

GESUNDHEITSNEWSLETTER

Monat Februar (2023): Sport als Krebsprävention



Der 04.02.2023 ist Weltkrebstag. Auch wenn Krebs ein unangenehmes und mit Leid verbundenes Thema darstellt, ist es trotzdem sinnvoll sich diesem Thema aus informeller Sicht zu widmen und auch hier die Chancen und Möglichkeiten jedes einzelnen in der individuellen Krebsprävention zu beleuchten.

Sport und körperliche Aktivität sind eine Möglichkeit, wie Du dein individuelles Risiko an Krebs zu erkranken mindern kannst. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sollten aber weiterhin von allen vorgenommen werden.

Wissenschaftlich belegt

Dass Sport und ausreichend Bewegung sowohl in der Therapie zahlreiche positive Potentiale bieten, aber auch in der Prävention onkologischer Erkrankungen vielversprechende Effekte aufzeigen, attestieren mittlerweile viele Studien. Zwar kann die Sporttherapie keineswegs Medikamente gegen Krebs ersetzen oder gar endgültig heilen, jedoch stellt sie eine unterstützende Maßnahme zur Behandlung und Prävention von Krebserkrankungen dar.



Senke Dein Krebsrisiko

Das Minimieren vermeidbarer Risikofaktoren würde allerdings schon deutlich dazu beitragen, die Entstehung von Krebs in der Gesellschaft und die Wiedererkrankungsrate bei Krebspatient:innen zu senken. Der Lebensstil der Gesellschaft muss demzufolge nachhaltig verbessert werden, um weitere Folgen zu vermeiden. Die zunehmend langen Sitzzeiten der deutschen Bevölkerung vor allem an den Arbeitstagen verhindern, dass sich ausreichend bewegt wird. Zudem haben die Pandemie und das vermehrte Arbeiten aus dem Homeoffice noch weiter dazu beigetragen, dass das Bewegungsverhalten und die körperliche Aktivität weiterhin eingeschränkt sind.

Nicht nur gut gegen Krebs

Heutzutage geht man davon aus, dass regelmäßige sportliche Betätigung das Risiko einer Krebserkrankung um bis zu 20 bis 30 Prozent reduzieren kann. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schreibt für einen gesundheitlichen Nutzen in diesem Zusammenhang mindestens 150 Minuten moderaten Sport pro Woche vor. Nutze also immer wieder die Chance Bewegung in den Alltag zu integrieren. Denn Sport und Bewegung können neben Krebserkrankungen noch zahlreichen anderen Erkrankungen positiv entgegenwirken und haben im Gegensatz zu vielen Medikamenten **keinerlei Nebenwirkungen**. Warum also nicht auch am Arbeitsplatz mehr Bewegung in den Arbeitsalltag integrieren?



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Rudolf Koppitz
09971 848 - 135
rudolf.koppitz@by.aok.de