger Rückfälle auftreten und eine niedrigere Sterblichkeit zu verzeichnen ist. Deshalb wird Betroffenen empfohlen, im Rahmen ihrer individuellen Möglichkeiten regelmässig spazieren zu gehen, zu wandern oder sich auf andere Weise körperlich zu betätigen. Bereits eine leichte Aktivität hilft, die physischen und psychischen Folgen einer Krebsbehandlung zu verringern und die Lebensqualität zu verbessern. So kann jede von Brustkrebs betroffene Frau je nach Lust und gemäss ihren Möglichkeiten wählen, ob sie alleine, gemeinsam mit anderen oder auch im Rahmen eines von der Krebsliga veranstalteten Kurses trainieren möchte.

### Grosse Solidaritätsaktion «Gemeinsam um die Welt»

Anlässlich des InfoMonats Brustkrebs im Oktober soll solidarisch die Welt umrundet werden. Das entspricht einer Streckenlänge von insgesamt 40 000 Kilometern. Wer sich an der Aktion «Gemeinsam um die Welt» beteiligen möchte, kann eine selbstgewählte Strecke absolvieren oder bei einer Veranstaltung der Krebsliga mitmachen. Alle Solidaritätsbekundungen werden auf der Website [www.krebsliga.ch/brustkrebs](http://www.krebsliga.ch/brustkrebs) mit Fotos der Teilnehmenden dokumentiert.

Geschmückt mit einer rosa Ansteckschleife kann jede und jeder ein Teilstück der Schleife rund um die Welt aus eigener Körperkraft – zu Fuss, mit dem Velo, auf Inline Skates...





# krebsliga

Gemeinsam gegen Brustkrebs



zurücklegen – und eine Foto von der Aktion auf die Webseite [www.krebsliga.ch/brustkrebs](http://www.krebsliga.ch/brustkrebs) hochladen oder an die Krebsliga einsenden: per Email: [brustkrebs@krebsliga.ch](mailto:brustkrebs@krebsliga.ch) oder per Post: Krebsliga Schweiz, Stichwort Brustkrebs, Postfach 8219, 3001 Bern. (Name, Strecke und Anzahl km angeben).

## **Begehbare Brustmodell – zum ersten Mal in der Schweiz**

Erstmals wird anlässlich des InfoMonats Brustkrebs ein begehbare Brustmodell an verschiedenen Orten in der Schweiz gezeigt. Dieses Modell veranschaulicht die Struktur der weiblichen Brust und zeigt mögliche gutartige Brustveränderungen sowie die unterschiedlichen Stadien der Brustkrebsentwicklung. Es bietet somit eine gute Einführung in die Themen Prävention und Früherkennung von Brustkrebs. Die Besucherinnen und Besucher können vor Ort Fragen stellen und Informationen beziehen. Die Liste der Ausstellungsorte finden Sie unter : [www.krebsliga.ch/brustkrebs](http://www.krebsliga.ch/brustkrebs).

### **Die Krebsliga bietet Beratung und Unterstützung**

Das Krebstelefon unter der Nummer 0800 11 88 11 bietet seine Dienste kostenlos von Montag bis Freitag von 9 bis 19 Uhr für Betroffene sowie Angehörige und Fachpersonen an. Internet-Nutzer können ihre Fragen per E-Mail an [helpline@krebsliga.ch](mailto:helpline@krebsliga.ch) richten.

Im Oktober wird eine Fachspezialistin die Fragen von Betroffenen und Angehörigen per E-Mail beantworten sowie das Krebsforum betreuen ([www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch)).

Betroffene und ihre Angehörigen haben die Möglichkeit, sich online im Internetforum der Krebsliga unter [www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch) auszutauschen oder sich an die Liga ihrer Region zu wenden (vollständige Liste der kantonalen Ligen unter [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)).

Informationsbroschüren über die Risiken und Früherkennungsmethoden für Brustkrebs sind kostenlos in teilweise bis zu sechs Sprachen erhältlich. Sie können telefonisch (Tel. 0844 85 00 00) oder per E-Mail ([shop@krebsliga.ch](mailto:shop@krebsliga.ch)) bei der Krebsliga oder bei den kantonalen Ligen bestellt werden.

Gerne stellen wir für Sie einen Kontakt mit Brustkrebsbetroffenen oder Brustkrebspezialisten her. Mehr Infos zum Thema Bewegung, ein Veranstaltungskalender, Broschüren sowie Fotos sind auf [www.krebsliga.ch/brustkrebsmedia](http://www.krebsliga.ch/brustkrebsmedia) aufgeschaltet.

*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 vereint als nationale Dachorganisation mit Sitz in Bern 19 kantonale und regionale Ligen. Sie wird vorwiegend durch Spenden finanziert und ist Zewo-zertifiziert.*