



## MEDIENMITTEILUNG

Kontakt Christoph Kurze, Geschäftsführer Krebsliga Graubünden,  
christoph.kurze@krebssliga-gr.ch, Telefon direkt 081 250 70 17  
Nicole Bulliard, Kommunikationsbeauftragte Krebsliga Schweiz,  
nicole.bulliard@krebssliga.ch, Telefon direkt 031 389 91 57  
Datum Chur, 6. März 2013

Krebsliga: Informations- und Bewegungstage in Igis

### **Darmkrebs besser verstehen und das individuelle Risiko senken**

**Am 23. März 2013 wird in Igis/GR erstmals das begehbare Darmmodell präsentiert, begleitet von zwei Vorträgen der Krebsliga Graubünden. Die Bevölkerung erhält die Möglichkeit, sich über die Entstehung, Prävention und Früherkennung von Darmkrebs zu informieren. Vom 26. bis 28. März können Interessierte zudem an kostenlosen Bewegungskursen teilnehmen und dabei erfahren, wie sie ihr individuelles Darmkrebsrisiko senken können.**

Die Krebsliga Graubünden präsentiert in Zusammenarbeit mit der Krebsliga Schweiz am 23. März 2013, von 12 bis 16 Uhr, im Gemeindesaal Igis erstmals das begehbare Darmmodell. Auf einem Rundgang durch das acht Meter lange Modell erfahren die Besucherinnen und Besucher, wie sich Darmkrebs entwickelt. Ein Film zeigt die Entstehung dieser Krebsart, Methoden der Früherkennung und Präventionsmassnahmen. Vor Ort können zudem Fragen gestellt und Broschüren bezogen werden.

Die Mitarbeitenden der Krebsliga Graubünden empfangen die Besucherinnen und Besucher an einem Informationsstand, wo Interessierte ihr individuelles Krebsrisiko testen können. An einem zweiten Stand geben die Leiterinnen und Leiter der kostenlosen Bewegungskurse Auskunft zu den angebotenen Sportarten.

#### **Zwei Vorträge zum Thema Darmkrebs**

Am 23. März um 13.30 Uhr hält der Gastroenterologe Dr. med. Baseli Werth im Gemeindesaal Igis einen Vortrag über Darmkrebs und beantwortet Fragen aus dem Publikum. Ein zweiter Vortrag findet anschliessend statt: Die Ernährungsberaterin Karin von Burg wird über die Prävention von Darmkrebs referieren.

#### **Mit ausreichend Bewegung das Darmkrebsrisiko senken**

Wer sich ausreichend bewegt, verringert sein Darmkrebsrisiko um bis zu 30 Prozent. Vom 26. bis 28. März 2013 lädt die Krebsliga Graubünden interessierte Personen dazu ein,



kostenlos an Kursen zu Nordic Walking, Tennis 50plus, Wasserfitness 60plus und Vitalpower in Igis, Landquart und Zizers teilzunehmen. Interessierte melden sich bis zum 25. März 2013 bei Cornelia Schwager, Telefon 031 389 93 58 oder per E-Mail an [cornelia.schwager@krebssliga.ch](mailto:cornelia.schwager@krebssliga.ch). Wer bei einem Bewegungskurs mitmacht, nimmt automatisch an einer Verlosung teil. Als Preis winkt ein Kurs oder ein Jahresbeitrag für einen Sportverein in der besuchten Disziplin.

Das Programm für den 23. März 2013 und die Bewegungskurse vom 26. bis 28. März 2013 kann unter [www.krebssliga-gr.ch](http://www.krebssliga-gr.ch) abgerufen werden.

### **Darmkrebs ist häufig**

Darmkrebs ist die dritthäufigste Krebsart in der Schweiz. Jährlich werden rund 4100 Personen mit dieser Diagnose konfrontiert und rund 1600 sterben an den Folgen. Darmkrebs entsteht schleichend und die Symptome treten oft erst spät auf. Das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, steigt mit dem Alter. Wird Darmkrebs in einem frühen Stadium entdeckt und behandelt, bestehen gute Heilungschancen. Die Krebsliga empfiehlt eine regelmässige Darmkrebs-Früherkennungsuntersuchung ab dem 50. Altersjahr. Mehr Informationen unter [www.krebssliga.ch/darmkrebs](http://www.krebssliga.ch/darmkrebs).

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

Geschäfts- und Beratungsstelle Chur

Krebsliga Graubünden

Alexanderstrasse 38

Postfach 368

7001 Chur

081 252 50 90 tel

[info@krebssliga-gr.ch](mailto:info@krebssliga-gr.ch)

081 253 76 08 fax

[www.krebssliga-gr.ch](http://www.krebssliga-gr.ch)

### **Beratungszeiten**

Chur

Engadin

Montag – Donnerstag

Donnerstag und Freitag

09:00 – 12:00 und 13:30 – 16:00 Uhr

09:00 – 12:00 und 13:30 – 16:00 Uhr

Wir haben auch ausserhalb dieser Zeiten für Sie ein offenes Ohr.  
Rufen Sie uns einfach an und wir vereinbaren einen Beratungstermin.

### **Fragen zu Krebs?**

\_ Vom 5. März bis 1. April beantwortet ein Experte Fragen rund um das Thema Darmkrebs auf der Webseite des Krebsforums: [www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch).

\_ Krebstelefon (Montag bis Freitag 9 bis 19 Uhr, Anruf kostenlos): **0800 11 88 11**

\_ Online-Beratung/Information: [helpline@krebssliga.ch](mailto:helpline@krebssliga.ch)

\_ Austausch unter Betroffenen: [www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch)



**krebsliga**

*Die **Krebsliga Graubünden** informiert, unterstützt und begleitet Bündnerinnen und Bündner seit über 50 Jahren. Jede dritte Person in der Schweiz ist von Krebs betroffen. Die Krebsliga Graubünden bietet krebserkrankten Menschen und ihren Angehörigen Informationen und psychosoziale Begleitung, berät sie in finanziellen Belangen und unterstützt sie durch zahlreiche weitere Hilfestellungen in dieser komplexen Lebenssituation. Zusätzlich setzt sich die Krebsliga Graubünden für die Krebsprävention ein und unterstützt den gesunden Lebensstil. Die Krebsliga Graubünden zählt 1500 Mitglieder und finanziert sich hauptsächlich durch Mitgliederbeiträge und Spenden.*

*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 19 kantonale und regionale Ligen. Sie wird vorwiegend durch Spenden finanziert und ist ZEWO-zertifiziert.*