RISIKO SENKEN

Der **Europäische Kodex** zur Krebsbekämpfung enthält Maßnahmen, um einer Krebserkrankung vorzubeugen:

RAUCHEN SIE NICHT.

Verzichten Sie auf jeglichen Tabakkonsum, sorgen Sie für ein rauchfreies Zuhause und unterstützen Sie rauchfreie Arbeitsplätze.

GESUNDES KÖRPERGEWICHT.

Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung. Verbringen Sie weniger Zeit im Sitzen. Ernähren Sie sich gesund: Viele Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse, keine zuckerhaltigen Getränke, industriell verarbeitetes sowie rotes Fleisch und salzreiche Lebensmittel vermeiden.

ALKOHOLKONSUM MINIMIEREN.

Oder noch besser: völlig auf Alkohol verzichten.

SONNENSCHUTZ.

Vermeiden Sie zu viel Sonnenstrahlung, insbesondere bei Kindern. Achten Sie auf ausreichenden Sonnenschutz. Gehen Sie nicht ins Solarium.

FÜR FRAUEN.

Stillen senkt das Krebsrisiko bei Müttern. Hormonersatztherapien erhöhen das Risiko.

IMPFPROGRAMME.

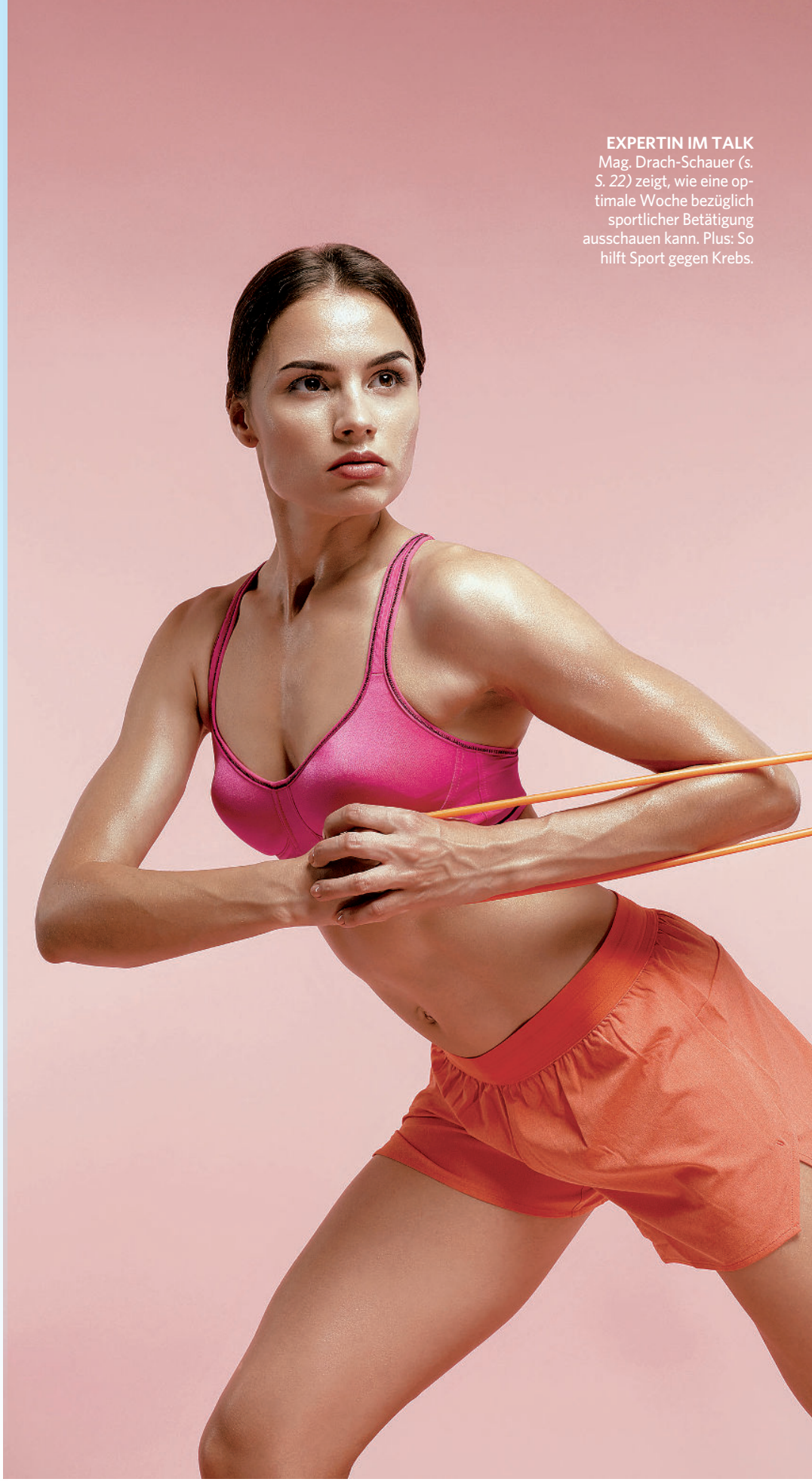
Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder an Impfprogrammen gegen Hepatitis B (Neugeborene) und Humanes Papillomavirus (Mädchen) teilnehmen.

SCREENINGS.

Nehmen Sie an Krebsfrüherkennungs- und Screening-Programmen teil: Darmkrebs (auch Männer!), Brustkrebs und Gebärmutterhalskrebs.

BELASTUNG REDUZIEREN.

Finden Sie heraus, ob Sie in Ihrem Zuhause einer erhöhten Strahlenbelastung durch natürlich vorkommendes Radon ausgesetzt sind. Falls ja, ergreifen Sie Maßnahmen zur Senkung dieser Werte.



EXPERTIN IM TALK
Mag. Drach-Schauer *(s. S. 22)* zeigt, wie eine optimale Woche bezüglich sportlicher Betätigung ausschauen kann. Plus: So hilft Sport gegen Krebs.

Fitnessplan GEGEN Krebs

BESTE MOTIVATION

Regelmäßige körperliche Aktivität hat zahlreiche gesundheitliche Vorteile – auch in Sachen Krebsvorsorge!

Bei den weitverbreitetsten Krebsarten (Brust-, Prostata-, Lungen- und Dickdarm-Krebs) kann, Untersuchungen zufolge, Sport das Risiko erheblich senken!

Unter den Lebensstilfaktoren ist **Übergewicht** einer der wichtigen Ursachen, die die Entstehung von Krebs begünstigt. Fettpolster speichern nämlich nicht nur überschüssige Energie, sie geben auch Hormone ab. Gerade im Bauchfett werden entzündungsfördernde Stoffe wie Leptin, Interleukin-6 und Östrogen gebildet. Diese wandern in andere Körperregionen und begünstigen dort das Zellwachstum. Beginnen Körperzellen, sich unkontrolliert zu vermehren, kann sich daraus ein bösartiger Tumor entwickeln. Indem Bewegung Fettzellen schmelzen lässt, erstickt sie also einen Keim der Krebserkrankung und senkt auch die sogenannten „Hungerhormone".

Aber auch wenn keine Gewichtsreduktion stattfindet, hat Sport eine positive Wirkung. Wissenschafter:innen gehen davon aus, dass körperliche Ertüchtigung die **Reparatur** von Defekten in der **Erbsubstanz** DNA fördert, die als Auslöser von Krebs gelten. Je stärker das Immunsystem ist, desto schwerer fällt es Krebszellen ➔

FÜR EINSTEIGERINNEN

Dieser Einsteiger-Plan beinhaltet **150 Minuten** moderate Bewegung (die Mindestanforderung der WHO-Empfehlungen), die über die Woche aufgeteilt wird. Moderat bedeutet: Versuchen Sie sich so oft wie möglich untertags zu bewegen, immer wieder kurze aktive Pausen von der Schreibtischarbeit zu machen. Alternativ können diese kurzen Einheiten für eine längere Session zusammengelegt werden. Sie können also zwei flotte Spaziergänge und/oder Nordic Walking Einheiten zusammenfassen, um dann in einer Einheit insgesamt 40 Minuten in Bewegung zu sein. Dafür können sie an einem anderen Tag einen Ruhetag einlegen. An einem Tag der Woche werden als Ergänzung muskelkräftigende Übungen für circa **15 Minuten** ausgeführt. Diese können Sie zu Hause, im Park (an Parkbänken) sowie im Fitnessstudio ausführen.

MONTAG

FLOTTES SPAZIEREN GEHEN

FÜR 20 MINUTEN

KONKRET: Mit dem Hund „äußerln" gehen, am Heimweg eine Station früher aussteigen, den Einkauf zu Fuß erledigen, etc.

DIENSTAG

NACH LUST UND LAUNE

20 MINUTEN BEWEGEN

ZUM BEISPIEL: aktives Yoga/Pilates, Thai Chi, durch die Wohnung tanzen, Gartenarbeit, Aqua Aerobic, etc.

MITTWOCH

FLOTTES SPAZIEREN GEHEN

FÜR 20 MINUTEN

ODER: gemütliches Rad fahren, Nordic Walking, etc.

DONNERSTAG

KRAFTTRAINING

FÜR 15 MINUTEN

KONKRET: Heute stehen Ganzkörperkräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht, mit Therabändern oder Hanteln am Programm. Tipp: Online-Videos mit Trainerin Beatrice Drach-Schauer finden Sie unter www.beatrice-drach.com. Zum Aufwärmen könnten Sie 10 Minuten joggen oder locker radeln.

FREITAG

ZÜGIGES NORDIC WALKING

FÜR 30 MINUTEN

KONKRET: Die durchschnittliche Geschwindigkeit beim Nordic Walking beträgt 5 km/h, wobei ein etwas lebhafteres Walking-Tempo bei 6,5 km pro Stunde liegt. Erfahrene und schnellere Walker erreichen im Schnitt 7 bis 8 km pro Stunde.

SAMSTAG

NACH LUST UND LAUNE

20 MINUTEN BEWEGEN

ZUM BEISPIEL: Gartenarbeit, flotter Spaziergang, Yoga/Pilates, etc.

SONNTAG

NACH LUST UND LAUNE

40 MINUTEN BEWEGEN

ZUM BEISPIEL: flotter Spaziergang, wandern, Nordic Walken, gemütliches Radfahren, Gartenarbeit, etc.

Getty, Caro Strassnig (1)

MAG. BÉATRICE DRACH-SCHAUER, MPH
Die sportwissenschaftliche Beraterin, mit Fokus auf Training für Frauen ab 45 sowie Bewegung bei Krebs, zeigt drei Trainingspläne für jedes Fitnesslevel.

FÜR FORTGESCHRITTENE

Dieser Plan beinhaltet **intensivere Einheiten in Kombination mit moderaten Einheiten** in einem Gesamtumfang von **150 Minuten** + zwei Mal 20 Minuten Krafttraining. Um die Bewegungsempfehlungen einfacher erfüllen zu können, können auch hier ausdauerorientierte Einheiten mit mittlerer und höheren Intensitäten zusammengefasst werden. Zudem darf an der Intensität „geschraubt" werden: Dabei gilt folgende Regel: 20 Minuten ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer/ moderater Intensität entsprechen 10 Minuten ausdauerorientierter Bewegung mit höherer Intensität.
Erklärung mittlere Intensität: Während der Bewegung kann noch gesprochen werden (allerdings nicht mehr gesungen).
Höhere Intensität: Es sind nur mehr kurze Wortwechsel möglich (Quelle: fgoe.org)

MONTAG

FLOTTES SPAZIEREN GEHEN

FÜR 30 MINUTEN

KONKRET: Zu Fuß von der Arbeit nach Hause gehen bei mittlerer Intensität.

DIENSTAG

GANZKÖRPERTRAINING

FÜR 20 MINUTEN

MIT: Therabändern, Hanteln oder dem eigenen Körpergewicht.

MITTWOCH

AKTIVES YOGA

FÜR 20 MINUTEN

ODER: Pilates , Thai Chi, etc.

DONNERSTAG

AUSDAUERTRAINING

FÜR 30 MINUTEN, HOHE INTENSITÄT

KONKRET: laufen oder Rad fahren (19 bis 25 km/h), Crosstrainer , sportliches Bahnschwimmen im Schwimmbad, Zumba (intensiv) – die 30 intensiven Minuten entsprechen einer moderaten Belastung (z. B. spazieren) von 60 Minuten

FREITAG

GANZKÖRPERTRAINING

FÜR 20 MINUTEN

MIT: Therabändern, Hanteln oder dem eigenen Körpergewicht.

SAMSTAG

NACH LUST UND LAUNE

20 MINUTEN INTENSIV BEWEGEN

ZUM BEISPIEL: tanzen, laufen (entspricht 40 Minuten moderater Belastung), etc.

SONNTAG

RADFAHREN

FÜR 50 MINUTEN

KONKRET: Outdoor oder am Ergometer, in einem Tempo von 19 bis 25 km/ h in der Ebene. Oder: Laufen in der Ebene, Step Aerobic oder eine Bodywork-Stunde im Fitnesstudio – entsprecht 100 Minuten moderater Belastung.

BESTE VORSORGE

Sport stärkt das Immunsystem und kann sogar DNA-Defekte reparieren.

sich auszubreiten. Studien zeigen zudem, dass Sport nicht nur eine gute Vorsorge, sondern auch eine **wirkungsvolle Therapie** ist. Eine Studie mit Brustkrebspatientinnen zeigt, dass sich Aktivität während der Chemotherapie günstig auswirkt: Von 100 Frauen mit der Diagnose, die zusätzlich zur bestmöglichen medizinischen Behandlung täglich in 30 Minuten vier Kilometer weit laufen, überleben 98 die ersten zwölf Jahre.

Zurück zur Prävention. **Wie schütze ich mich besonders gut?** Diese Frage hat *gesund&fit* der Expertin gestellt. **Mag. Drach-Schauer** stimmt der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu: „Erwachsene von 18 bis 64 Jahre sollten sich pro Woche 150 bis 300 Minuten körperlich betätigen". Sie ergänzt: „Aber mehr ist immer besser". Zur Orientierung hat Mag. Drach-Schauer drei Trainingspläne für Anfängerinnen, Fortgeschrittene und erfahrene Sportlerinnen zusammengestellt. Viel Spaß beim Ausprobieren und Vorsorgen!

JESSICA FARTHOFER

FÜR SPORTLERINNEN

Bewegungsvorschlag für Personen, die bereites regelmäßig aktiv sind: **150 Minuten intensive Einheiten** + zwei Mal 20 Minuten Krafttraining. Moderate Einheiten können auch hier anstelle der intensiven gemacht werden. Umrechnung: moderat x2 = intensiv

MONTAG

MUSKELSTÄRKENDE ÜBUNGEN

FÜR 20 MINUTEN

ZUM BEISPIEL: Kräftigende Homeworkouts, einen kurzen Kurs im Fitnessstudio belegen, etc.

DIENSTAG

LAUFEN

FÜR 50 MINUTEN

ODER: Rad fahren, Cross Trainer im schnelleren Tempo, etc. Alternative ist eine moderate Bewegung für 100 Minuten.

MITTWOCH

RUHETAG

KEINE ZUSÄTZLICHE BEWEGUNG

BEDEUTET: Wir treiben heute keinen Sport und gönnen unserem Körper Ruhe. Tatsächlich kann das für fitte Personen auch ein Spaziergang sein. Hören Sie dafür auf Ihren Körper!

DONNERSTAG

HIGH INTENSITY INTERVALL TRAINING (HIIT)

FÜR 40 MINUTEN

ZUM BEISPIEL: Kickboxen, Step Aeorbic, Body Work Einheit , Tennis, Laufrunde, etc.

FREITAG

RUHETAG

KEINE ZUSÄTZLICHE BEWEGUNG

BEDEUTET: Wir treiben heute keinen Sport und gönnen unserem Körper Ruhe. Tatsächlich kann das für fitte Personen auch ein Spaziergang sein. Hören Sie dafür auf Ihren Körper!

SAMSTAG

MUSKELSTÄRKENDE ÜBUNGEN

FÜR 20 MINUTEN

ZUM BEISPIEL: Kräftigende Homeworkouts, einen kurzen Kurs im Fitnessstudio belegen, etc.

SONNTAG

LAUFEN

FÜR 60 MINUTEN

ODER: Rad fahren (Outdoor oder am Ergometer) in einem Tempo von 19 bis 25 km/h, wandern (mit schwerem Rucksack), etc.