

Wie ein Medikament-Sport schützt vor Brustkrebs

Eine Tablette zum Schutz vor Brustkrebs gibt es nicht. Doch Sport kann heute als ein Medikament gegen Brustkrebs bezeichnet werden. Die Auswertung weltweiter Studienergebnisse untermauert diese Expertenaussage und motiviert, sportlich ins neue Jahr zu starten.

Die medizinische Fachwelt ist sich einig: Körperliche Aktivität und Sport stärken Herz, Kreislauf und Bewegungsapparat, aber auch Seele und Immunsystem und reduzieren das Risiko, an einem Tumor zu erkranken. Das gilt auch und besonders für Brustkrebs - den mit jährlich 60 000 Neuerkrankungen in Deutschland häufigsten Tumor der Frau. Bewegung kann das Risiko für das sogenannte Mammakarzinom um bis zu 40 Prozent verringern. Mehr Motivation geht kaum!

Sport kann Brustkrebsrisiko bis zu 40 Prozent senken

Wichtig zu wissen: Das Erkrankungsrisiko steigt ab dem 50. Lebensjahr deutlich, und Übergewicht begünstigt die Entstehung von Tumoren der Brust nachweislich. Die Devise lautet also, sportlich ran an den Speck! Drei bis fünf Stunden Sport pro Woche gelten als effektiv zum Schutz vor Brustkrebs. Dabei sind kurze Aktivitätsphasen wie zügiges Gehen oder

Radeln in der Summe ebenso wirksam wie schweißtreibender Ausdauersport. Die individuell richtige Dosis therapeutischen Sports besprechen Sie am besten mit Ihrem Gynäkologen. Die Frauenärztinnen und Frauenärzte der Ärztlichen Genossenschaft GenoGyn sind Experten für vorbeugende Medizin und unterstützen Sie deshalb in Ihren Bemühungen um eine gesunde Lebensführung. Ob Ernährungsberatung, Sport und Bewegung, Herz-Kreislauf-Gesundheit, Osteoporose-Vorsorge, Anti-Aging-Medizin und natürlich Krebsfrüherkennungs-Untersuchungen: Moderne Präventionsmedizin ist ein Fall für Ihren Frauenarzt.

Und noch eine gute Nachricht mit Motivationsfaktor für ein aktives Jahr 2012: Das „Rezept für Bewegung“ ist auf einem guten Weg. In Bayern ist die bundesweite Initiative u.a. der Bundesärztekammer bereits gestartet. Dort können Ärzte eine geeignete Sportart empfehlen und gesetzliche Krankenkassen haben die Möglichkeit, Kurse mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ finanziell zu fördern. Schon heute unterstützen viele Kassen das sportliche Engagement ihrer Mitglieder. Nachfragen lohnt sich, und beim Walken und Joggen in der freien Natur ist das Therapeutikum Sport bekanntlich zum Nulltarif zu haben. ■



Jeder Schritt zählt! Ob Ausdauersport, schnelles Gehen oder einfach nur Treppensteigen - wichtig ist die Gesamtzeit, die wir täglich in Bewegung sind.

Impressum

Herausgeber: Sensus GmbH
Im Park 6
56112 Lahnstein
Tel.: 02621/6289154

Chefredaktion; Verantwortlich für den redaktionellen Teil der Ausgabe: Dr. med. Edgar Leißling

Redaktion: :machtwort, Köln

Redaktionsbeirat: Dr. med. Bodo Jordan
Dr. med. Jürgen Klinghammer
Dr. med. Helge Knoop

Layout; Grafik; Satz; Druck: Druckerei Johann Neuwied

„Liv!“ erscheint 4-mal jährlich kostenlos für Praxispatienten.
Zur Weitergabe nicht geeignet.

GenoGyn – Ärztliche Genossenschaft seit über 10 Jahren Der starke Partner an der Seite Ihres Frauenarztes!

Unsere aktuelle Präventions-Initiative
mit ihren innovativen Fortbildungen macht Ihren Gynäkologen zum
Experten in allen Fragen der modernen Gesundheitsvorsorge



Ärztliche Genossenschaft für die Praxis und
für medizinisch-technische Dienstleistungen e.G.
Geschäftsstelle: Classen-Kappellmann-Str. 24, 50931 Köln
Telefon: 0221 / 94 05 05 390, Telefax: 0221 / 94 05 05 391
E-Mail: geschaeftsstelle@genogyn-rheinland.de
Internet: www.genogyn-rheinland.de

Wenn Sie noch Fragen zu einem Artikel haben, sprechen Sie uns an. Wir sind für Sie da.