

### **Sport gegen Krebs – Maßnahme zur Prävention und Behandlung**

Der gesundheitsfördernde Effekt von Sport auf das eigene Wohlbefinden und Körpergefühl ist hinlänglich bekannt. Doch ausreichend Bewegung wirkt auch unterstützend zur Vorbeugung und Behandlung von schwerwiegenden Krankheiten wie Krebs. Eine stärkere Durchblutung, hervorgerufen durch sportliche Betätigung, regt alle Körperprozesse zu mehr Aktivität an. Medizin-wissenschaftliche Forschungen der letzten Jahre beweisen, dass Sport und Bewegung zusammen mit einer gesunden Ernährung nicht nur zur Prävention einiger Krebsarten beitragen, sondern auch den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

### **Bewegung als Krebsvorbeugung – Gegen das Risiko antrainieren**

Wer sich regelmäßig bewegt, fördert die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Sport stärkt nicht nur Herz, Kreislauf, und den Bewegungsapparat, sondern auch das Immunsystem und persönliche Wohlbefinden. In der Medizin gilt sportliche Betätigung seit langem als wichtige Präventionsmaßnahme gegen Herz-Kreislauf-Probleme, Knochen- und Muskelabbau, Diabetes und vielen weiteren Erkrankungen. Die Wirkung von Sport bei der Vorbeugung einiger Krebsarten ist hingegen ein vergleichsweise neues Feld in der medizinischen Forschung. Sportlich aktive Menschen bekommen nachweislich seltener Darm-, Brust-, Prostata- oder Gebärmutterkrebs. Umfangreiche epidemiologische Studien mit 40.000 bis 120.000 Teilnehmern zeigen, dass regelmäßige Bewegung das Risiko einer Tumorerkrankung um 20 bis 50 Prozent senkt. Bei Kolonkarzinom (Dickdarmkrebs) beträgt die Risikoreduktion beispielsweise 40 bis 50 Prozent, bei Brustkrebs 20 bis 40 Prozent. Besonders wirkungsvoll sind dabei Sportarten wie Walken, Joggen oder Radfahren. Die Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte versetzt den Körper in die Lage, bösartig veränderte Zellen besser zu erkennen und zu bekämpfen.

Experten unterstreichen weiterhin die enge Verknüpfung von Bewegung und Ernährung im Rahmen der Krebsvorbeugung. Beide Faktoren beeinflussen nachhaltig die individuelle Gewichtskontrolle, welche zur Krebsvorbeugung ebenfalls von großer Bedeutung ist, denn Übergewicht begünstigt die Entstehung von Tumoren.

### **Bewegung als Krebsbehandlung – Gegen die Krankheit antrainieren**

Sport und Bewegung als Mittel gegen Krebs – auf den ersten Blick mag dies paradox erscheinen, da Erkrankte sich einer langwierigen und kraftraubenden Therapie stellen müssen. Doch Sport wirkt nicht nur präventiv, sondern kann auch die kurative Phase nachhaltig unterstützen und begünstigen. Wer bereits während der Behandlung Sport treibt, verträgt häufig die Chemotherapie besser: Nebenwirkungen werden abgemildert und Schmerzen verringert. Verschiedene nationale und internationale Studien zeigen außerdem, dass die Prognose bei sportlich aktiven Krebspatienten eine deutlich positivere Entwicklung aufweist. Bei Dickdarm- und Brustkrebs ist eine Verbesserung von bis zu 40 Prozent nachweisbar. Generell hilft ein individuell angepasstes Sportprogramm bzw. Bewegungstraining gegen Erschöpfungszustände und Depressionen. Patienten fühlen eine Steigerung ihrer Lebensqualität und gewinnen eine optimistische Grundeinstellung. Auch die Überwindung von Momenten der Entkräftung während des Trainings hilft die Erkrankung zu bewältigen. Gerade dem allgemein geschwächten Immunsystems zum Trotz gewinnen sportlich Aktive hier Rückhalt, sich ihrer Krankheit gestärkt und selbstbewusst entgegen zu stellen. Welches Trainingsprogramm für den jeweiligen Patienten empfehlenswert ist, entscheidet in letzter Konsequenz der behandelnde Arzt, um positive Effekte zu nutzen, Überanstrengung jedoch zu verhindern..

### **Motivation und Unterstützung mit dem JogStyle von Omron**

Krebs ist nur ein Beispiel aus einer Vielzahl von Krankheitsverläufen, welche durch ausreichend Bewegung nachweisbar positiv beeinflusst werden können. Ein gesundheitsbewusstes und aktives Leben fördert nicht nur die Lebensqualität, sondern stärkt Abwehrkräfte und Leistungsfähigkeit. Oft ist die fehlende Eigenmotivation der Hauptgrund, sportliche Aktivitäten zu vernachlässigen. Hier helfen einfache Trainingscomputer, die intuitiv bedienbar sind und schnell den persönlichen Erfolg quittieren. Der Aktivitätsmonitor JogStyle von Omron Healthcare liefert diese Unterstützung auf dem Weg zu einem aktiveren Lebensstil. Neben den bekannten Laufwerten wie Strecke, Zeit und Geschwindigkeit misst der handliche Laufcomputer auch Kalorienverbrauch und Fettverbrennung. Einfach in die Tasche gesteckt, zählt er ebenso die Schritte des gesamten

Tages. So wird der Nutzer zu mehr körperlicher Aktivität animiert und hat den Weg zu einem gesundheitsbewussten Leben bereits eingeschlagen.

Weitere Informationen und aktuelle Artikel rund um das Thema Sport und Gesundheit sind jede Woche neu auf [www.myjogstyle.de](http://www.myjogstyle.de) zu lesen.

*Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.*

### **Unternehmensprofil:**

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheitsüberwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

*Weiterführende Informationen finden Sie unter: [www.omron-healthcare.de](http://www.omron-healthcare.de).*

### **Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:**

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.  
Marco Buhr  
Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands  
Email: [Marco\\_Buhr@eu.omron.com](mailto:Marco_Buhr@eu.omron.com)  
Mobil: +31 (0) 615 95 08 26