



## Bewegung und Normalgewicht senken Brustkrebsrisiko

Bewegung und Normalgewicht senken Brustkrebsrisiko  
Die Deutsche Krebshilfe gibt Tipps im Brustkrebsmonat Oktober  
Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung der Frau. Jährlich erkranken über 75.000 Frauen bundesweit neu an diesem Tumor. Lebensstilfaktoren wie Bewegungsmangel und Übergewicht werden von Experten für die hohen Zahlen mit verantwortlich gemacht. "Bringen Sie Ihren Körper täglich mindestens eine halbe Stunde in Schwung", sagt Dr. Freerk Baumann vom Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln. "Bewegen ist gesund und senkt nachweislich das Brustkrebsrisiko." Interessierten, die ihren Alltag bewegungsreicher gestalten möchten, bietet die Deutsche Krebshilfe im Internet unter [www.bewegung-gegen-krebs.de](http://www.bewegung-gegen-krebs.de) Informationen und praxistaugliche Tipps. Eine von acht Frauen erkrankt derzeit im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Die Mehrzahl der Frauen erkrankt nach der Menopause. Anlässlich des diesjährigen Brustkrebsmonats informiert die Deutsche Krebshilfe Frauen daher verstärkt über die vorbeugenden Effekte von Sport und Normalgewicht. Frauen, die täglich 30 bis 60 Minuten zügig körperlich aktiv sind, haben ein um 20 bis 25 Prozent geringeres Brustkrebsrisiko. Das Erkrankungsrisiko sinkt insbesondere bei häufiger und ausdauernder körperlicher Aktivität. Dies belegen Studien. Regelmäßige sportliche Aktivität aktiviert den Stoffwechsel, stärkt so das Immunsystem und unterstützt den Körper dabei entstandene Schäden am Erbgut selbst zu reparieren. Darüber hinaus hemmen Bewegung und Sport entzündliche Prozesse im Organismus, die als krebserregend gelten. Auch die Gewichtsabnahme bei Übergewicht wird erleichtert. Dies ist bedeutsam, da Übergewicht das Entstehen von Brusttumoren ebenfalls begünstigt. Zudem gilt: Menschen, die sich gern und viel bewegen, pflegen häufig einen gesünderen Lebensstil als "Bewegungsmuffel". Sie ernähren sich zumeist bewusster, rauchen seltener, trinken nur wenig Alkohol und verbringen mehr Zeit an der frischen Luft. So senken sie zusätzlich aktiv und selbstbestimmt ihr individuelles Brustkrebsrisiko. Die gemeinsame Kampagne "Bewegung gegen Krebs" der Deutschen Krebshilfe, des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und der Deutschen Sporthochschule Köln bietet Interessierten Informationen über den Zusammenhang zwischen Bewegung und Krebsprävention und gibt wertvolle Tipps, wie der Schritt in ein sportlich aktiveres Leben gelingt. Darüber hinaus bietet die Deutsche Krebshilfe kostenlose Informationsmaterialien zum Thema Brustkrebs und Krebsprävention an: Ratgeber, Präventionsfaltblätter, Plakate sowie Patienten-Informationenfilme auf DVD können bei der Deutschen Krebshilfe, Postfach 1467, 53004 Bonn, bestellt und im Internet unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) heruntergeladen werden. Interviewpartner auf Anfrage!  
Deutsche Krebshilfe e. V. Buschstr. 32 53113 Bonn Deutschland  
Telefon: 0228/72990-0  
Telefax: 0228/72990-11  
Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)  
URL: <http://www.krebshilfe.de>

## Pressekontakt

Deutsche Krebshilfe e. V.

53113 Bonn

[krebshilfe.de](http://krebshilfe.de)  
[deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)

## Firmenkontakt

Deutsche Krebshilfe e. V.

53113 Bonn

[krebshilfe.de](http://krebshilfe.de)  
[deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)

Die Deutsche Krebshilfe wurde am 25. September 1974 gegründet. Ziel des gemeinnützigen Vereins "Deutsche Krebshilfe e.V." ist es, die Krebskrankheiten in all ihren Erscheinungsformen zu bekämpfen. Nach dem Motto "Helfen. Forschen. Informieren." fördert die Deutsche Krebshilfe Projekte zur Verbesserung der Diagnose, Therapie, Nachsorge und Selbsthilfe. Sie hilft, die personelle und sachliche Ausstattung beispielsweise in Kliniken zu verbessern und Notstände in Therapie-, Forschungs- und Rehabilitationseinrichtungen zu beheben. Durch eine Krebskrankheit in Not geratene Menschen erhalten bei der Deutschen Krebshilfe Beratung, Hilfe und im begründeten Einzelfall auch finanzielle Unterstützung.