

A man and a woman are shown from the chest up, embracing each other in a field. The man is on the right, wearing a grey long-sleeved shirt, and has his eyes closed and a joyful expression. The woman is on the left, wearing a dark grey long-sleeved shirt, and is also smiling. The background is a bright sunset or sunrise over a green field with trees in the distance. The sun is low on the horizon, creating a strong lens flare effect.

Präventionsratgeber

SCHRITT FÜR SCHRITT

MEHR BEWEGUNG – WENIGER KREBSRISIKO



Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

DKG 
KREBSGESELLSCHAFT

**Diese Broschüre entstand in Zusammenarbeit der Deutschen Krebshilfe
und der Deutschen Krebsgesellschaft.**

Herausgeber

Deutsche Krebshilfe
Buschstraße 32
53113 Bonn
Telefon: 02 28 / 7 29 90-0
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Fachliche Beratung

Dr. Freerk Baumann
Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln

Prof. Dr. Dr. Michael Leitzmann
Institut für Epidemiologie und Präventivmedizin
Universitätsklinikum Regensburg
Franz-Josef-Strauß-Allee 11
93053 Regensburg

Prof. Dr. Karen Steindorf
AG Bewegung und Krebs
Nationales Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) und
Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)
Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg

Text

Christian Greiten, Deutsche Krebshilfe

Redaktion

Stefanie Scheider, Deutsche Krebshilfe

Stand 12/ 2014

ISSN 0946-6763

Art.-Nr. 403 0124



Wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund bleiben. Nicht alle gesundheitlichen Risiken lassen sich vollkommen ausschalten – vieles aber können Sie durchaus selbst beeinflussen. Damit tun Sie Ihrer eigenen Gesundheit Gutes – und wenn Sie Kinder oder Enkel haben, legen Sie den Grundstein für eine gesunde nächste Generation.

Dieser und die anderen Präventionsratgeber der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft erläutern Ihnen die wichtigsten Lebensbereiche, in denen Sie selbst aktiv werden können. Und sie helfen Ihnen, die Theorie in die Praxis umzusetzen. Mit alltagstauglichen Tipps für Groß und Klein.

INHALT

VORWORT 5

KÖRPERLICH AKTIV 7

BEWEGUNG – WIE SIE AUF DEN KÖRPER WIRKT 10

Stärkt das Herz 11

Hält das Körpergewicht in Schach 11

Reguliert den Blutzuckerspiegel 12

Festigt den Bewegungsapparat 12

Fördert die Gehirnleistung 13

Bringt das Immunsystem auf Touren 14

Tut der Psyche gut 14

Macht leistungsfähiger im Alter 15

RISIKOFAKTOR BEWEGUNGSMANGEL 17

Schwerwiegend – Übergewicht 18

Gestörter Blutzuckerspiegel – Typ-2-Diabetes 19

Im Ungleichgewicht – Hormone 20

Freie Radikale im Überfluss 21

Unter Feuer – chronische Entzündungen 21

Schwachstelle Immunsystem 22

KREBS AKTIV VORBEUGEN 24

Ein wenig Theorie: Was ist Krebs überhaupt? 24

Welche Krebsarten lassen sich durch Bewegung vorbeugen? 26

Dickdarmkrebs 26

Brustkrebs 27

Gebärmutterschleimhautkrebs 28

Bauchspeicheldrüsenkrebs 29

Lungenkrebs und weitere Krebsarten 30

SPORTLICHE ZUSATZEFFEKTE FÜR DIE GESUNDHEIT 32

Überflüssige Kilos einfacher loswerden 32

Bewegung erleichtert Raucherausstieg 33

Outdoor-Sport fördert Vitamin-D-Bildung 34

BEWEGUNG UND SPORT BEI KREBS 36

IN FÜNF SCHRITTEN ZU MEHR BEWEGUNG! 40

Schritt 1: Setzen Sie sich Ziele 41

Die guten Vorsätze 41

Ziele setzen 41

Schritt 2: Testen Sie sich selbst! Fangen Sie klein an 44

Der Gesundheits-Check 44

Testen Sie Ihre Leistungsfähigkeit 46

Welcher Sport- und Bewegungstyp sind Sie? 49

Welche sportliche Aktivität kommt für Sie infrage? 53

Schritt 3: Tipps für Sie als Einsteiger 57

Grundregeln des Trainings 58

Trainingspläne für Anfänger 61

Tipps für den Alltag und den Arbeitsplatz 73

Die Bewegungspyramide 75

Schritt 4: Überwinden Sie Hürden 77

Motivationsmanagement für Sporteinsteiger 77

Überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund 79

Machen Sie einen Vertrag – mit sich selbst! 80

Beobachten Sie sich selbst 80

Führen Sie ein Bewegungstagebuch 83

Technisches Equipment 85

Schritt 5: Bleiben Sie in Bewegung 87

Trainingspläne für Fortgeschrittene 87

Bleiben Sie dran 101

HIER ERHALTEN SIE INFORMATIONEN UND RAT 102

Informationen im Internet 106

Nützliche Internetadressen 107

ERKLÄRUNG VON FACHAUSDRÜCKEN 109

STATISTIK 114

QUELLENANGABEN 116

INFORMIEREN SIE SICH 118



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Menschen sind von Natur aus Läufer. Das Jagen, Sammeln und der Bau von Unterkünften waren für unsere Vorfahren in der Steinzeit überlebenswichtig und erforderte von ihnen jeden Tag athletische Höchstleistungen. Später, als die Menschen sesshaft wurden, betrieben sie Landwirtschaft und waren täglich viele Stunden körperlich aktiv.

Unsere biologische Programmierung entspricht noch immer der unserer Vorfahren. Schließlich hing unser Überleben Jahrtausende davon ab, dass wir möglichst kräfteschonend unsere Nahrung fanden und Hungerperioden überlebten. In den heutigen Industriegesellschaften leiden wir immer stärker unter Bewegungsmangel. Unser Organismus hat sich allerdings in den letzten 150 Jahren nicht unserem aktuellen Lebensstil angepasst.

Unser Körper ist auf Bewegung programmiert und heute chronisch unterfordert. Dies stellt eine große Gefahr für unsere Gesundheit dar. Durch regelmäßige und ausreichende körperliche Aktivität kann daher zahlreichen Zivilisationskrankheiten vorgebeugt werden. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes sind auf dem Vormarsch. Dies gilt auch für Krebs.

Auf der Suche nach Gesundheit und Wohlbefinden suchen heute immer mehr Menschen danach, ihr Leben „bewegter“ zu gestalten. Manche möchten aktiv ihren Körper stärken und somit auch Krebs vorbeugen. Andere wiederum entdecken das Thema „Bewegung“ für sich selbst erst, wenn gesundheitliche Probleme auftreten. Sind Sie eher ein Bewegungsmuffel und beabsichtigen, dies zu ändern?

Wir möchten Ihnen in diesem Ratgeber zeigen, wie Sie einfach Schritt für Schritt etwas für Ihre Gesundheit tun können. Auf den folgenden Seiten erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihre Fitness einschätzen

und realistische Ziele für einen bewegungsreicheren Alltag formulieren. Machen Sie mit! Wir helfen Ihnen, die ersten Schritte zu meistern, und geben Ihnen Hilfestellung, Hürden zu überwinden.

Bei den Empfehlungen in dieser Broschüre konzentrieren wir uns auf die Bewegung und Aspekte, die eng mit dem Krebsrisiko verbunden sind. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung und das Vermeiden von Übergewicht. Mit mehr körperlicher Aktivität machen Sie einen wichtigen Schritt, um Ihr Risiko für bestimmte Krebserkrankungen zu verringern. Eine vielseitige und ausgewogene Kost sowie ein normales Körpergewicht helfen Ihnen, das Risiko weiter zu senken. Experten schätzen, dass durch eine solche Lebensweise – dazu zählen auch ein vernünftiger Umgang mit der Sonne, das Nichtrauchen und maßvoller Alkoholkonsum – etwa die Hälfte aller Krebsfälle vermieden werden könnte.

Gesund, voller Energie und neugierig auf das Leben: So wünschen wir uns unsere Kinder. Wir als Eltern statten sie dabei in vielerlei Hinsicht mit dem „Startkapital“ für ihre Zukunft aus. Denn Kinder lernen durch Nachahmung, durch positive wie durch negative Vorbilder. Oft behalten sie einmal erlernte Verhaltensmuster ihr Leben lang bei. Zudem findet im Kindesalter bereits eine physiologische Prägung statt. So wird beispielsweise das Immunsystem geprägt, das unser gesamtes Leben beeinflusst. Ermöglichen Sie Ihren Kindern einen guten Frühstart: Sorgen Sie dafür, dass ihnen durch tägliches (Er-)Leben eine gesunde und bewegte Lebensweise zur Selbstverständlichkeit wird.

**Ihre Deutsche Krebshilfe
Ihre Deutsche Krebsgesellschaft**

KÖRPERLICH AKTIV

Bewegung macht Spaß. Sie lässt Sie Ihren Körper spüren, stärkt das Selbstvertrauen und verleiht Lebensfreude. Gleichzeitig hilft sie Ihnen, auf vielfältigste Weise gesund zu bleiben. Was genau ist aber unter körperlicher Aktivität zu verstehen?

Regelmäßiges Bewegen sowie die Chance, körperlich aktiv zu sein, beeinflussen Ihre Lebensqualität maßgeblich: Sie tragen entscheidend dazu bei, dass Sie gesund bleiben und sich wohl fühlen. In diesem Zusammenhang ist es erforderlich zu wissen, was unter körperlicher Aktivität, Sport und Fitness zu verstehen ist.

Der Begriff körperliche Aktivität bezeichnet jede Bewegung des Körpers, die mit einer Kontraktion der Muskulatur einhergeht und den Energieverbrauch über den normalen Ruheenergiebedarf hinaus steigert. Sie umfasst viele Sport- und Freizeitaktivitäten, aber auch Alltägliches wie beispielsweise zügiges Gehen, Hausarbeit und körperlich anstrengende Berufstätigkeit. Für Sport als einen Teilbereich der körperlichen Aktivität sind eher die körperliche Leistung, der Wettkampf und der Spaß an Bewegung typisch.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, an den meisten, am besten an allen Tagen der Woche mindestens 30 Minuten moderat körperlich aktiv zu sein, also Tätigkeiten auszuüben, bei denen man etwas schwerer atmen muss beziehungsweise etwas in Schwitzen kommt.

Möglichkeiten für ein „bewegtes“ Leben im Alltag

Moderate Bewegung

- Flottes Gehen
- Moderates Fahrradfahren
- Moderates Tanzen

Intensives Training

- Langstreckenschwimmen
 - Schnelles Walken, Joggen oder Sprinten
 - Sportliches Tennis spielen
-

Laut Angaben des Robert Koch-Instituts gibt ein Drittel der deutschen Bevölkerung an, auf ausreichend Bewegung zu achten. Obwohl der Anteil der sportlich Aktiven in den letzten zehn Jahren signifikant gestiegen ist, erreicht jedoch nur etwa jeder Fünfte die von der WHO empfohlene wöchentliche Mindestzeit von zweieinhalb Stunden gemäßiger Bewegung.

Dabei sind nach Schätzungen der WHO Bewegungsmangel und eine ungesunde Ernährungsweise für etwa 30 Prozent aller Krebserkrankungen in den westlichen Industrieländern verantwortlich.

Die körperliche Aktivität ist abzugrenzen von der körperlichen Fitness. Unter Fitness versteht man die Fähigkeit, den alltäglichen Aufgaben körperlich gewachsen zu sein.



BEWEGUNG – WIE SIE AUF DEN KÖRPER WIRKT

Kein Medikament und keine Heilpflanze wirken derart umfassend positiv auf unseren Organismus wie körperliche Aktivität.

Ob Joggen, Schwimmen, Tanzen, Ballsport oder Gymnastik: Ganz gleich, auf welche Art Sie sich bewegen – regelmäßige körperliche Aktivität wirkt wohltuend für Körper und Geist. Bewegung hält Sie fit und ist gesund.

Der Mensch ist so gebaut, dass er sich bewegen muss, um gesund zu bleiben. Bewegung ist also nicht nur ein Mittel, um die Gesundheit zu verbessern. Sie ermöglicht verschiedenste Körperfunktionen des Menschen überhaupt erst. Insbesondere für Kinder ist Bewegen sehr wichtig: Werden Knochen, Gelenke, Muskeln und Sehnen während des Wachstums nicht ausreichend beansprucht, drohen langfristig Defizite. Bei vielen „Stubenhockern“ beeinträchtigt dies auch die geistigen und psychosozialen Fähigkeiten, denn Kinder begreifen und erfahren ihre Umwelt maßgeblich durch Bewegung.

Körperliche Aktivität hat einen immensen Vorteil: Es macht in jedem Alter Sinn, damit anzufangen. Wichtig ist, dass die Bewegung „maßgeschneidert“ erfolgt.

Durch zahlreiche Studien ist wissenschaftlich erwiesen, dass körperliche Aktivität hilft, Krankheiten zu verhindern. Die wichtigsten Effekte von Bewegung und Sport auf den Organismus sind auf den folgenden Seiten beschrieben.

Stärkt das Herz

Das Herz-Kreislauf-System, bestehend aus Herz, Blutgefäßen und Blut, sorgt dafür, dass jede einzelne Zelle Ihres Körpers mit Blut versorgt wird. Damit dieses System leistungsfähig bleibt, sollten Sie es regelmäßig trainieren: Körperliche Aktivität vergrößert die Herzmuskulatur. Die Ruhepulsfrequenz sinkt, da das Herz eines sportlichen Menschen pro Schlag mehr Blut befördern kann als das Herz eines Untrainierten. Dadurch verbraucht das Herz auch weniger Energie. Die Blutgefäße vermehren und vergrößern sich, so dass das Blut leichter durch die Gefäße fließen kann. Ihre Organe und Muskeln werden so besser durchblutet sowie mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

Durch regelmäßiges Bewegen regulieren Sie zudem Ihre Blutfettwerte. So sinkt beispielsweise der Spiegel des schädlichen LDL-Cholesterins zugunsten des gesünderen HDL-Cholesterins. Dadurch werden Ihre Blutgefäße besser geschützt, was der Gefahr einer Erkrankung des Herzens und damit einem Herzinfarkt entgegenwirkt.

Hält das Körpergewicht in Schach

Jedes Mal, wenn Sie sich bewegen oder Sport treiben, verbrennen Sie vermehrt Kalorien. Regelmäßige Bewegung bewirkt, dass zusätzlich Muskelmasse aufgebaut wird. Dieser Effekt steigert den Grundumsatz, also die Energie, die Sie bereits im Ruhezustand verbrauchen. Je mehr Muskeln Sie haben, desto größer ist Ihr Energieverbrauch, selbst wenn Sie sich nicht bewegen. Verbrauchen Sie im Laufe eines Tages mehr Energie als Sie aufnehmen, baut der Körper die mit dem Essen zugeführten Fette, Kohlenhydrate und Eiweiß ab, statt sie in Fettgewebe umzuwandeln (negative Energiebilanz).

Wer bei starkem Übergewicht allein auf eine Kalorienreduktion setzt, kann durchaus schnell und umfassend abnehmen. Da jedoch auf diese Weise der Stoffwechsel gedrosselt und Muskelmasse abgebaut wird, sinkt gleichzeitig auch der Grundumsatz. Empfehlenswert ist daher ein angepasstes Ausdauer- und Muskelaufbau-

training zusätzlich zu einer möglichst dauerhaften Ernährungsumstellung. Dies steigert den Grundumsatz, verbrennt Energie und erleichtert so das Abnehmen.

Regelmäßige körperliche Aktivität führt zudem zu einer Abnahme des sogenannten Bauchfettes, auch Viszeralfett genannt. Dieses lagert sich in Fettdepots in der Bauchhöhle ab und umgibt die inneren Organe sowie das Verdauungssystem. Ein Maß zur Bestimmung des Viszeralfettanteils ist der Bauchumfang.

Reguliert den Blutzuckerspiegel

Die Energiereserven werden unter anderem in den Muskelzellen in Form von Glukogen gespeichert. Bei jeder körperlichen Aktivität verbraucht Ihr Körper Energie. Ist der Muskelspeicher leer, entnehmen die Muskeln Glukose aus dem Blutkreislauf. Dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel, und es wird weniger des körpereigenen Hormons Insulin benötigt, das die Bauchspeicheldrüse bei Bedarf in das Blut abgibt. Insulin senkt zu hohe Blutzuckerspiegel. Ist die Insulinkonzentration im Blut niedrig, ist dies ein Signal für die Leber, gespeicherte Glukose in das Blut abzugeben. So wird die Blutzuckerkonzentration auch bei hohem Energiebedarf der Muskeln konstant gehalten. Körperliche Aktivität sorgt somit dafür, dass aufgenommene Kohlenhydrate verbraucht und Überschüsse nicht im Fettgewebe abgelagert werden. Somit kann körperliche Aktivität einem Typ-2-Diabetes, dem sogenannten Altersdiabetes, vorbeugen. Bei diesem ist der Blutzuckerspiegel chronisch erhöht.

Festigt den Bewegungsapparat

Ihre Muskeln, Knochen, Gelenke, Bänder und Sehnen halten Ihren Körper aufrecht und ermöglichen es, dass Sie sich überhaupt bewegen können.

Eine durch regelmäßige körperliche Aktivität gestärkte Skelettmuskulatur schützt Ihre Gelenke und die Wirbelsäule vor Fehlbelastungen, kräftigt die Knochen und reguliert den Zucker- und Fettstoffwechsel. Zudem schützt sie vor Unfällen und Stürzen. Bis ins hohe Alter lässt sich die Muskelkraft durch regelmäßige körperliche Aktivität trainieren. Fit und selbstständig sein bis ins hohe Alter – das ist nur mit regelmäßiger körperlicher Aktivität möglich. Wer seine Muskeln hingegen nicht benutzt, verliert sie.

Regelmäßige Bewegung fördert zudem in der Wachstumsphase bis ins junge Erwachsenenalter den Aufbau der Knochenmasse und verbessert ihre Dichte und Beschaffenheit. Mit steigendem Alter verlieren die Knochen an Stabilität, da die Knochenmasse nicht ausreichend neu aufgebaut werden kann. Davon sind insbesondere Frauen nach ihrer letzten Menstruation (Menopause) betroffen. Wiederkehrende Belastungsreize verlangsamen diesen Prozess jedoch und beugen so einer Osteoporose (Knochenschwund) vor.

Fördert die Gehirnleistung

Das menschliche Gehirn ist ein flexibles und plastisches Organ, das sich beständig den Erfordernissen seines Gebrauchs anpasst. Bewegen Sie sich, werden die Gehirnregionen stärker durchblutet, der Gehirnstoffwechsel angeregt und Nervenzellen miteinander vernetzt. Gefördert wird auch die Bildung neuer Nervenzellen, vor allem im Hippocampus, dem Sitz des Langzeitgedächtnisses. Für die geistige Entwicklung von Kindern ist es daher sehr wichtig, dass sie ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben können. In keinem Alter ist Bewegung für die geistige und psychosoziale Entwicklung so wichtig wie bei Kindern. Der Effekt nimmt zwar im Laufe des Alters ab, ist aber zeitlebens nachweisbar.

Im Gehirn kommunizieren zudem Milliarden von Nervenzellen untereinander und geben Signale über Nervenverbindungen von einer Nervenzelle zur nächsten weiter. Durch motorische Aktivität werden synaptische Verbindungen gebildet und aktiviert. Dies beeinflusst die verschiedenen Gehirnprozesse positiv. Körperliche Aktivität

stellt damit einen starken Reiz dar, um die Leistungsfähigkeit des Gehirns – auch im Alter – zu steigern.

Bringt das Immunsystem auf Touren

Körperliche Aktivität stärkt das Immunsystem. Noch konnte allerdings nicht vollständig wissenschaftlich geklärt werden, wie dies geschieht. Möglicherweise werden durch regelmäßige Bewegung die Aktivität und Qualität der Natürlichen Killerzellen (NK-Zellen) erhöht. Diese Immunzellen erkennen Fremdkörper wie beispielsweise Bakterien, Viren oder auch schadhafte körpereigene Zellen und machen sie unschädlich. Auch die Anzahl anderer Immunzellen steigt an. Sind Sie regelmäßig körperlich aktiv, ist Ihr Immunsystem in der Lage, schädliche Zellveränderungen besser und gezielter zu erkennen und entsprechend darauf zu reagieren. Dabei ist es wichtig, dass die regelmäßige körperliche Belastung an das Alter und die individuelle Fitness angepasst ist und auf ausreichende Erholungsphasen geachtet wird. Denn hochintensive oder erschöpfende Belastungen und Leistungssport mit zu kurzen Erholungsphasen können sich auch ungünstig auf das Immunsystem auswirken.

Tut der Psyche gut

„Mens sana in corpore sano“ („ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“): Dieser Leitsatz des römischen Dichters Juvenal lässt sich auch auf die vielfältige Wirkung von Bewegung auf Ihre psychische Gesundheit übertragen. Denn: Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Stressresistenz aus. Zudem werden körpereigene Botenstoffe wie beispielsweise Endorphin und Adrenalin ausgeschüttet, die eine stimmungssteigernde Wirkung haben. Bewegung führt zu positiven Gedanken und einem stärkeren Selbstwertgefühl. Darüber hinaus beugt sie psychischen Erkrankungen wie Burnout, Depressionen und Angststörungen vor und trägt zu einer Verbesserung der Schlafqualität bei.

Macht leistungsfähiger im Alter

Die meisten Menschen wünschen sich für das Alter, dass sie gesund und mobil sind und nicht auf die Hilfe anderer angewiesen sein müssen. Indem Sie sich regelmäßig bewegen und sich gesund ernähren, können Sie einen erheblichen Teil dazu beitragen, dass Ihnen das gelingt. Das mittlere Lebensalter ist dabei besonders relevant. Aber auch im Alter können Sie noch selbst Ihre eigene Gesundheit fördern.

Eine durch Bewegung und Sport gestärkte Skelettmuskulatur trägt im Alter dazu bei, Stürze zu verhindern und somit die motorische Eigenständigkeit zu bewahren. Zudem wirkt sich körperliche Aktivität positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und auf die Nutzung intellektueller Ressourcen. Erste wissenschaftliche Erkenntnisse legen nahe, dass Sie mit regelmäßiger körperlicher Aktivität auch Demenz und Alzheimer vorbeugen können.



Leben ist Bewegung – sie ermöglicht faszinierende Prozesse im Körper, denn sie:

- erhöht die Muskelmasse
- verbessert die Knochendichte
- stabilisiert den Blutdruck
- vergrößert das Herzvolumen
- verbessert die Sauerstoffversorgung
- steigert den Grundumsatz
- normalisiert den Blutzuckerspiegel
- reguliert die Blutfettwerte
- unterstützt Reparaturprozesse
- beflügelt Psyche und Geist



RISIKOFAKTOR BEWEGUNGS- MANGEL

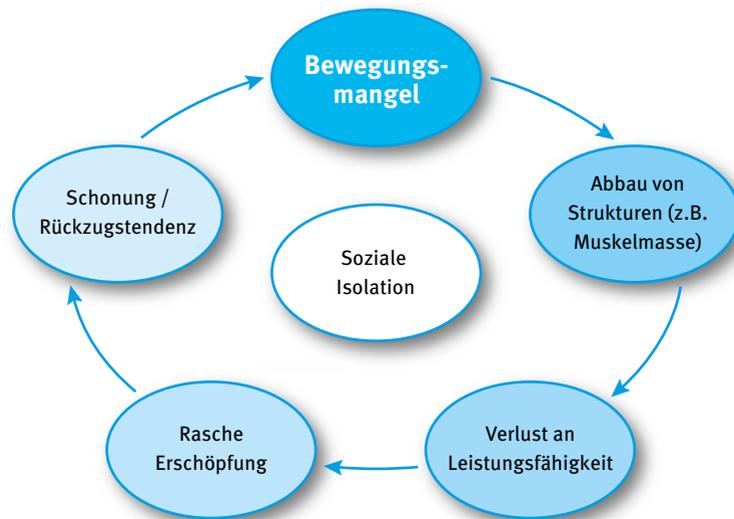
Wer rastet, der rostet! **Bewegen wir uns nicht, laufen in unserem Körper Vorgänge ab, die zu Beschwerden führen.**

Halten Sie sich einmal Ihren üblichen Tagesablauf vor Augen: Nach einem (schnellen) Frühstück führt Sie Ihr Weg mit der Bahn, dem Bus oder dem Auto zur Arbeit. Am Arbeitsplatz hocken Sie vor dem Computer, sind in Besprechungen, unterbrochen durch eine kurze Auszeit beim Mittagessen. Nach der Rückfahrt sind Sie froh, wenn Sie den Tag auf der Couch vor dem Fernseher ruhig ausklingen lassen können. Und das alles geschieht im Sitzen!

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehört körperliche Inaktivität weltweit zu den wichtigsten gesundheitlichen Risikofaktoren.

Dabei ist Bewegung gesund und unbedingt notwendig. Der Organismus eines Menschen passt sich dem Umfang und der Art seiner körperlichen Aktivität an. Je nach Beanspruchung des Körpers nimmt die Leistungsfähigkeit zu oder ab beziehungsweise bleibt gleich. Die Muskeln eines gebrochenen, eingegipsten Beines werden beispielsweise nach einigen Wochen dünner und schwächer, gewinnen nach der Heilung jedoch durch normale Belastung wieder an Stärke.

Bewegungsmangel ist schädlich und hat eine Reihe von negativen Auswirkungen auf die Gesundheit.



Bewegungsmangel – ein Teufelskreis

Schwerwiegend – Übergewicht

In Deutschland bringen etwa zwei Drittel der männlichen und die Hälfte der weiblichen Bevölkerung zu viel Gewicht auf die Waage. Fast ein Viertel der Übergewichtigen ist adipös, also fettleibig. Besonders alarmierend: Bereits jedes sechste Schulkind schleppt zu viele Pfunde mit sich herum – Tendenz steigend.

Übergewicht hat im Wesentlichen folgende Ursachen

- Die Zusammenstellung dessen, was ein (übergewichtiger) Mensch isst, ist „falsch“, also zum Beispiel zu viel Fett, zu viel zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke und zu wenig Ballaststoffe.
- Bedingt durch die Errungenschaften des technischen Fortschritts ist der heutige Lebensstil überwiegend sitzend und sportarm. Die Menschen bewegen sich zu wenig.
- Durch zu viel und falsche Ernährung bei gleichzeitigem Bewegungsmangel fällt die Energiebilanz des Menschen positiv aus. Das klingt gut, ist es aber nicht. Es bedeutet, dass die Energie-

menge, die er mit der Nahrung aufnimmt, über seinem täglichen Energieverbrauch liegt. Der Körper speichert dann die nicht verbrauchte Energie in Depots: den Fettzellen.

Insbesondere bei Kindern wirken sich Bewegungsmangel und falsche Ernährung nachhaltig negativ aus, da die Anzahl der Fettzellen bis zur Pubertät festgelegt wird und sich danach weder nach unten noch nach oben kaum verändert. Dicke Kinder werden demzufolge lebenslang Schwierigkeiten haben, ihr Idealgewicht zu halten oder zu erreichen.

Übergewicht ist aber nicht nur ein ästhetisches, sondern vor allem ein gesundheitliches Problem: Das Risiko für Herzerkrankungen, Schlaganfälle, Bluthochdruck, Diabetes und Gelenksbeschwerden steigt an. In den Fettzellen spielen sich darüber hinaus Prozesse ab, die das Entstehen von Brust-, Darm-, Gebärmutter-schleimhaut- und Nierenkrebs sowie möglicherweise anderer Krebserkrankungen begünstigen.

Gestörter Blutzuckerspiegel – Typ-2-Diabetes

Bewegungsmangel und Übergewicht erhöhen auch die Gefahr, dass der Blutzuckerspiegel nicht mehr richtig reguliert wird, ansteigt und ein Typ-2-Diabetes entsteht.

Im Blut ist das körpereigene Hormon Insulin dafür zuständig, dass Zucker in Form von Glukose in die Muskelzellen transportiert wird und dort als Energielieferant in Form von Glykogen bereit steht. Muskeln, die nicht oder nur wenig beansprucht werden, reagieren zunehmend unempfindlich auf das Hormon Insulin. So gelangt weniger Zucker in die Muskelzellen und wird dort auch nicht verbraucht. Für unsere Vorfahren war dieser „Schonvorgang“, der auch als Insulinresistenz bezeichnet wird, ein klarer Überlebensvorteil. In Phasen des Hungerns konnte so durch körperliche Ruhepausen wertvoller Zucker eingespart werden. Heute ist genau dieser Schutzmechanismus der Grund dafür, dass Krankheiten wie Typ-2-Diabetes entstehen. Da wir uns immer weniger bewegen, schalten

unsere Insulinrezeptoren auf Pause. Gleichzeitig nehmen wir allerdings mit unseren derzeitigen Ernährungsgewohnheiten – zu viel, zu süß, zu fett – reichlich Nährstoffe auf, die zu Glukose abgebaut werden. Erhöhte Blutzuckerspiegel sind die Folge. Die Bauchspeicheldrüse reagiert darauf zwar mit einer vermehrten Insulinproduktion, aber die Muskelzellen ignorieren dies mit der Zeit. Es kommt zur Insulinresistenz.

Viele Krebszellen nutzen Insulin als Wachstumsfaktor. Ein dauerhaft erhöhter Insulinspiegel kann so für ein vermehrtes Wachstum von Krebszellen sorgen. Typ-2-Diabetes ist daher ein Risikofaktor insbesondere für Leber-, Brust-, Darm-, Bauchspeicheldrüsen- und Gebärmutter-schleimhautkrebs.

Im Ungleichgewicht – Hormone

Ein Zusammenhang besteht auch zwischen dem Körpergewicht, der Körperzusammensetzung und dem Östrogenspiegel. Bei Frauen nach der Menopause werden die Östrogene in erster Linie im Fettgewebe gebildet. Körperliche Inaktivität mit begleitender Gewichtszunahme kann demzufolge einen direkten Einfluss auf einen steigenden Östrogenspiegel haben. Erhöhte Östrogenspiegel erhöhen das Risiko einer postmenopausalen Brustkrebs- und Gebärmutter-schleimhautkrebserkrankung.

Bei Normalgewichtigen sendet das Fettgewebshormon Leptin die Botschaft aus, das Essen einzustellen und Energie aus den Speichern zu entnehmen. Mit steigender Gewichtszunahme bilden die Fettzellen mehr Leptin. Eine Leptinzunahme kann jedoch auch das Krebswachstum fördern. Die Sättigungswirkung des Hormons entfällt allerdings, da Übergewichtige dagegen resistent werden.

Freie Radikale im Überfluss

Mit Hilfe von Sauerstoff werden in den „Energiekraftwerken“ der Zellen, den Mitochondrien, Kohlenhydrate und Fette verbrannt (oxidiert). Dabei wird Energie freigesetzt. Eine gute Sauerstoffversorgung trägt also dazu bei, ein hohes Energieniveau zu erreichen. Bei dem Verbrennungsvorgang entstehen neben den harmlosen Abfallprodukten Kohlendioxid und Wasser in geringem Maße auch aggressive Sauerstoffverbindungen, die sogenannten freien Radikale. Diese haben in gewissem Umfang schützende Wirkung. So töten Immunzellen mit Hilfe freier Radikale Krankheitserreger ab und machen defekte, körpereigene Zellen unschädlich, bevor sie entarten oder sich unkontrolliert vermehren.

Körpereigene Enzyme und weitere Schutzmechanismen sorgen dafür, dass nicht mehr freie Radikale gebildet als beseitigt werden. UV-Strahlung, Ozon und Feinstaub, aber auch Rauchen, Alkohol und Bewegungsmangel bewirken jedoch eine übermäßige Bildung freier Radikale. Im Vergleich zu trainierten Personen besitzen Untrainierte einerseits eine geringere Fähigkeit, freie Radikale unschädlich zu machen, andererseits produzieren sie durch Bewegungsmangel mehr davon. Dieser Überschuss an freien Radikalen kann das Erbgut der Zellen und die darin verankerten Gene angreifen sowie bösartige Erkrankungen wie beispielsweise Krebs auslösen.

Bewegungsmangel wirkt sich jedoch nicht nur über die freien Radikale negativ auf unsere Gene aus. Bewegen wir uns nicht, schalten sich einige Gene einfach ab und sind inaktiv.

Unter Feuer – chronische Entzündungen

Hat sich durch Bewegungsmangel und Fehlernährung der Bauchumfang vergrößert, heißt das nicht, dass die nun vorhandenen „Speckpolster“ untätig sind. Das Gegenteil ist der Fall: Das menschliche Fettgewebe ist hochaktiv. Bei Menschen mit einem hohen Fettanteil ist eine erhöhte Konzentration von entzündungsfördernden Botenstoffen festzustellen, während entzündungshemmende Faktoren

abnehmen. Besonders das Bauchfett dient als Produktionsstätte verschiedener entzündungsfördernder Botenstoffe. Bewegungsmangel in Kombination mit zunehmendem Körpergewicht führt zu erhöhten Entzündungswerten, die mit einem gesteigerten Risiko für Tumorerkrankungen, vor allem für Kolontumore (Dickdarntumore) und Brustkrebs, verbunden sind.

Schwachstelle Immunsystem

Gesunde Kost und regelmäßiges Bewegen beeinflussen die Körperzusammensetzung positiv: weniger Fettanteil, mehr Muskelmasse. Diese ist ein entscheidender Faktor für die Aktivität der Natürlichen Killerzellen (NK-Zellen). Je höher der Fettanteil im Körper ist, desto schwerfälliger sind die NK-Zellen. Die Folge: ein geschwächtes Immunsystem, das Schwierigkeiten hat, Tumorzellen zu erkennen und zu bekämpfen. Die krebsspezifischen Zusammenhänge sind jedoch bislang weitgehend unerforscht und bedürfen weiterer Klärung.



KREBS AKTIV VORBEUGEN

Die Hälfte aller bösartigen Tumoren ließe sich durch einen gesunden Lebensstil vermeiden. Dieser kann zwar nicht garantieren, dass wir von Krebs verschont bleiben, bietet aber die Chance, ein gewisses Basisrisiko zu vermeiden.

In Deutschland werden derzeit etwa 500.000 Menschen jährlich neu mit der Diagnose Krebs konfrontiert. Experten schätzen, dass etwa der Hälfte von ihnen diese Diagnose erspart bleiben könnte, wenn sie gesünder leben würden. Regelmäßiges Bewegen spielt dabei eine ganz besondere Rolle.

Heute gehen Wissenschaftler davon aus, dass in Europa 14 Prozent aller Krebsfälle bei Männern und 16 Prozent bei Frauen durch ausreichende körperliche Aktivität vermieden werden könnten. Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, wie groß die präventiven Wirkungen von körperlicher Bewegung auf das Entstehen einiger Krebsarten sind und wie sie diese beeinflussen. Allerdings sind die physiologischen Wirkmechanismen noch wenig belegt und bedürfen weiterer wissenschaftlicher Studien.

Ein wenig Theorie: Was ist Krebs überhaupt?

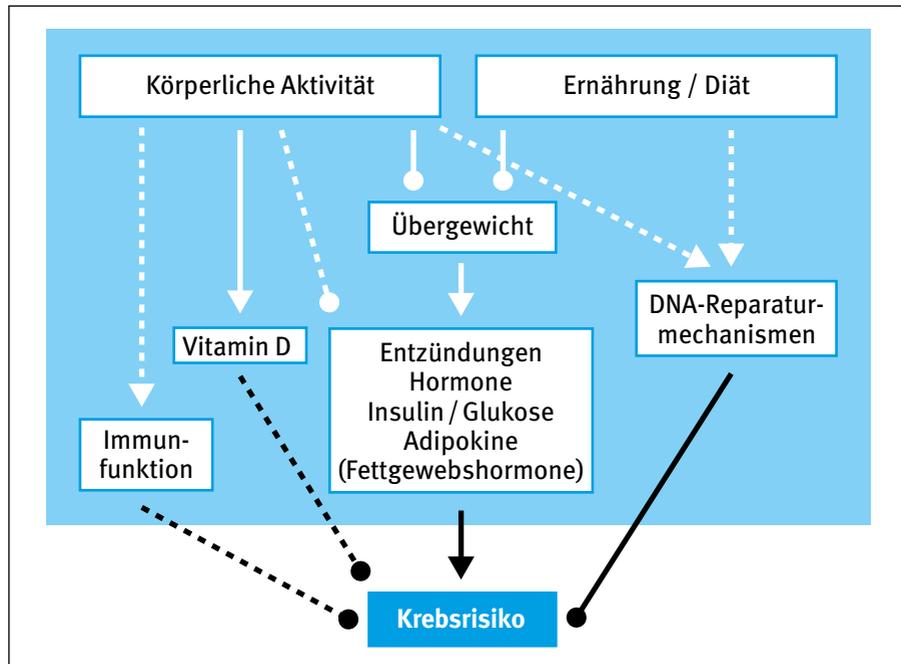
Der menschliche Körper besteht aus bis zu hundert Billionen – als Zahl 100.000.000.000.000 – einzelner Zellen. Jede dieser Zellen hat nur eine begrenzte Lebenszeit. Danach stirbt sie ab und wird durch eine neue ersetzt. Zuvor muss sie ihren „Bauplan“, sprich ihre ganz speziellen Erbinformationen, unverändert an ihre Nachfolgerzelle weitergeben. Diese Erbinformationen befinden sich in den Genen, die im Zellkern lagern.

Normalerweise funktioniert diese Weitergabe reibungslos, aber manchmal passieren dabei auch Fehler: Ein Teil der Erbinformationen gehen zum Beispiel verloren. Eventuell sind auch falsche oder fremde Informationen darunter. Meistens wird der Körper mit solchen Fehlern fertig, repariert sie oder vernichtet diese veränderten (mutierten) Zellen mit Hilfe der körpereigenen Abwehr. Aber manchmal gelingt das auch nicht. Dann entstehen Zellen mit Veränderungen in ihren Erbinformationen, die sich ungebremst vermehren: Krebszellen. Früher oder später verlassen diese Krebszellen die Grenzen ihres ursprünglichen Zellverbandes, wandern durch den Körper und dringen an anderer Stelle in das Gewebe ein, um sich auch dort ungehindert zu vermehren. Es entstehen Tumorabsiedlungen (Metastasen).

Warum solche „genetischen Unfälle“ passieren, ist für die Wissenschaftler vielfach noch ein Rätsel. Klar ist, dass es sehr viele Einflüsse gibt, die auf ganz unterschiedlichen Ebenen an der Krebsentstehung beteiligt sind. Im Laufe des Lebens können sowohl körpereigene (endogene) als auch von außen wirkende (exogene) Faktoren zu Genveränderungen (Mutationen) führen.

In der Krebsforschung ermitteln die Wissenschaftler viele verschiedene Daten, die grundlegende Erkenntnisse über die Biologie des Krebses liefern. Das ist die Theorie. Die epidemiologische Krebsforschung untersucht diese Zusammenhänge in der Bevölkerung und versucht herauszufinden, welche beim Menschen bedeutsam sind. Die positiven Wirkungen von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit sind weitreichend erforscht und in der Allgemeinbevölkerung gut bekannt. Ein Zusammenhang zwischen körperlicher Bewegung und dem Risiko für eine Tumorerkrankung wird erst seit den 1980er-Jahren erforscht.

Nach dem heutigen Stand der Forschung ist eine gesunde Lebensweise die beste Möglichkeit, einer Krebserkrankung aktiv vorzubeugen.



Potentielle Mechanismen der Wirkung von körperlicher Aktivität und kalorienreduzierter Ernährung auf das Krebsrisiko. Die Pfeile zeigen eine positive, Hemmzeichen eine negative Beziehung an. Durchgezogene Linien stellen nachgewiesene Effekte dar, gestrichelte Linien mögliche Effekte. Quelle: nach Prof. C. M. Ulrich et al. (2012).

Welche Krebsarten lassen sich durch Bewegung vorbeugen?

Dickdarmkrebs

Darmkrebs ist die zweithäufigste Krebserkrankung bei Männern und Frauen in Deutschland. Nach Schätzungen des Robert Koch-Instituts erkranken etwa 64.000 Menschen jedes Jahr neu daran.

Das Risiko einer Darmkrebserkrankung wird beeinflusst durch eine erbliche Belastung und durch Faktoren des Lebensstils. Am negativsten wirken sich Tabakkonsum und Übergewicht aus. Ebenfalls bedeutend sind Bewegungsmangel und eine unausgewogene

Ernährung. Der Vorteil: Ihren Lebensstil können Sie jederzeit beeinflussen. So lässt sich die Wahrscheinlichkeit, an Dickdarmkrebs (Kolonkarzinom) zu erkranken, durch körperliche Aktivität um 20 bis 30 Prozent reduzieren. Das Erkrankungsrisiko sinkt insbesondere dann, wenn Sie sich intensiv, häufig und ausdauernd bewegen. Dieser Effekt ist unabhängig von Geschlecht, Gewicht, Ernährung und einer Hormonersatztherapie.

Dickdarmkrebs weist unter allen Tumoren den überzeugendsten vorbeugenden Zusammenhang mit körperlicher Aktivität auf. Häufiges Sitzen erhöht das Risiko für Dickdarmkrebs.

Regelmäßiges Training reduziert den Glukose- und Insulinspiegel und vermindert die Menge an Fettgewebshormonen im Blut. Beide Faktoren wirken einer Tumorbildung im Dickdarm entgegen. Dies geschieht vermutlich durch verschiedene Einflüsse: Sport und körperliche Aktivität senken chronische Entzündungsprozesse im Körper, stärken das Immunsystem und unterstützen Prozesse, durch die der Körper Schäden im Erbgut reparieren kann. Zusätzlich regt ein bewegungsreicher Lebensstil die Motorik des Darms an. Die Passage des Darminhaltes wird dadurch beschleunigt und so die Kontaktzeit zwischen schädlichen Substanzen und der Darmschleimhaut verkürzt. Wissenschaftliche Studien belegen, dass körperliche Aktivität auch unabhängig vom Körpergewicht das Dickdarmkrebsrisiko senken kann.

Körperliche Belastung scheint hingegen keinen Einfluss auf das Auftreten von Enddarmkrebs (Rektumkarzinom) zu haben.

Brustkrebs

Mit jährlich etwa 75.800 Neuerkrankungen ist Brustkrebs hierzulande die mit Abstand häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Auch für Brustkrebs gilt: Durch körperliche Aktivität lässt sich das Tumorrisiko reduzieren. Eine Steigerung der körperlichen Aktivität um durchschnittlich eine Stunde pro Woche lässt das Brustkrebsrisiko deutlich sinken, vorausgesetzt, die Belastung erfolgt regelmäßig und langfristig. Möglicherweise ist die Intensität der körperlichen Aktivität der entscheidende Faktor.

Besonders deutlich vermindert sich das Brustkrebsrisiko bei Frauen, die während ihres gesamten Lebens regelmäßig körperlich aktiv waren oder zumindest nach der Menopause regelmäßig aktiv sind.

Vor allem zwischen dem reduzierten Risiko des postmenopausalen Brustkrebses, also einer Erkrankung nach der letzten Menstruation, und körperlicher Aktivität besteht ein deutlicher Zusammenhang. Die schützenden Effekte von Bewegung und Sport auf den prämenopausalen Brustkrebs sind hingegen etwas schwächer.

Die Schutzwirkung von körperlicher Aktivität ist darüber hinaus größer bei Frauen ohne familiäre Krebsvorgeschichte, bei Frauen mit Kindern und bei Normalgewichtigen.

Bei körperlich aktiven Frauen sinkt das Brustkrebsrisiko vor der Menopause um 10 bis 20 Prozent, nach den Wechseljahren sogar um 20 bis 30 Prozent.

Nach der Menopause nehmen viele Frauen deutlich an Gewicht zu. Das vermehrte Fettgewebe wirkt dabei als eine wichtige Quelle der Östrogenproduktion, die wiederum die Tumorbildung fördert. Ein bewegungsreicher Lebensstil reduziert das Brustkrebsrisiko, indem es einer Gewichtszunahme entgegenwirkt und den Anteil an Körperfett reduziert. Weiterhin reguliert er den Insulin- und Glukosespiegel, vermindert entzündungshemmende Prozesse und senkt die Konzentration von Fettgewebshormonen.

Gebärmuttereschleimhautkrebs

In Deutschland erkranken nach Schätzungen des Robert Koch-Instituts jährlich etwa 11.900 Frauen neu an Gebärmuttereschleimhautkrebs.

Gebärmuttereschleimhautkrebs, auch Endometriumkarzinom genannt, tritt bei Frauen am häufigsten nach den Wechseljahren auf. Östrogene, die vor allem im Fettgewebe Übergewichtiger gebildet werden, regen die Zellen der Gebärmuttereschleimhaut zu ständigem Wachstum an. Gleichzeitig stellt der Körper in dieser Lebensphase die Produktion des „Gegenspielers“ Gestagen ein. Das Risiko, dass

einzelne Schleimhautzellen entarten, steigt: Ein Tumor kann entstehen. Daneben gelten eine frühe Regelblutung und spät einsetzende Wechseljahre ebenso als risikoe erhöhend wie Kinderlosigkeit oder Erkrankungen der Eierstöcke.

Auch Frauen mit Typ-2-Diabetes erkranken häufiger. Bei ihnen kann die erhöhte Konzentration des Hormons Insulin im Blut (Hyperinsulinämie) dazu beitragen, dass ein Tumor entsteht.

Dass körperliche Aktivität daher auch das Risiko für Gebärmuttereschleimhautkrebs senken kann, gilt als sehr wahrscheinlich. Studien, die Frauen mit der höchsten und der geringsten körperlichen Aktivität miteinander verglichen, ergaben eine Risikosenkung von 20 bis 30 Prozent. Bewegung und Sport tragen maßgeblich dazu bei, die Energiebilanz konstant zu halten, somit Übergewicht zu vermeiden und dadurch einer erhöhten Insulinkonzentration im Blut sowie einer erhöhten Östrogenproduktion entgegenzuwirken.

Unabhängig vom Aktivitätslevel hat sitzende Tätigkeit einen wesentlichen Einfluss auf das Gebärmuttereschleimhautkrebsrisiko.

Bauchspeicheldrüsenkrebs

Der Bauchspeicheldrüsenkrebs (Pankreaskarzinom) zählt mit etwa 17.400 Neuerkrankungen pro Jahr zu den seltener auftretenden Krebsarten. Die Heilungschancen sind derzeit allerdings gering. Bösartige Tumore der Bauchspeicheldrüse verursachen in frühen Stadien oft keine oder nur sehr unspezifische Symptome – ein Grund, warum sie häufig erst spät erkannt werden und dann nur noch schwer therapierbar sind. Epidemiologische Studien, deren Ergebnisse jedoch uneinheitlich sind, zeigen, dass durch körperliche Aktivität das Bauchspeicheldrüsenkrebsrisiko um 20 bis 30 Prozent reduziert werden kann. Das Risiko, an diesem Tumor zu erkranken, steigt bei Menschen mit einem erhöhten Blutzucker- und Insulinspiegel und einer Insulinresistenz.

Körperliche Aktivität wirkt risikohemmend, indem durch verstärkte Muskelarbeit die Insulinsensitivität erhöht wird und der Glukose- und Insulinspiegel abnimmt.

Lungenkrebs und weitere Krebsarten

Kaum eine andere Krebserkrankung hat im Verlauf der letzten Jahrzehnte so stark zugenommen wie der Lungenkrebs (Bronchialkarzinom). Jährlich erkranken hierzulande derzeit etwa 36.000 Männer und 19.600 Frauen an einem Tumor der Lunge. Die Frauen jedoch „holen auf“: Bei ihnen steigen die Erkrankungszahlen, während sie bei den Männern leicht abnehmen – eine Folge des vermehrten Rauchens der Frauen.

Der positive Einfluss von körperlicher Aktivität auf das Lungenkrebsrisiko ist schwierig zu untersuchen, da sich unter körperlich Aktiven wesentlich weniger Raucher befinden als unter körperlich Inaktiven und das Rauchen die weitaus wichtigste Ursache für Lungenkrebs ist. Die Risikosenkung ist somit nicht eindeutig der körperlichen Aktivität zuzuordnen.

Chronisch Lungenkranke haben darüber hinaus ein erhöhtes Lungenkrebsrisiko, sind jedoch aufgrund ihres Krankheitsbildes häufig wesentlich weniger aktiv. Es ist deshalb schwierig, an dieser Stelle einen kausalen Zusammenhang zwischen körperlicher Inaktivität und einem erhöhten Krankheitsrisiko herzustellen.

Studien zeigen eine Risikosenkung für Lungenkrebs von etwa 13 Prozent bei moderater körperlicher Aktivität und von bis zu 30 Prozent für intensives Bewegen.

Experten vermuten, dass sich die Kontaktzeit von krebserregenden Substanzen im Lungengewebe verkürzt, da körperliche Aktivität einhergeht mit einer verbesserten Lungenfunktion. Ein durch körperliche Aktivität bedingtes stärkeres Immunsystem, eine Steigerung der Erbgut-Reparaturkapazität und entzündungshemmende Prozesse im Körper tragen zudem dazu bei, das Lungenkrebsrisiko zu senken.

Beim Prostatakrebs scheinen nach bisheriger Studienlage die präventiven Effekte von Bewegung eher gering zu sein. Danach ließ sich das Erkrankungsrisiko um weniger als zehn Prozent senken.

Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und anderen Tumoren sind wesentlich weniger untersucht, so dass derzeit keine qualitative Bewertung vorgenommen werden kann.

Effekte von Bewegung auf das Krebsrisiko

Krebsart	Wirkung von körperlicher Aktivität auf das Krebsrisiko	Durchschnittliche Risikosenkung durch körperliche Aktivität
Dickdarmkrebs	▼▼▼	20 – 30 %
Brustkrebs:		
Vor den Wechseljahren	▼	10 – 20 %
Nach den Wechseljahren	▼▼	20 – 30 %
Gebärmutterschleimhautkrebs	▼▼	20 – 30 %
Prostatakrebs	▼	< 10 %
Lungenkrebs	▼	10 – 30 %
Bauchspeicheldrüsenkrebs	▼	20 – 30 %
Enddarmkrebs	---	---
Andere Tumorarten	---	---

- ▼▼▼ Überzeugende Evidenz für einen risikosenkenden Effekt
- ▼▼ Wahrscheinliche Evidenz für einen risikosenkenden Effekt
- ▼ Mögliche Evidenz für einen risikosenkenden Effekt
- Noch zu wenig Studien für eine Einschätzung

Quelle: nach Steindorf et al (2012)

SPORTLICHE ZUSATZEFFEKTE FÜR DIE GESUNDHEIT

Regelmäßige Bewegung hilft beim Abnehmen, erleichtert den Nikotinausstieg und regt bei Aufenthalt in der Sonne die körpereigene Vitamin-D-Bildung an.

Überflüssige Kilos einfacher loswerden

Wer Übergewicht abbauen will, muss am Ende des Tages mehr Energie verbraucht haben, als er an Kalorien zugeführt hat. Gelingt dies, fühlt man sich in der Regel nicht nur wohler, sondern reduziert gleichzeitig auch krebsfördernde Entzündungsprozesse im Körper. Ein weiterer Effekt, der zusätzlich anspornend wirken kann.

Um beim Abnehmen ein Kilo Körperfett abzubauen, müssen etwa 7.000 Kilokalorien eingespart werden. Am nachhaltigsten gelingt dies, wenn Sie kalorienbewusst essen und regelmäßig körperlich aktiv sind. Also: Kalorien kürzen und in Bewegung kommen.

Die Gründe für diese Synergieeffekte sind einfach und einleuchtend

- Sobald Sie sich bewegen, verbrennt der Körper Glukose und Fett. Regelmäßige Bewegung und Sport verbrauchen daher zusätzliche Energie. Wie viel ist individuell unterschiedlich und variiert je nach Körpergewicht, Alter und Intensität der Belastung. Um beispielsweise den Kaloriengehalt einer Pizza (750 bis 1.200 kcal) zu verbrauchen, müssen Sie 1,5 Stunden joggen.
- Ein vermehrter Muskelaufbau durch regelmäßiges sportliches Training beschleunigt den Energieverbrauch zusätzlich. Denn: Muskeln verbrauchen selbst dann Energie, wenn Sie ruhig auf dem Sofa sitzen. Übrigens bringen Muskeln mehr Gewicht auf die Waage als Fett. So kann es also sein, dass Sie trotz Sport

zunächst vielleicht keine Kilos verlieren, die Kleidung aber trotzdem besser passt.

- Körperliche Aktivität verhindert zudem den sogenannten „Jojo-Effekt“ nach dem Abnehmen – also, dass mühsam verlorene Kilos nach einer Diät schnell wieder auf der Waage angezeigt werden.
- Der Stoffwechsel arbeitet nach dem Sport noch mehrere Stunden lang auf Hochtouren. Dabei verbrennt er selbst in Ruhe mehr Kalorien als sonst. Dieser sogenannte „Afterburn-Effekt“ unterstützt das Abnehmen zusätzlich. Wenn Sie nach dem Sport nicht sofort essen, greift der Körper auf die Energie seiner Fettdepots zurück und lässt diese so abschmelzen.

Wenn Sie sich ausführlicher über eine gesunde Ernährung informieren möchten, bietet Ihnen der Präventionsratgeber „Gesunden Appetit! Vielseitig essen – Gesund leben“ der Deutschen Krebshilfe umfangreiche Informationen, alltagstaugliche Tipps und Rezepte.

Bewegung erleichtert Raucherausstieg

Der Einstieg in eine „Raucherkarriere“ ist bekanntlich einfach – der Ausstieg hingegen schwer. Regelmäßige Bewegung ist bei der Raucherentwöhnung ein wichtiger Baustein. Der Grund: Sie steigert das Wohlbefinden und reduziert Spannungszustände. Beides sind wichtige Effekte, die Menschen beim Rauchstopp unterstützen können. Studien zeigen, dass körperliche Aktivität dabei helfen kann, Entzugssymptome zu verringern und das Verlangen nach der nächsten Zigarette hinauszuzögern.

Schon Bewegungseinheiten zwischen fünf und 40 Minuten zeigen positive Effekte: Bessere Stimmung, weniger Ängste, Depressionen, Schlaflosigkeit, Unruhe und Reizbarkeit gingen deutlich zurück, und die rauchfreie Zeit bis zur nächsten Zigarette verlängerte sich.

Ärzte empfehlen, regelmäßige körperliche Aktivität als festen Bestandteil in die Raucherentwöhnung zu integrieren.

Weitere umfangreiche Informationen bietet der Präventionsratgeber „Richtig Aufatmen. Geschafft – Endlich Nichtraucher“ der Deutschen Krebshilfe.

Outdoor-Sport fördert Vitamin-D-Bildung

Körperliche Aktivität im Freien tut gut und entspannt. Scheint gleichzeitig noch die Sonne und ist es hell und warm, wird das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet und das Wohlbefinden steigt. Kurz: Die Sonne wärmt Körper und Seele. Zudem regen die ultravioletten Strahlen der Sonne die körpereigene Vitamin-D-Bildung in der Haut an.

Dieses Vitamin stärkt unter anderem den Knochenbau und ist wichtig für unser Immunsystem. Da Vitamin D in der Regel nicht in ausreichenden Mengen mit der Nahrung aufgenommen wird, ist es wichtig, dass wir unsere Haut regelmäßig der Sonne aussetzen. Aber – ohne dass sie rötet und ein Sonnenbrand entsteht!

UV-Strahlen führen besonders im Sommer oder beim Wintersport im Gebirge schnell zu Sonnenbrand und erhöhen damit das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. Vermeiden Sie daher in der Sonne unbedingt Hautrötungen. Wer sich umsichtig in der Sonne verhält, nutzt die körpereigene Vitamin-D-Bildung und beugt dem Entstehen von Hautkrebs vor.

Unsere Empfehlungen

- Meiden Sie im Sommer die Mittagszeit von 11 bis 16 Uhr für Ihre körperlichen Aktivitäten und bewegen Sie sich stattdessen in den frühen Morgen- und Abendstunden.
- Im Sommer ist die UV-Strahlung auch bei Bewölkung mittags intensiv. Wie stark die UV-Strahlung tagesaktuell ist und welche Schutzmaßnahmen empfohlen werden, können Sie im Internet bei den Wetterdiensten oder beim Bundesamt für Strahlenschutz unter www.bfs.de abrufen.
- Schützen Sie Ihre Haut mit Textilien vor der Sonne. T-Shirts sollten Ärmel haben, damit die Schultern geschützt sind.

- Normale Sportbekleidung lässt in der Regel noch 25 bis 30 Prozent der UV-Strahlen durch. Einen effizienten UV-Schutz bieten spezielle Textilien mit zertifizierter UV-Kennzeichnung (UV-Protection-Factor UPF 30, UV-Standard 801).
- Tragen Sie eine Kopfbedeckung, denn die Haare sind als UV-Schutz nicht ausreichend.
- Schützen Sie unbedeckte Körperpartien mit einem Sonnenschutzmittel. Es sollte einen Lichtschutzfaktor LSF 30 haben und wasserfest sein, damit die Creme nicht vom Schweiß abgewaschen wird.
- Schützen Sie Ihre Augen mit einer Sonnenbrille. Diese sollte eng anliegen und einen ausreichenden UV-Schutz bieten (Standard „UV-400“).

Interessierte erhalten weitere Informationen im Präventionsratgeber „Sommer. Sonne. Schattenspiele. Gut behütet vor UV-Strahlung“ der Deutschen Krebshilfe.

BEWEGUNG UND SPORT BEI KREBS

Lange Zeit wurde diese Kombination für risikoreich gehalten. Inzwischen ist wissenschaftlich erwiesen, dass Bewegung und Sport den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen können.

Die Diagnose Krebs verändert schlagartig das Leben der Betroffenen, löst Unsicherheit und Ängste aus. Vielen Patienten erscheint es in dieser Situation zunächst undenkbar, sich zu bewegen.

Die Behandlung einer Krebserkrankung und die Krankheit selbst sorgen unter anderem dafür, dass die Muskelzellen nicht mehr genügend Sauerstoff bekommen. Die Folgen sind Blutarmut (Anämie), Muskelveränderungen und Schmerzen, Veränderungen an den Blutgefäßen sowie eine verringerte Lungenfunktion. Diese Faktoren führen zu einer erheblich verminderten körperlichen Leistungsfähigkeit und können starke psychische Beeinträchtigungen zur Folge haben.

Erschwerend kommt noch hinzu, dass mehr als die Hälfte aller Krebskranken unter Erschöpfung und starker Müdigkeit leidet – in Fachkreisen als „Fatigue-Syndrom“ bezeichnet. Häufige Folge ist, dass sich die Betroffenen kaum oder gar nicht mehr bewegen und sich daraus resultierend der Zustand weiter verschlechtert.

Aufgrund der krankheits- und therapiebedingten Belastungen verordneten Ärzte und Therapeuten ihren Krebspatienten bis vor wenigen Jahren absolute Schonung. Mittlerweile wird Bewegung jedoch zunehmend in der Krebstherapie eingesetzt, da zu viel Ruhe Folgeerkrankungen verursacht. Bewegung in der Therapie ist – bis auf wenige Ausnahmen – möglich und sogar empfehlenswert.

Bewegung und Sport wirken sich in vielfältiger Weise positiv auf das körperliche, psychische und soziale Befinden von Betroffenen aus: verringerter körperlicher Abbau, verbesserte Herz-Lungen-Funktion und muskuläre Fitness, verbessertes Verhältnis von Fettmasse und fettfreier Masse auf das Körpergewicht, gestärktes Immunsystem, gesteigertes Selbstwertgefühl und Wohlbefinden und daraus folgend eine erhöhte Lebensqualität. Krankheits- und therapiebedingte Begleiterscheinungen wie Fatigue, Schlafstörungen und Depressionen können ebenfalls durch körperliche Aktivität reduziert werden.

Zudem deuten wissenschaftliche Studien darauf hin, dass Brust- und Darmkrebspatienten, die sich frühzeitig nach Behandlungsbeginn bewegen, weniger Rückfälle erleiden und eine niedrigere Sterberate aufweisen.

Kein Medikament kann die vielfältigen Wirkungen von Bewegung und Sport erzeugen! Körperliche Aktivität ist somit eine hochwirksame und wichtige Ergänzung zur Standardtherapie.

Eine pauschale Aussage, welche Sportarten empfehlenswert sind, gibt es nicht. Die Auswahl der Sportart sollte individuell angepasst sein und Faktoren wie Diagnose, Stadium der Erkrankung, Behandlungsphase, Nebenwirkungen und Begleiterkrankungen berücksichtigen. Qualifiziertes Fachpersonal aus dem Gesundheitssport mit onkologischen Kenntnissen kann Ihnen bei der Auswahl behilflich sein. Entscheidend ist aber, dass Ihnen die Sportart Spaß macht!

Detaillierte Informationen und Empfehlungen zu diesem Thema in allgemeinverständlicher Sprache erhalten Sie in der Broschüre „Bewegung und Sport – Die Blauen Ratgeber 48“ der Deutschen Krebshilfe.



IN FÜNF SCHRITTEN ZU MEHR BEWEGUNG!

Bewegungsmangel macht krank. Lassen Sie sich daher motivieren: Schritt für Schritt – zu einem bewegungsreicheren Alltag. Unsere Anleitungen und Tipps helfen Ihnen dabei.

Im ersten Teil dieses Präventionsratgebers haben Sie erfahren, wie positiv körperliche Aktivität auf den Organismus wirkt und für welche Krebsarten das Erkrankungsrisiko sinkt.

Integrieren Sie „Schritt für Schritt“ mehr Bewegung in Ihren Alltag und Ihre Freizeit! Starten Sie in ein gesünderes und aktiveres Leben. Wir geben Ihnen praxistaugliche Tipps für den Einstieg und das Training.

Sie werden darauf vorbereitet, wie Sie sich motivieren können, Ihr geplantes Trainingspensum einzuhalten, wie Sie Motivationslücken überwinden und welche Fehler Sie als Einsteiger vermeiden sollten. Zudem bekommen Sie für die Grundbewegungsarten Joggen, Walken, Radfahren und Schwimmen konkrete Trainingspläne an die Hand.

Training ist gezielte körperliche Aktivität, die die Leistungsfähigkeit des Körpers und einzelner Organe verbessert oder erhält. Es umfasst jede Form von gezielter Bewegung, nicht nur Sport. Beim gesundheitsorientierten Training stehen der gesundheitliche Nutzen und das Wohlbefinden im Mittelpunkt.

Ziel ist es, körperliche Aktivität zu einem dauerhaften Bestandteil Ihres Lebens zu machen!

Schritt 1: Setzen Sie sich Ziele

„Auch der weiteste Weg beginnt mit dem ersten Schritt“, so lehrte bereits Konfuzius (551 – 479 v. Chr.). Mit dem Start in ein bewegungsreicheres Leben verhält es sich ähnlich: Der erste Schritt ist der wichtigste. Entscheidend dabei sind Ihre Ziele.

Die guten Vorsätze

Kennen auch Sie die folgende Situation? Zu Silvester nehmen Sie sich vor, sich regelmäßig zu bewegen, weniger Süßes zu essen oder mit dem Rauchen aufzuhören. Aber nach den ersten Glücksmomenten sinkt die Motivation und Sie finden zahlreiche Argumente, in Ihre alten Verhaltensmuster zurückzukehren.

Sich etwas vorzunehmen heißt zunächst einmal, etwas ändern zu wollen. Sie sind unzufrieden mit sich, fühlen sich nicht wohl in Ihrer Haut oder haben gesundheitliche Probleme. Vorsätze wirken jedoch unterschiedlich stark: Schwach ausgeprägte Vorsätze werden gerne auf die lange Bank geschoben oder erst gar nicht ausgeführt. Stark ausgeprägte Vorsätze sind hingegen eher zu verwirklichen. Sind Sie davon überzeugt, dass Ihnen die Durchführung Ihres Vorhabens wirklich etwas bringt, der Nutzen also höher ist als der Aufwand, haben Sie gute Chancen, den Schritt zu mehr Bewegung zu schaffen.

Ihren Vorsatz, sich mehr zu bewegen, können Sie verstärken, indem Sie sich Ziele setzen.

Ziele setzen

Ziele sind die eigentliche Triebkraft und Quelle Ihres Verhaltens. Durch richtig gesetzte Entschlüsse können Sie sich selbst motivieren, auch wenn Sie zwischendurch mal einen Durchhänger haben. Nur, wie setzen Sie die richtigen Ziele und wie stellen Sie sicher, dass Sie diese auch erreichen können?



Unsere Empfehlungen für Ihre ganz persönliche Zielplanung

- Sie benötigen eine möglichst konkrete Vorstellung von dem, was Sie erreichen möchten. Setzen Sie sich präzise messbare Ziele.
 - Verfolgen Sie nur Ziele, die Sie selbst attraktiv finden, und keine, die vielleicht andere von Ihnen erwarten. Nur so werden Sie sie motiviert erreichen.
 - Seien Sie realistisch! Schätzen Sie selbstkritisch ein, ob Sie Ihre Absichten auch tatsächlich erreichen können.
 - Setzen Sie sich kurz- und mittelfristige Ziele. Kleine Vorhaben sind leichter zu verwirklichen, und Sie können öfter mal einen kleineren Erfolg feiern.
 - Zu jedem Ziel gehört eine klare Terminvorgabe. Wann möchten Sie es geschafft haben? Planen Sie maximal ein halbes Jahr im Voraus. Beispiel: In drei Monaten jogge ich 30 Minuten ohne Unterbrechung.
 - Visualisieren Sie Ihre Ziele. „Malen“ Sie sich aus, wie Sie sich dann fühlen werden. Stellen Sie sich beispielsweise vor, wie es ist, wenn Sie wieder in Ihre Lieblingsjeans passen.
 - Schließen Sie einen „Vertrag“ mit sich selbst (siehe Seite 81). Hängen Sie diesen gut sichtbar zu Hause oder am Arbeitsplatz auf. So haben Sie Ihr Vorhaben stets im Blick.
 - Wählen Sie die Ziele so, dass sie bei Ihnen positive Emotionen auslösen.
 - Formulieren Sie Ihre Ziele positiv: Sagen Sie „Ich werde...“, „Ich will...“ anstelle von „Ich könnte...“, „Ich sollte...“, „Ich muss...“. Vermeiden Sie das Wort „nicht“.
 - Belohnen Sie sich für erreichte Zwischenziele! Nehmen Sie diese Erfolge bewusst wahr.
 - Suchen Sie sich Mitstreiter mit ähnlichen Vorsätzen.
-

Meine Ziele

Hier werde ich in sechs Monaten stehen: _____

Das möchte ich kurzfristig erreichen: 1. _____

2. _____

3. _____

Schritt 2: Testen Sie sich selbst! Fangen Sie klein an

Erfolgreich ist, wer weiß, was er kann und was er möchte. Wie fit bin ich? Welche Bewegung tut mir gut und welche Sportart passt zu mir? Wer sich selbst richtig einschätzt, erreicht leichter seine Ziele.

Bewegung hat in Ihrem bisherigen Leben keine Rolle gespielt oder Sie haben diese über einen langen Zeitraum vernachlässigt? Aber nun sind Sie fest entschlossen, körperlich aktiver zu werden. Eventuell hat Ihnen auch Ihr Arzt zu mehr Bewegung geraten. Worauf Sie bei Ihrem Sporteinstieg achten sollten, erfahren Sie in diesem Abschnitt.

Der Gesundheits-Check

Als Sportanfänger oder Wiedereinsteiger ist es empfehlenswert, die eigene gesundheitliche Ausgangslage zu bestimmen.

Wie ist es gegenwärtig um Ihre Gesundheit bestellt? Mit dem Eingangsfragebogen können Sie auf einfache Weise selbst einschätzen, ob aus medizinischer Sicht grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen.

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen mit „Ja“ oder „Nein“.

Eingangsfragebogen

Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen? Ja Nein

Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust im Ruhezustand oder bei körperlicher Belastung? Ja Nein

Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? Ja Nein

Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie das Bewusstsein verloren? Ja Nein

Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern? Ja Nein

Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herz- oder Atemproblems verschrieben? Ja Nein

Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich / sportlich aktiv sein sollten? Ja Nein

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention

Unsere Empfehlung

Eine Überprüfung des momentanen Gesundheitszustandes durch einen Arzt sollte in allen Zweifelsfällen bei Anfängern und Wiedereinsteigern über 35 Jahren sowie bei allen Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen, Beschwerden und Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten, Diabetes, Bewegungsmangel oder Übergewicht vor der Trainingsaufnahme stehen. Sportmediziner raten aber auch erfahrenen Freizeitsportlern dazu, sich in regelmäßigen Abständen untersuchen zu lassen.

Auswertung

Haben Sie eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet, dann suchen Sie bitte Ihren Arzt auf, bevor Sie körperlich oder sportlich aktiv werden. Berichten Sie, welche Fragen Sie bei Ihrem Gesundheits-Check mit „Ja“ beantwortet haben.

Wenn Sie alle Fragen mit „Nein“ beantwortet haben, können Sie relativ sicher in eine bewegungsreiche Zukunft starten. Falls Sie sich jedoch gerade wegen einer vorübergehenden Erkrankung, wie beispielsweise einer Erkältung, nicht wohl fühlen, sollten Sie mit der Aufnahme der körperlichen Aktivität noch warten.

Testen Sie Ihre Leistungsfähigkeit

Menschen, die sich wenig bewegen, haben oftmals ein eingeschränktes Körperempfinden. Ihr Bewegungs- und Belastungsempfinden ist kaum ausgeprägt. Für ein gesundes und bewegtes Leben ist es jedoch wichtig, das Gefühl für die richtige Belastung und eine angemessene Entspannung zu entwickeln. Machen Sie sich vor Trainingsbeginn ein ehrliches Bild davon, wie körperlich fit Sie derzeit sind. Schätzen Sie Ihre Leistungsfähigkeit richtig ein und berücksichtigen Sie dies bei Ihren ersten Trainingseinheiten. So vermeiden Sie körperliche Überforderung und sportliche Misserfolge. Fangen Sie langsam an und überfordern Sie sich nicht.

Der Fragebogen auf der nächsten Seite bietet Ihnen dabei eine Orientierungshilfe. Wenn Sie sich unsicher sind, fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

Bitte beantworten Sie ganz spontan die folgenden Fragen und kreuzen Sie die hinter den Antworten stehende Zahl an.

Fragebogen zu Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit**Wie oft treiben Sie Sport?**

Weniger als einmal die Woche	0
Einmal die Woche	1
Zwei- bis dreimal die Woche	2

Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein? Gehen Sie beispielsweise kurze Strecken zu Fuß oder nehmen Sie die Treppe anstelle des Aufzugs?

Ab und zu	1
Nein	0
Ja, häufig	2

Der Aufzug ist kaputt. Sie gehen die Treppen in den dritten Stock.**Haben Sie damit Probleme?**

Nein, das ist kein Problem	2
Ich schaffe es, bin aber ziemlich außer Atem	1
Ja, ich muss nach jedem Stockwerk eine Pause einlegen	0

Rauchen Sie?

Ja, ich rauche regelmäßig	0
Nein, ich rauche nicht	2
Ja, aber nur gelegentlich	1

Wie bewegungsreich ist Ihr Berufsalltag?

Ich arbeite körperlich und bewege mich gelegentlich	1
In meinem Beruf laufe ich viel oder achte auf regelmäßige Bewegung	2
Ich sitze überwiegend am Schreibtisch	0

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung?

Ja, ich achte auf eine ausgewogene Ernährung und esse viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte	2
Nein, ich ernähre mich eher ungesund (zu viel, zu süß, zu fett, wenig Obst und Gemüse, häufig Fast Food)	0
Ich versuche, mich gesund zu ernähren, schaffe es aber nicht immer	1

Wie anstrengend ist ein einstündiger Spaziergang ohne Pause für Sie?

Eine Stunde spazieren zu gehen, schaffe ich nicht	0
Ich bin danach erschöpft	1
Das ist für mich kein Problem	2

Wie steht es mit Ihrem „inneren Schweinehund“? Finden Sie häufig Ausreden, um keinen Sport treiben zu müssen?

Wenn ich absolut keine Lust habe, fallen mir Ausreden ein	1
Ja, Hauptsache ich kann mich vor dem Sport drücken	0
Nein, auf mein Training verzichte ich nur in Ausnahmefällen	2

Sie müssen 100 Meter sprinten, um den Bus zu erreichen. Wie fühlen Sie sich danach?

Nach etwa einer Minute hat sich mein Puls wieder beruhigt	2
Ich ringe einige Minuten nach Luft	1
Einen 100-Meter-Sprint schaffe ich auf keinen Fall	0

Sie tragen einen mit vollen Glasflaschen gefüllten Getränkekasten aus dem Keller zwanzig Stufen hoch ins Erdgeschoss. Wie häufig müssen Sie absetzen?

Ich setze den Kasten mehrmals ab	0
Ich schaffe das ohne Pause	2
Einmal reicht	1

Auswertung

Diese Auswertung ist lediglich als eine grobe Orientierungshilfe gedacht. Ältere Menschen beispielsweise erreichen oftmals keine hohe Punktzahl, auch wenn sie sich regelmäßig bewegen. Summieren Sie nun bitte die Zahlen Ihrer Antworten. In der Auswertung erhalten Sie eine Einschätzung, wie fit Sie sind.

0 – 7 Punkte

Tun Sie etwas für Ihre Fitness! Sport und Bewegung kommen bei Ihnen zu kurz. Integrieren Sie körperliche Aktivität in Ihren Alltag, indem Sie beispielsweise Treppen steigen, statt mit dem Aufzug zu fahren, oder steigen Sie auf dem Weg zur Arbeit eine Haltestelle früher aus dem Bus und laufen den Rest. Probieren Sie zudem

einfach verschiedene Sportarten aus und finden Sie heraus, was Ihnen Spaß macht.

8 – 14 Punkte

Ihnen ist die Bedeutung einer gesunden Lebensweise bewusst, auch wenn Sie diese nicht immer umsetzen. Sie könnten noch aktiver sein. Hindert Sie Ihr „innerer Schweinehund“ daran, häufiger eine Trainingseinheit einzuschieben? Versuchen Sie es doch einmal mit einer anderen oder weiteren Sportart. Es gibt viele Möglichkeiten, noch mehr Bewegung in Ihr Leben zu bringen.

15 – 20 Punkte

Super! Für Sie gehören Sport und Bewegung zum Alltag, und auch in Ihrer Freizeit sind Sie körperlich aktiv. Bleiben Sie dabei, denn durch regelmäßige körperliche Aktivität können Sie das Risiko für viele Erkrankungen, unter anderem auch Krebs, senken.

Welcher Sport- und Bewegungstyp sind Sie?

Dinge, die Spaß machen, werden beibehalten. Überlegen Sie sich daher genau, welche Sportart oder Bewegungsform zu Ihnen passt und wie Sie diese am besten in Ihren Tagesablauf integrieren können. Verbinden Sie Angenehmes mit Ihren Bewegungsaktivitäten, beispielsweise, indem Sie sich mit Freunden zum Sport verabreden, beim Joggen Musik hören oder beim Fahrradfahren neue Strecken erkunden. Je positiver die Gefühle sind, die Sie mit körperlicher Aktivität verbinden, desto leichter wird es Ihnen fallen, regelmäßig und dauerhaft zu trainieren. Bei der Auswahl der Sportart hilft Ihnen auch der Blick auf bereits gemachte Sporterfahrungen. Welche Sportarten haben Sie bereits früher ausgeübt und haben Ihnen Spaß gemacht? Finden Sie heraus, was Ihnen am Sport besonders wichtig ist und welche Ziele Sie damit verbinden. Dabei hilft Ihnen der Selbsttest auf der nächsten Seite.

Lesen Sie sich bitte die folgenden Aussagen durch und kreuzen Sie diejenigen an, die auf Sie zutreffen. Anschließend zählen Sie zusammen, wie oft Sie jeweils A, B, C, D oder E angekreuzt haben. Jeder Buchstabe steht für einen bestimmten Sporttyp. In der Auswertung erfahren Sie, zu welcher Gruppe Sie tendenziell gehören

und welche Sportarten Ihnen besonders viel Freude machen können. Wenn Sie bei mehreren Buchstaben einen „Gleichstand“ erzielt haben, umso besser: Dann liegt Ihnen ein breites Spektrum an Sport- und Bewegungsarten. Seien Sie mutig und probieren es einfach aus!

Sporttypen-Selbsttest

Teamgeist ist das A und O für mich beim Sport.	<input type="radio"/>	A
Beim Sport möchte ich richtig ins Schwitzen kommen.	<input type="radio"/>	A, C
Ich bewege mich gerne nach Musik.	<input type="radio"/>	C, E
Es ist mir wichtig, gezielt Muskeln aufzubauen.	<input type="radio"/>	B, D
Ich möchte langsam einsteigen und mich nicht überfordern.	<input type="radio"/>	B, E
Wenn ich mich bewege, möchte ich so entspannen.	<input type="radio"/>	E
Ich will aktiv etwas für meine Gesundheit tun.	<input type="radio"/>	A, B, C, D, E
Gemeinsam mit anderen habe ich mehr Freude am Sport.	<input type="radio"/>	A
Ich möchte gerne Übergewicht abbauen.	<input type="radio"/>	B, C, D
Ich möchte gezielt etwas für meine Figur tun.	<input type="radio"/>	C, D, E
Es macht mir Spaß, meine Leistungsgrenze auszutesten.	<input type="radio"/>	C, D
Ich schätze es, mich in der Natur zu bewegen.	<input type="radio"/>	B, D, E
Feste Spielregeln sind mir wichtig.	<input type="radio"/>	A
Ich will etwas für meinen Rücken tun.	<input type="radio"/>	B, D, E
Wenn ich Treppen steige, bin ich schnell außer Atem. Das will ich ändern.	<input type="radio"/>	A, B, D

Ich will meine Knochen stärken, Osteoporose vorbeugen.	<input type="radio"/>	B, D, E
Es ist mir wichtig, immer wieder neue Ziele zu erreichen.	<input type="radio"/>	A, C, D
Ich bin gerne mit anderen Menschen zusammen.	<input type="radio"/>	A
Bewegung soll meine Körperkoordination verbessern.	<input type="radio"/>	B, E
Ich möchte beim Sport spontan und unabhängig sein.	<input type="radio"/>	A, D, E

Auswertung

- A – Sporttyp „Teampayer“
- B – Sporttyp „Gesundheitssportler“
- C – „Power-Sporttyp“
- D – „Ausdauer-Sporttyp“
- E – „harmonischer Sporttyp“

A – Der Teampayer

Sie möchten Sport machen, um sich mit Freunden zu treffen, Kontakte zu knüpfen und gemeinsam mit anderen Menschen Spaß an der Bewegung zu haben. So fällt es Ihnen eventuell auch leichter, sich zu motivieren. Versuchen Sie es mit einer Mannschaftssportart, beispielsweise Basketball, Volleyball oder Fußball. Hier lernen Sie schnell viele Leute kennen. Kurse in Sportvereinen und Fitness-Studios wie Zumba oder Aerobic sind ideal für Personen, die eigenständig trainieren, aber dennoch den gemeinsamen Trainingsspaß genießen möchten. Auch Einzelsportarten wie Joggen oder Radfahren können Sie sehr gut mit anderen ausüben.

B – Der Gesundheitssportler

Ein gesunder Lebensstil ist Ihr Antrieb für Bewegung. Fit zu sein und abzunehmen sind für Sie wichtige Ziele. Muskelkater und Leistungsdruck spielen keine Rolle, und Sie haben nicht die Absicht, an Wettkämpfen teilzunehmen. Für Sie sind Sportarten gut geeignet, die die Ausdauer und Muskulatur stärken, ohne die Gelenke und Bänder zu stark zu belasten. Moderate Aktivitäten in freier Natur wie Radfahren, Joggen, Ski-Langlauf oder Wandern, aber auch rücken- oder gelenkschonende Disziplinen wie Pilates oder Yoga sind für Sie ideal.

C – Der Power-Sporttyp

Beim Sport brauchen Sie das Gefühl, sich richtig verausgabt zu haben, und Sie möchten sich gerne in Wettkämpfen beweisen. Sportarten, bei denen kraftvolle, schnelle und abwechslungsreiche Bewegungen ausgeführt werden, sind hierfür sehr gut geeignet wie etwa beim Squash, Badminton, Boxen oder Klettern. Bei Individualsportarten wie Joggen, Radfahren oder Triathlon können Sie sich selbst herausfordern; bei Mannschaftssportarten wie Fußball, Handball oder Basketball powern Sie sich aus und messen sich gleichzeitig mit anderen.

D – Der Ausdauer-Sporttyp

Sie sind gerne und lange an der frischen Luft und möchten sich nicht nach Terminplänen und Trainings- oder Kurszeiten richten. Dann sind Ausdauersportarten wie Wandern, Joggen, Nordic Walking, Radfahren oder Klettern genau das Richtige für Sie. Diese können Sie alleine oder in einer Gruppe ausüben.

E – Der harmonische Sporttyp

Sport und Bewegung sollte für Sie nicht unbedingt schweißtreibend sein. Sie möchten sich vielmehr wohlfühlen und entspannen. Bei Sportarten wie Tai Chi, Qi Gong, Yoga oder Pilates beanspruchen Sie neben dem Körper auch Ihren Geist. Wandern, Joggen, Schwimmen oder Radfahren, also Ausdauersportarten mit immer gleichen Bewegungsabläufen, können ebenfalls meditativ wirken.

Wenn Sie bei der Suche nach Ihrem persönlichen Sportfavoriten Unterstützung haben möchten, erkundigen Sie sich nach den Angeboten mit dem Qualitätssiegel der Initiative SPORT PRO GESUNDHEIT, einer Kooperation des Deutschen Olympischen Sportbundes und der Bundesärztekammer. Vereine und Verbände mit diesem Siegel bieten zertifizierte, präventiv ausgerichtete Gesundheitsprogramme mit verbindlichen Qualitätskriterien an. Diese sind ideal für Menschen, die bislang nur wenig sportlich aktiv waren oder nach etlichen Jahren wieder mehr Sport treiben möchten. Bundesweit gibt es derzeit etwa 19.000 Angebote mit diesem Qualitätssiegel. Die Krankenkassen erkennen die gesundheitsorientierten Sportangebote an, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet sind, und erstatten ihren Mitgliedern einen Teil der Kurskosten.

Unter www.sportprogesundheit.de erhalten Sie im Internet nähere Informationen.

Welche sportliche Aktivität kommt für Sie infrage?

Nachdem Sie herausgefunden haben, welcher Sporttyp Sie sind, benötigen Sie nun konkrete Ideen, welche körperliche Aktivität Sie ausüben möchten. Hier finden Sie eine Auswahl an Sportarten.

Vorschläge für Sportaktivitäten

- Aerobic
- Badminton
- Basketball
- Eishockey
- Fechten
- Funktionsgymnastik
- Geocoaching
- Hockey
- Joggen
- Karate
- Krafttraining
- Nordic Skating
- Pilates
- Reiten
- Schwimmen
- Skigymnastik
- Squash
- Tai Chi
- Tischtennis
- Walking
- Yoga
- Aikido
- Ballett
- Bogenschießen
- Eislaufen
- Fitness-Boxen
- Fußball
- Golf
- Inlineskaten
- Judo
- Kendo
- Leichtathletik
- Nordic Walking
- Qi Gong
- Rudern
- Skaten
- Skilanglauf
- Surfen
- Tanzen
- Turnen
- Wandern
- Zumba
- Aquagymnastik /-jogging
- Baseball
- Cardiosport
- Fahrradfahren
- Fitnesstraining
- Handball
- Gymnastik
- Jazzdance
- Kanufahren
- Klettern
- Mountainbike
- Orientierungslaufen
- Radsport
- Rückentraining
- Skifahren (Alpin)
- Spinning
- Taekwondo
- Tennis
- Volleyball
- Wirbelsäulengymnastik

Damit Sie eine konkrete Vorstellung bekommen, wie Sie sich demnächst sportlich betätigen möchten, beantworten Sie bitte folgende drei Fragen und tragen Sie die Ergebnisse in die Tabelle rechts ein.

1. Welche Bewegungsaktivitäten machen Ihnen Freude?

Damit Sie langfristig dabei bleiben, ist es wichtig, dass Ihnen der Sport Spaß macht! Das steigert Ihre Motivation. Überlegen Sie dabei auch, was Sie gut können und welche Bewegungsarten Sie früher gerne ausgeübt haben.

2. Welche Sportarten sind für Sie gut umsetzbar?

Zu berücksichtigen ist dabei beispielsweise, welche Sportangebote in der Nähe Ihres Wohnortes liegen, wie hoch die Kosten dafür sind und wie sie in Ihren Zeitplan passen.

3. Welche Ideen sind dazu geeignet, Ihre Ziele zu erreichen?

Ihre persönlichen Ziele haben Sie bereits im Kapitel „Schritt 1: Starten Sie motiviert“ notiert. Wählen Sie nun die Aktivitäten aus, mit denen Sie Ihre Ziele realistisch erreichen können.

Ergebnis

Gibt es eine oder mehrere körperliche Aktivitäten, die bei der Beantwortung aller drei Fragen auftauchen? Dann tragen Sie diese bitte in das Feld „Ergebnis“ ein. Beantworten Sie die Fragen bitte nochmals, wenn es keine Übereinstimmungen gibt.

Ihre bevorzugten Sportarten

Welche Bewegungsaktivitäten machen mir Freude?

1. _____
2. _____
3. _____

Welche Sportarten sind für mich gut umsetzbar?

1. _____
2. _____
3. _____

Welche Ideen sind dazu geeignet, meine Ziele zu erreichen?

1. _____
2. _____
3. _____

Ergebnis

Welche Aktivitäten kommen für mich infrage?

1. _____
2. _____
3. _____

Können Sie sich vorstellen, dass Sie eine der im Ergebnis notierten Aktivitäten regelmäßig und langfristig ausüben? Dann entscheiden Sie sich dafür!

Schritt 3: Tipps für Sie als Einsteiger

Sie haben sich ein realistisches Ziel gesetzt und wissen, mit welcher Sportart Sie dieses Ziel erreichen können? Dann legen Sie los und beginnen Sie mit dem Training.

Oder steht Ihr Vorsatz, sich mehr zu bewegen, immer noch auf wackeligen Beinen? Dann gehen Sie zunächst zu „Schritt 4: Überwinden Sie Hürden“. Dort erhalten Sie Hilfestellungen, die Ihnen den Einstieg erleichtern und Ihnen zeigen, wie Sie Motivationslücken während des Trainings überwinden können. Schlagen Sie jedoch zu Beginn nicht gleich über die Stränge und muten Sie Ihrem Körper nicht zu viel zu. Sie verlieren sonst schnell den Spaß.

Damit Sie nicht nur den Einstieg schaffen, sondern auch dauerhaft dabei bleiben, erhalten Sie einige Tipps.

Trainingstipps für Anfänger

- Fangen Sie langsam an! Jeder Schritt zählt.
- Wählen Sie die Intensität, Dauer und Form der Ausführung so, dass Sie sich wohl dabei fühlen.
- Nach dem Training sollten Sie sich angenehm erschöpft fühlen.
- Variieren Sie Ihr Training und wechseln Sie die Beanspruchungsform, beispielsweise, indem Sie eine andere Sportart ausüben.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie krank sind. Ein verschleppter Infekt kann eventuell das Herz schädigen.
- Achten Sie von Beginn an auf die richtige Technik. Lassen Sie sich im Zweifelsfall beraten. Einmal automatisierte falsche Bewegungsabläufe können zu Schmerzen und Verletzungen führen.
- Leiden Sie an einer chronischen Erkrankung oder an einer Einschränkung, halten Sie unbedingt Rücksprache mit Ihrem Arzt.
- Gleichen Sie den Flüssigkeitsverlust nach dem Training durch mineralhaltiges Wasser aus.
- Reduzieren Sie Ihr Training bei Hitze und achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Passen Sie Ihre Kleidung der Witterung an.



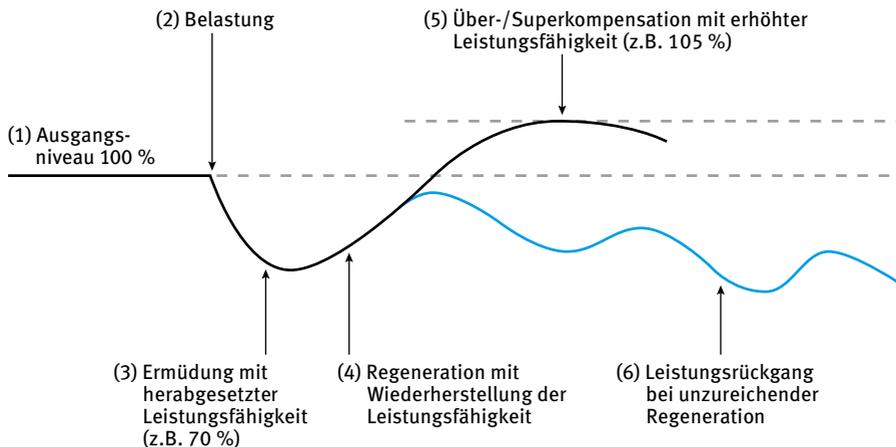
- Führen Sie ein Bewegungstagebuch (siehe „Schritt 4: Überwinden Sie Hürden“). Mit diesem erhalten Sie einen Überblick über Ihre Trainingsfortschritte.
- Beobachten Sie sich selbst (siehe „Schritt 4: Überwinden Sie Hürden“). Das hilft Ihnen zu erkennen, wie Sie sich in bestimmten Situationen verhalten.
- Wählen Sie Ihr Sportprogramm so, dass es Ihnen Spaß macht!

Grundregeln des Trainings

Haben Sie sich bisher gar nicht oder kaum bewegt, wird Ihr körperliches Leistungsvermögen gering sein. Um es zu steigern, ist es notwendig, die Anforderungen an den Körper zu erhöhen. Bewegen Sie sich über das bisherige Maß hinaus. Dies kann je nach Leistungsniveau anfangs bereits ein zügiger längerer Spaziergang sein.

Genauso wichtig wie die körperliche Beanspruchung ist die Regeneration nach der Belastung!

Das Prinzip der Superkompensation



Quelle: www.ausdauertraining-jn.de

Auch bei einem geringen Leistungsniveau gehen wir vor dem ersten Training von einem Ausgangsvermögen von 100 Prozent aus (siehe Grafik Seite 58) (1). Sobald wir den Körper beanspruchen (2), ermüdet der Organismus vorübergehend (3) und ist weniger leistungsfähig. Dann beginnt er sich langsam wieder zu erholen (4). Die Energiereserven werden über das ursprüngliche Ausgangsniveau hinaus wieder aufgefüllt. Der Körper „wappnet“ sich so für eine erneute Belastung. Diesen Effekt nennt man Superkompensation (5). Ist die Regenerationszeit zu kurz, wird die Leistungsentwicklung stagnieren oder gar rückläufig sein (6).

Körperliche Beanspruchung und Erholung müssen daher im richtigen Maß aufeinander abgestimmt werden. Verausgaben Sie sich daher nie extrem! Sie steigern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit vielmehr durch einen gezielten Mix aus Regeneration und gezielten Trainingsreizen im Bereich der Superkompensation.

Lernen Sie Ihren Leistungszustand kennen und einzuschätzen. Dies ermöglicht es Ihnen, gezielt in Superkompensationsphasen zu trainieren.

Wenn Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit erhalten oder ausbauen möchten, ist ein regelmäßiges Training wichtig. Wiederholen Sie die körperlichen Belastungsreize in bestimmten Zeitabständen und steigern Sie diese behutsam, aber kontinuierlich. So erreichen Sie Ihr gewähltes Trainingsziel, ohne Ihren Körper zu überfordern.



Trainingspläne für Anfänger

Sie verfolgen mit Ihren sportlichen Aktivitäten ein konkretes Ziel. Mit einem Trainingsplan, bei dem die Prinzipien von Belastung und Erholung eingehalten werden, erreichen Sie dieses Ziel schneller. Damit erhalten Sie sich Ihre Gesundheit, verderben sich nicht den Spaß an der Bewegung und steigern gezielt Ihre Leistung.

Für die am häufigsten ausgeübten Bewegungsarten Joggen, Walken, Radfahren und Schwimmen bietet Ihnen dieser Ratgeber Trainingspläne. Diese dienen jedoch lediglich als grobe Orientierung. Wenn Sie einen individuell optimalen Trainingserfolg erzielen möchten, dann lassen Sie sich von einem Experten einen maßgeschneiderten Plan erstellen.

Betrachten Sie einen Trainingsplan jedoch nur als Empfehlung. Zwingen Sie sich nicht, ihn unbedingt einhalten zu müssen. Hören Sie vielmehr auf Ihren Körper, denn er weiß, was ihm gut tut und wo seine Grenzen sind.

Trainingsplan „Joggen oder walken für Nichtsportler“

Ziel: Sie können nach zwölf Wochen Training 30 Minuten ohne Pause joggen oder walken.

Es ist ganz einfach, mit dem Joggen oder Walken anzufangen: umziehen, Schuhe an und ab nach draußen. Dafür benötigen Sie weder teure Ausrüstung noch besondere Technik. Hier erhalten Sie einen Trainingsplan, der Ihnen den Einstieg erleichtert und ein überschaubares Ziel vorgibt. Dieser ist auf das Joggen ausgerichtet. Bevorzugen Sie es jedoch zu walken, so ersetzen Sie im Trainingsplan „joggen“ durch „walken“.

Woche 1

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
20 min zügiges Gehen	Ruhetag	20 min zügiges Gehen	Ruhetag	Ruhetag	20 min zügiges Gehen	Ruhetag

Hinweis 1: Falls es Ihnen nicht möglich ist, 20 Minuten am Stück zügig zu gehen, können Sie die Strecke auch in Intervalle einteilen.

Hinweis 2: Ist Ihnen der Leistungsanstieg von einer zur nächsten Woche zu groß, wiederholen Sie den Trainingsplan der vergangenen Woche und setzen danach den Plan fort.

Woche 2

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
30 min zügiges Gehen	Ruhetag	30 min zügiges Gehen	Ruhetag	Ruhetag	30 min zügiges Gehen	Ruhetag

Woche 3

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
10 min zügiges Gehen; 5 x 1 min joggen mit 2 min Geh-pause; 5 min zügiges Gehen	Ruhetag	5 x 2 min joggen mit 2 min Geh-pause	Ruhetag	Ruhetag	10 min zügiges Gehen; 5 x 1 min joggen mit 2 min Geh-pause; 5 min zügiges Gehen	Ruhetag

Woche 4

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
5 x 2 min joggen mit 2 min Geh-pause	Ruhetag	4 x 3 min joggen mit 2 min Geh-pause	Ruhetag	Ruhetag	5 x 2 min joggen mit 2 min Geh-pause	Ruhetag

Woche 5

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
4 x 3 min joggen mit 2 min Geh-pause	Ruhetag	3 x 4 min joggen mit 2 min Geh-pause	Ruhetag	Ruhetag	4 x 3 min joggen mit 2 min Geh-pause	Ruhetag

Woche 6

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
3 x 4 min joggen mit 2 min Geh-pause	Ruhetag	4 x 5 min joggen mit 2 min Geh-pause	Ruhetag	Ruhetag	3 x 4 min joggen mit 2 min Geh-pause	Ruhetag

Woche 7

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
4 x 5 min joggen mit 2 min Geh-pause	Ruhetag	3 x 7 min joggen mit 3 min Geh-pause	Ruhetag	Ruhetag	4 x 5 min joggen mit 2 min Geh-pause	Ruhetag

Woche 8

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
3 x 7 min joggen mit 2 min Geh-pause	Ruhetag	3 x 8 min joggen mit 3 min Geh-pause	Ruhetag	Ruhetag	3 x 7 min joggen mit 2 min Geh-pause	Ruhetag

Woche 9

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
3 x 8 min joggen mit 3 min Geh-pause	Ruhetag	2 x 10 min joggen mit 3 min Geh-pause	Ruhetag	Ruhetag	3 x 8 min joggen mit 3 min Geh-pause	Ruhetag

Woche 10

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
2 x 10 min joggen mit 3 min Geh-pause	Ruhetag	2 x 12 min joggen mit 3 min Geh-pause	Ruhetag	Ruhetag	2 x 10 min joggen mit 3 min Geh-pause	Ruhetag

Woche 11

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
2 x 12 min joggen mit 3 min Geh-pause	Ruhetag	2 x 14 min joggen mit 3 min Geh-pause	Ruhetag	Ruhetag	2 x 12 min joggen mit 2 min Geh-pause	Ruhetag

Woche 12

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
2 x 15 min joggen mit 2 min Geh-pause	Ruhetag	2 x 10 min joggen mit 1 min Geh-pause	Ruhetag	Ruhetag	30 min langsamer Dauerlauf oder walken	Ruhetag



Trainingsplan „Radfahren für Nichtsportler“

Ziel: Sie können nach acht Wochen Training 60 Minuten ohne Pause Radfahren.

Radfahren ist für Jung und Alt geeignet. Für Anfänger ist es eine ideale Sportart, da es die Ausdauer fördert und zudem die Gelenke schont. Bevor Sie jedoch mit dem Training beginnen, sollten Sie nochmals die richtige Größe des Rades sowie die Sattel- und Lenkerhöhe überprüfen. So können Sie Fehlbelastungen vermeiden.

Mit dem vorliegenden Trainingsplan sind Sie nach acht Wochen in der Lage, eine längere Fahrradtour zu unternehmen.

Woche 1

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	2 x 15 min radfahren mit 5 min Pause	Ruhetag	2 x 15 min radfahren mit 5 min Pause	Ruhetag	2 x 15 min radfahren mit 5 min Pause

Hinweis 1: Falls es Ihnen nicht möglich ist, 15 Minuten am Stück Rad zu fahren, teilen Sie die Strecke in Intervalle ein oder verringern Sie die Geschwindigkeit.

Hinweis 2: Ist Ihnen der Leistungssprung von einer zur nächsten Woche zu groß, wiederholen Sie den Trainingsplan der vergangenen Woche.

Woche 2

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	2 x 15 min radfahren mit 3 min Pause	Ruhetag	2 x 15 min radfahren mit 3 min Pause	Ruhetag	30 min Radtour

Woche 3

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	2 x 20 min radfahren mit 5 min Pause	Ruhetag	2 x 20 min radfahren mit 5 min Pause	Ruhetag	2 x 20 min radfahren mit 5 min Pause

Woche 4

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	2 x 25 min radfahren mit 5 min Pause	Ruhetag	2 x 25 min radfahren mit 5 min Pause	Ruhetag	35 min Radtour

Woche 5

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	2 x 30 min radfahren mit 5 min Pause	Ruhetag	2 x 30 min radfahren mit 5 min Pause	Ruhetag	40 min Radtour

Woche 6

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	2 x 35 min radfahren mit 5 min Pause	Ruhetag	2 x 35 min radfahren mit 5 min Pause	Ruhetag	45 min Radtour

Woche 7

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	2 x 40 min radfahren mit 5 min Pause	Ruhetag	2 x 40 min radfahren mit 5 min Pause	Ruhetag	50 min Radtour

Woche 8

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	2 x 45 min radfahren mit 5 min Pause	Ruhetag	45 min radfahren, 5 min Pause, danach weitere 10 min rad- fahren	Ruhetag	60 min Radtour

Trainingsplan „Schwimmen für Einsteiger“

Ziel: Sie können nach neun Wochen Training 500 Meter schwimmen in einer frei wählbaren Schwimmart.

Schwimmen kann unabhängig von der Jahreszeit trainiert werden. Durch regelmäßiges Training können Sie bei dieser gelenkschonenden Sportart wichtige Muskelgruppen aufbauen und Ihre Ausdauer fördern. Wählen Sie für Ihr Training den Schwimmstil, den Sie am besten beherrschen.

Mit dem vorliegenden Trainingsplan sind Sie nach neun Wochen in der Lage, einen Kilometer ohne Pause zu schwimmen.

Woche 1

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	4 x 50 m schwimmen; dazwischen Pause (Länge je nach Er- müdung)	Ruhetag	Ruhetag	4 x 50 m schwimmen; dazwischen Pause (Länge je nach Er- müdung)	Ruhetag	4 x 50 m schwimmen; dazwischen Pause (Länge je nach Er- müdung)

Hinweis 1: Falls es Ihnen nicht möglich ist, 50 Meter am Stück durchzuhalten, können Sie die Strecke auch in 25m-Intervalle einteilen oder etwas langsamer schwimmen.

Hinweis 2: Ist Ihnen der Leistungssprung von einer auf die andere Woche zu groß, wiederholen Sie den Trainingsplan der vergangenen Woche.

Woche 2

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	5 x 50 m schwimmen; dazwischen Pause (Länge je nach Er- müdung)	Ruhetag	Ruhetag	5 x 50 m schwimmen; dazwischen Pause (Länge je nach Er- müdung)	Ruhetag	5 x 50 m schwimmen; dazwischen Pause (Länge je nach Er- müdung)

Woche 3

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	3 x 100 m schwimmen; dazwischen Pause (Länge je nach Er- müdung)	Ruhetag	Ruhetag	3 x 100 m schwimmen; dazwischen Pause (Länge je nach Er- müdung)	Ruhetag	3 x 100 m schwimmen; dazwischen Pause (Länge je nach Er- müdung)

Woche 4

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	4 x 100 m schwimmen; dazwischen Pause (Länge je nach Er- müdung)	Ruhetag	Ruhetag	4 x 100 m schwimmen; dazwischen Pause (Länge je nach Er- müdung)	Ruhetag	3 x 150 m schwimmen; dazwischen Pause (Länge je nach Er- müdung)

Woche 5

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	3 x 150 m schwimmen; dazwischen Pause (Länge je nach Er- müdung)	Ruhetag	Ruhetag	3 x 150 m schwimmen; dazwischen Pause (Länge je nach Er- müdung)	Ruhetag	4 x 150 m schwimmen; dazwischen Pause (Länge je nach Er- müdung)

Woche 6

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	4 x 150 m schwimmen; dazwischen Pause (Länge je nach Er- müdung)	Ruhetag	Ruhetag	4 x 150 m schwimmen; dazwischen Pause (Länge je nach Er- müdung)	Ruhetag	3 x 200 m schwimmen; dazwischen Pause (Länge je nach Er- müdung)

Woche 7

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	3 x 200 m schwimmen; dazwischen Pause (Länge je nach Er- müdung)	Ruhetag	Ruhetag	3 x 200 m schwimmen; dazwischen Pause (Länge je nach Er- müdung)	Ruhetag	3 x 250 m schwimmen; dazwischen Pause (Länge je nach Er- müdung)

Woche 8

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	3 x 250 m schwimmen; dazwischen Pause (Länge je nach Er- müdung)	Ruhetag	Ruhetag	3 x 250 m schwimmen; dazwischen Pause (Länge je nach Er- müdung)	Ruhetag	4 x 250 m schwimmen; dazwischen Pause (Länge je nach Er- müdung)

Woche 9

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	4 x 250 m schwimmen; dazwischen Pause (Länge je nach Er- müdung)	Ruhetag	Ruhetag	4 x 250 m schwimmen; dazwischen Pause (Länge je nach Er- müdung)	Ruhetag	500 m schwimmen, ohne Pause

Tipps für den Alltag und den Arbeitsplatz

Jeder Mensch hat die Möglichkeit, mehr körperliche Aktivität in seinen Alltag zu integrieren. Es gibt dafür zahlreiche Einstiegsmöglichkeiten. Für Ihren Körper ist es dabei unerheblich, ob Sie ihn durch mehr Aktivität im Alltag, in der Freizeit und am Arbeitsplatz oder durch gezieltes Training in Schwung bringen. Wichtig ist, dass Sie eine für sich sinnvolle Lösung finden und jede Gelegenheit nutzen.

Mit einfachen Maßnahmen können Sie Ihren Alltag bewegter gestalten. Fügen Sie Bewegungseinheiten in Ihren Tagesablauf ein. Lassen Sie diese zur Routine werden, so selbstverständlich wie das Zähneputzen. Fühlen Sie sich erst einmal fitter und spüren die positiven Effekte von Bewegung, bekommen Sie bald Lust auf „mehr“.

Hier finden Sie einige Bewegungstipps, die Sie in den Alltag integrieren können

- Starten Sie aktiv in den Morgen. Machen Sie direkt nach dem Aufstehen 15 Minuten Gymnastik. So beleben Sie Ihren Kreislauf, aktivieren beide Gehirnhälften und dehnen die Muskulatur.
- Machen Sie täglich einen Spaziergang. Frische Luft und Tageslicht tun gut! Die leichte Bewegung kurbelt den Kreislauf an. Zusätzlich fördert die Sonne die Produktion von wertvollem Vitamin D und hebt die Stimmung.
- Benutzen Sie die Treppe anstelle der Rolltreppe oder des Fahrstuhls. Die Beinmuskulatur gehört zu den großen Muskelgruppen des Körpers. Umso wichtiger, dass Sie sie regelmäßig nutzen und fordern – denn Muskeln bauen

sich ab, sobald sie nicht gebraucht werden. Wer nach einem Stockwerk schon ins Schnaufen gerät, sollte dranbleiben – Trainingseffekte sind hier schnell spürbar!

- Gehen Sie bis zur nächsten Haltestelle oder steigen Sie eine Haltestelle früher beziehungsweise später aus dem Bus. Wer immer den kürzesten Weg wählt, tut sich auf Dauer nichts Gutes. Stattdessen einfach mal einen kleinen Umweg gehen, das entschleunigt und hält fit.
- Fahren Sie, wenn möglich, mit dem Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß zur Arbeit. Wer schon auf dem Weg zur Arbeit in Bewegung ist, kommt mit frischem Kopf im Büro oder zu Hause an.
- Entspannen Sie auch mal, seien Sie nicht zu ehrgeizig. Zu einem gesunden Lebensstil gehört auch die Fähigkeit, sich ab und zu bewusst Ruhephasen zu gönnen, abzuschalten und zu lockern. Yoga oder Meditation können hilfreiche Methoden sein, um den persönlichen Stresslevel niedrig zu halten und in hektischen Zeiten die Ruhe zu bewahren.

Seit dem 20. Jahrhundert sind in vielen Berufen die geistigen Anforderungen erheblich gestiegen, während die körperliche Beanspruchung auf ein Minimum gesunken ist. Versuchen Sie deshalb auch am Arbeitsplatz, möglichst in Bewegung zu bleiben.

Unsere Empfehlungen

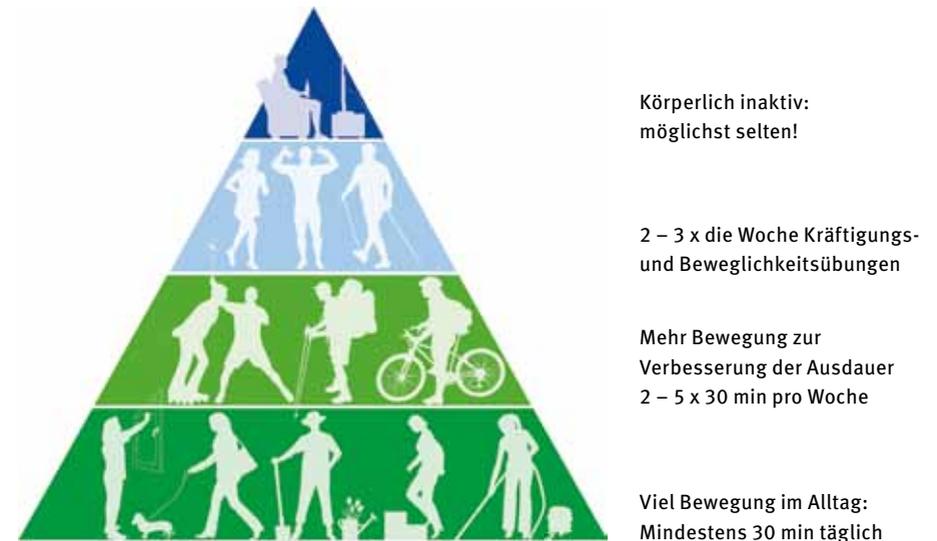
- Nutzen Sie am Arbeitsplatz notwendige Gänge als Bewegungspausen. Schaffen Sie sich nach Möglichkeit kleine Pausen. Dehnen Sie Ihre Muskulatur und schützen Sie so Ihre Wirbelsäule vor Verspannungen.
- Üben Sie eine sitzende Tätigkeit aus, wechseln Sie möglichst oft zwischen Sitzen und Stehen und verändern Sie Ihre Position. Telefonieren Sie beispielsweise im Stehen.
- Beugen Sie Verspannungen und Rückenschmerzen vor, indem Sie sich regelmäßig strecken und dehnen.
- Nutzen Sie die Mittagspause für einen kleinen Spaziergang.

Wählen Sie bei Ihren Alltags- und Arbeitsplatzaktivitäten diejenigen aus, bei denen Sie sich wohlfühlen.

Die Bewegungspyramide

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, an den meisten, am besten aber an allen Tagen der Woche mindestens 30 Minuten moderat körperlich aktiv zu sein, also Tätigkeiten auszuüben, bei denen man etwas schwerer atmen muss beziehungsweise etwas in Schwitzen kommt.

In einer Bewegungspyramide lassen sich die aktuellen Empfehlungen für gesundheitsfördernde Bewegungen in einem einfachen Modell zusammenfassen.



Quelle: AOK-Verlag GmbH, Remagen, 2014

Körperliche Aktivität im Alltag: Nutzen Sie möglichst viele Gelegenheiten in Ihrem Alltag und am Arbeitsplatz zu mehr Bewegung. Dazu gehören Treppen steigen statt den Lift zu benutzen sowie Fahrradfahren statt Auto, Bus oder Bahn zu nehmen. Auch Gartenarbeit, das Spielen mit den Kindern oder das Spazierengehen mit dem Hund bewirken schon viel.

Verbesserung der Ausdauer: Stärken Sie Herz, Muskeln, Lunge und Knochen durch das regelmäßige Ausüben von Ausdauersportarten wie Wandern, Joggen, Radfahren und Schwimmen.



Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen: Maßvolles Kraft- und Beweglichkeitstraining stärken Muskeln, Gelenke, Knochen und das Herz-Kreislauf-System. Die Ausdauer steigt, die Körperhaltung verbessert sich, und der Energieverbrauch nimmt zu.

Sitzende Freizeit: Entspannung gehört zum Leben und ist in Maßen auch sinnvoll. Vermeiden Sie, abgesehen von den Schlafphasen, mehr als zwei Stunden täglich körperlich inaktiv zu sein. Unterbrechen Sie sitzende Tätigkeiten möglichst alle 30 Minuten durch kurze Bewegungsphasen.

Schritt 4: Überwinden Sie Hürden

Jedes Hindernis birgt die Möglichkeit, neue Kräfte in sich zu mobilisieren. Veränderung beginnt im Kopf! Je besser Sie sich vorbereiten, umso leichter werden Sie sich selbst motivieren und Ihren „inneren Schweinehund“ zähmen.

Viele kennen diese Situation: Sie haben Ihre Ziele klar formuliert und sich fest vorgenommen, diese auch zu erreichen. Dennoch rappeln Sie sich nur schwer zur ersten Trainingseinheit auf. Oder aber Sie haben bereits ein paar Mal trainiert und das Weitermachen fällt Ihnen schwer. Vielleicht überlegen Sie sogar, Ihr ursprüngliches Bewegungsprogramm komplett aufzugeben. Nicht immer gelingt es, sich im Alltag selbst zu motivieren. In diesem Abschnitt erhalten Sie Tipps, die es Ihnen erleichtern, Schritt für Schritt in Bewegung zu kommen und zu bleiben.

Motivationsmanagement für Sporteinsteiger

Das Handeln jedes Menschen wird angetrieben durch verschiedenste Motive und Beweggründe: unsere Motivation. Dieser „innere Motor“ ist ein großes Hilfsmittel, über das wir selbst verfügen und das uns hilft, unsere Ziele zu erreichen. Daher ist es hilfreich, die eigenen Motive zu kennen und sich diese in schwierigen Situationen gezielt bewusst zu machen.

Viele Menschen treiben Sport, da es ihnen ganz einfach Freude bereitet. Sie bewegen sich, weil sie es genießen – also aus reinem Selbstzweck. Der innere Anreiz liegt in der Tätigkeit selbst und ist daher ein starkes Motiv. Die Psychologie bezeichnet solch ein Verhalten als „intrinsische“ Motivation. Davon abgegrenzt werden „extrinsische“ Motive. Hier sind die Beweggründe eher Mittel zum Zweck oder in der Befürchtung negativer Konsequenzen begründet. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn Menschen Sport treiben, weil sie abnehmen oder gesund leben möchten und sonst negative gesundheitliche Konsequenzen befürchten. Andere Personen wiederum sind lediglich körperlich aktiv, weil sie das Gefühl haben, dass es von ihnen erwartet wird. Diese Form der Motivation bietet einen deutlich schwächeren Antrieb, gesteckte Ziele langfristig zu verfolgen. Manchen Personen machen diese eher von außen kommenden Motive so viel inneren Druck, dass sie die Lust am Sport komplett verlieren und ihn ganz aufgeben.

Meistens entscheiden sich Menschen aus extrinsischen Gründen dafür, ihren Alltag bewegungsreicher zu gestalten. Sie möchten abnehmen und aktiv etwas für ihre Gesundheit tun. Das ist ein wichtiger erster Schritt! Auf Dauer wird es Ihnen leichter fallen, sich zum Sport aufzuraffen, wenn es Ihnen gelingt, sich auf intrinsische Motive zu fokussieren. Finden Sie beispielsweise heraus, welche positiven Gefühle sich bei Ihnen während oder nach dem Bewegen einstellen.

Diese Methode klingt simpel, funktioniert aber erstaunlich gut. Nehmen Sie sich daher ruhig Zeit, um Ihre intrinsischen Motive zu erkennen und gezielt zu nutzen. Dieser Prozess kann durchaus etwas länger dauern. Je besser Sie sich beim Training auf Angenehmes fokussieren können, desto leichter und langfristiger werden Sie sich zu Ihren Bewegungszielen motivieren.

Überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund

Wer kennt das nicht? Anstatt einfach die Laufschuhe anzuziehen, werden wir häufig zum Dompteur unserer eigenen Ausreden: zu wenig Zeit, zu schlechtes Wetter, zu viele andere wichtige Dinge. Dem sogenannten „inneren Schweinehund“ begegnet jeder irgendwann. Lassen Sie sich nicht von Ihren Zielen abbringen. Willenskraft ist nötig. Dies hört sich im ersten Moment anstrengend und vielleicht auch entmutigend an. Sehr oft reicht es bereits, wenn Sie alte Denkmuster über Bord werfen, umdenken und sich von ein paar Tipps inspirieren lassen. Dazu laden Sie unsere Empfehlungen ein.

Unsere Empfehlungen

- Formulieren Sie konkrete Handlungsanweisungen für Ihr Bewegungsverhalten: Wann und wie lange gehe ich zum Sport? Wo gehe ich joggen?
- Bauen Sie Routinen auf. Integrieren Sie Bewegungseinheiten fest in Ihren Tages- und Wochenablauf. Beim Zähneputzen überlegen Sie auch nicht, ob Sie dazu Lust und Zeit haben. Haben Sie Ihre Sportaktivitäten erfolgreich in Ihren Alltag integriert, benötigen Sie viel weniger Willenskraft für die Durchführung.
- Konzentrieren Sie Ihre Willenskraft auf den Start. Haben Sie sich erst einmal zum Training aufgerafft, werden Sie es wahrscheinlich auch bis zum Ende durchführen. Überwinden Sie Ihren „inneren Schweinehund“, indem Sie sich auf die ersten Minuten fokussieren: Laufschuhe anziehen und das Haus verlassen. Wecker stellen, aufstehen und mit der Morgengymnastik beginnen. Sporttasche morgens direkt mit zur Arbeit nehmen und auf dem Rückweg ins Fitnesscenter gehen.
- Versetzen Sie sich vor dem Sporttermin in eine positive Stimmung, beispielsweise durch Musik. Vermeiden Sie alles, was Sie im Vorfeld träge machen könnte, wie etwa eine üppige Mahlzeit oder Schlaf.
- Fokussieren Sie Ihre Erinnerung darauf, wie entspannt und belebt Sie sich nach dem Sport fühlen.
- Stellen Sie sich bildlich vor, was Sie empfinden werden, wenn Sie Ihre Bewegungsziele erreicht haben.
- Bauen Sie auf Ihre Stärken und auf das, was Ihnen Freude bereitet.
- Rufen Sie sich immer wieder die Vorteile Ihres Verhaltens vor Augen.
- Machen Sie sich Ihre Erfolge bewusst und genießen Sie diese. Das wirkt motivierend.

- Suchen Sie sich einen Trainingspartner, der möglichst ähnliche Motive hat. Vielen Menschen machen Sport und Bewegung mehr Freude, wenn sie zusammen mit Gleichgesinnten trainieren. Sportvereine bieten hier eine gute Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Menschen körperlich aktiv zu sein und darüber hinaus neue soziale Kontakte zu knüpfen.
- Holen Sie sich Unterstützung von Ihrem Partner, Ihrer Familie, Freunden, Bekannten und Kollegen, die Sie in Ihrem Vorhaben bestärken.
- Installieren Sie ein Hintergrundbild auf dem Desktop Ihres Computers, beziehungsweise auf Ihren mobilen Geräten, das Sie dazu motiviert, die neue Verhaltensweise umzusetzen.

Machen Sie einen Vertrag – mit sich selbst!

Eine Möglichkeit, die den Start und das Durchhalten erleichtert, ist eine verbindliche Selbstverpflichtung. Gehen Sie hierzu einen Vertrag mit sich selbst ein.

Auf der nächsten Seite erhalten Sie ein Beispiel für eine solche Vereinbarung. Füllen Sie den Vertrag aus, schneiden Sie ihn aus und platzieren Sie ihn an einer gut sichtbaren Stelle, beispielsweise am Kühlschrank oder am Schreibtisch. Erzählen Sie auch Ihrem Partner und Freunden von Ihrem Vorhaben. Das erhöht nochmals die Verbindlichkeit.

Beobachten Sie sich selbst

Das eigene Verhalten ist von inneren Grundhaltungen bestimmt. Diese schwanken in der Regel zwischen Angst und Selbstvertrauen, Antriebslosigkeit und Vitalität, Unsicherheit und Sicherheit, Abgelenktsein und Konzentration, Nervosität und Ruhe, Erwartung eines Misserfolgs und einer klaren Erfolgsorientierung. Wenn Sie selbst besser verstehen möchten, warum Sie sich in verschiedenen Situationen auf bestimmte Art fühlen und reagieren, ist es möglicherweise hilfreich, wenn Sie sich selbst beobachten. Am effektivsten ist es, wenn Sie sich regelmäßig Notizen machen und Ihre Gedanken notieren. Die Tabelle auf Seite 82 kann Ihnen helfen, Ihre Gedanken zu sortieren, indem Sie die Satzanfänge beenden.

Vertrag

Folgendes Ziel habe ich mir vorgenommen:

Ich verspreche mir selbst:

1. Dass ich – auch nach Rückschlägen und Ausrutschern – mein Ziel so lange verfolge, bis ich es erreicht habe.
2. Dass ich wirklich mein Bestes dafür tun werde, mein Ziel zu erreichen.
3. Dass ich selbst die volle Verantwortung für mein Ziel übernehmen werde.
4. Dass ich keine Ausreden erfinde.
5. Dass ich mir gegebenenfalls Unterstützung von Dritten hole, falls ich mein Ziel alleine nicht erreichen kann.

Wenn ich mein Ziel erreicht habe, erhalte ich als Gegenleistung:

(Unterschrift)

Situationsbezogene Satzergänzungen beispielsweise vor und nach einer „Bewegungseinheit“

	Positive Gedanken	Negative Gedanken
Vor Ihrer Bewegungseinheit	Ich bin ...	Ich bin ...
	Ich denke ...	Ich denke ...
	Ich fühle mich ...	Ich fühle mich ...
	Ich erwarte ...	Ich erwarte ...
	Ich werde ...	Ich werde ...
	Ich kann ...	Ich kann ...
	Ich glaube ...	Ich glaube ...
Nach Ihrer Bewegungseinheit	Ich bin ...	Ich bin ...
	Ich denke ...	Ich denke ...
	Ich fühle mich ...	Ich fühle mich ...
	Ich erwarte ...	Ich erwarte ...
	Ich werde ...	Ich werde ...
	Ich kann ...	Ich kann ...
	Ich glaube ...	Ich glaube ...

Sinnvoll sind auch Wenn-Dann-Pläne, um selbstgesteckte Bewegungsziele zu erreichen. In welchen Situationen bewegen Sie sich gern und in welchen nicht? Was sind die Auslöser? Welches Bedürfnis möchten Sie befriedigen, wenn Sie sich nicht bewegen und stattdessen etwas anderes machen? Vielleicht stört Sie der Zeitdruck und es hilft Ihnen, wenn Sie Ihre Sporteinheit flexibler in Ihren Tag einbauen können? Suchen Sie nach Alternativen, die sich Ihrem Lebensrhythmus anpassen.

Stellen Sie für sich Wenn-Dann-Pläne auf. Dazu verknüpfen Sie kritische Situationen mit einer zielführenden Handlung – beispielsweise: Wenn das Wetter schlecht ist und Sie befürchten, keine Lust zum Joggen zu haben, verabreden Sie sich zum Schwimmen. Solche Pläne können dabei helfen, neue Verhaltensweisen einzuüben. Entscheidend ist, dass Sie an Ihrem Ziel, sich zu bewegen, festhalten – nicht stur, sondern maßgeschneidert.

Führen Sie ein Bewegungstagebuch

Tägliche Einträge in das Bewegungstagebuch verschaffen Ihnen einen Überblick über Ihre Trainingszeiten, was Sie bisher geschafft haben und wie sich Ihr Trainingspensum im Laufe der Zeit entwickelt. Sie können aber auch erkennen, an welchen Tagen Sie sich mehr bewegen, wann es Lücken gibt und wie Sie die Übungseinheit empfunden haben. Machen Sie am besten einige Kopien von dem Muster-Bewegungstagebuch auf Seite 84.

Notieren Sie sich für jeden Wochentag die Bewegungsart und -dauer. Daneben tragen Sie bitte ein, wie Sie die Aktivität empfunden haben. Die Skala reicht von 1 bis 5: 1 = kein Schwitzen, kaum außer Atem; 2 = kein Schwitzen, etwas außer Atem; 3 = leichtes Schwitzen, etwas außer Atem; 4 = Schwitzen, außer Atem; 5 = starkes Schwitzen, stark außer Atem. Falls Sie beispielsweise einen Schrittzähler, eine Pulsuhr oder eine Bewegungs-App nutzen, können Sie in der rechten Spalte Ihre Einträge machen.

Grundsätzlich gilt: Jeder Schritt zählt. Eine geringe Intensität, bei der Sie nicht ins Schwitzen und außer Atem kommen, führt jedoch zu keinem Trainingseffekt. Hier empfiehlt es sich, die Belastung etwas zu erhöhen. Zum Erreichen Ihrer gesundheitlichen Ziele raten Experten dazu, Aktivitäten auszuführen, bei denen Sie leicht ins Schwitzen und etwas außer Atem kommen, aber auch anstrengende Interventionen sind erlaubt. Wenn Sie sportliche Ziele verfolgen, dann sollten Sie sich auch stark verausgaben. Überfordern Sie sich aber nicht! Ihre Fortschritte können Sie direkt im Bewegungstagebuch ablesen. Sind Sie häufiger und länger aktiv als zu Trainingsbeginn, ordnen Ihre körperliche Beanspruchung selbst jedoch weiterhin im mittleren Bereich (Skala 3) ein, kommen Sie Ihrem persönlichen Ziel immer näher. Zudem befinden Sie sich auf einem guten Weg, sich möglichst jeden Tag mindestens eine halbe Stunde zu bewegen. Das Gute daran: Sie werden es als sehr angenehm empfinden!

Mein Bewegungstagebuch

Tag	Meine Bewegungsart (Joggen, Fahrradfahren, Schwimmen etc.)	Dauer (in min)	Empfundene Belastung (von 1 = kein Schwitzen, kaum außer Atem bis 5 = starkes Schwitzen, stark außer Atem)					Bemerkung (Schritte, Herzfrequenz, Puls etc.)
			1	2	3	4	5	
Montag	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
Dienstag	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
Mittwoch	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
Donnerstag	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
Freitag	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
Samstag	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
Sonntag	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
	_____	_____	___	___	___	___	___	_____
	_____	_____	___	___	___	___	___	_____

Technisches Equipment

Es gibt heutzutage zahlreiche elektronische Hilfsmittel, die Ihnen bei Ihrem Training behilflich und zudem motivationsfördernd sein können.

Pulsuhr

Der Puls ist ein guter Indikator für Belastung. Je schneller Sie laufen, desto höher steigt der Puls an. Die Pulsuhr bietet eine gute Orientierung und eignet sich vor allem für Sporteinsteiger. Aber auch für Fortgeschrittene sind Pulsuhren interessant. Bei einem Intervalltraining zeigt die Uhr beispielsweise an, wenn sich Ihr Puls während einer Trabpause beruhigt hat und Sie mit dem nächsthöheren Tempo starten können.

Schrittzähler

Schrittzähler dienen dazu, Ihre täglich gemachten Schritte zu registrieren. Viele Geräte erfassen neben der Schrittzahl auch den Kalorienverbrauch, das verbrannte Körperfett und die Wochenschrittzahl. Mit diesem Hilfsmittel können Sie Ihr Bewegungsverhalten sowohl in der Freizeit als auch im Alltag und am Arbeitsplatz kontrollieren und steigern.

Bewegungs-Apps

Apps sind Anwendungsprogramme für Smartphones, die für unterschiedlichste Tätigkeiten ein spezielles Programm zur Verfügung stellen. Bewegungs-Apps sollen Ihnen helfen, Ihr Training besser und effizienter ausführen zu können. Sie werden für alle möglichen Sportarten angeboten. Viele Apps bieten statistische Aufzeichnungen, Karten oder Trainingsprogramme, die individuell auf Sie zugeschnitten werden können. Durch die Verknüpfung mit dem Smartphone können Sie Ihre Daten mit Freunden teilen.

Aktivitätsmesser

Aktivitätsmesser registrieren den ganzen Tag über jede Bewegung Ihres Körpers und den gesundheitlichen Nutzen. Sie zeigen auch an, wenn Sie sich zu lange nicht bewegen: Sämtliche Ruhe- und Sitzzeiten sowie Tagesaktivitäten mit geringer, mittlerer und hoher Intensität werden angezeigt. Zudem werden die verbrauchten Tageskalorien und die Schrittzahl ermittelt. Haben Sie Ihr Tagesziel erreicht,



erhalten Sie einen Hinweis. Einige Aktivitätsmesser speichern jedoch nur die Fortbewegung der Beine beim Gehen oder Laufen als Bewegung, während beispielsweise Radfahren lediglich als Sitzen registriert wird.

Schritt 5: Bleiben Sie in Bewegung

Sie haben Ihr Ziel erreicht. Auch von Motivationsdurchhängern haben Sie sich nicht abschrecken lassen, und das Bewegen macht Ihnen inzwischen sogar Spaß. Das ist ein Erfolg, auf den Sie stolz sein können! Bleiben Sie Ihrer Gesundheit zuliebe dran. Behalten Sie Ihr bisheriges Bewegungsniveau bei und bewegen Sie sich entsprechend den WHO-Empfehlungen (siehe Bewegungspyramide auf Seite 75). Vielleicht haben Sie auch Lust, sich neue Ziele zu setzen und Ihre körperliche Fitness weiter auszubauen? Dann bieten Ihnen die folgenden Trainingspläne für unterschiedliche Bewegungsarten eine gesundheitsbewusste Anleitung. Wichtig dabei ist, dass Sie stets auf die Signale Ihres Körpers achten und sich nicht überfordern.

Trainingspläne für Fortgeschrittene

Trainingsplan „Walken oder joggen für fortgeschrittene Einsteiger“

Basis: Sie walken oder joggen 30 Minuten ohne Pause

Ziel: Sie walken nach zehn Wochen Training 60 Minuten ohne Pause oder Sie joggen nach zwölf Wochen Training zehn Kilometer ohne Pause.

Erläuterungen zum Tempo

Abhängig von der Zielsetzung führen Sie die Trainingseinheiten entweder als Walken oder als Joggen aus. Der Trainingsplan ist auf das Joggen ausgerichtet. Bevorzugen Sie es jedoch zu walken, so ersetzen Sie im Trainingsplan „joggen“ durch „walken“.

- **Steigerungsläufe:** Lauf über eine Strecke von 80 bis 100 Meter, bei der das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint gesteigert wird (Diese Steigerungsläufe sind nur beim Joggen durchzuführen!).
- **Wechselndes Tempo:** Der Tempowechsel erfolgt nach Gefühl

Woche 1

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
3 x 10 min joggen mit 2 min Gehpause	Ruhetag	20 min joggen	Ruhetag	Ruhetag	3 x 10 min joggen mit 2 min Gehpause	Ruhetag

Woche 2

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
2 x 15 min joggen mit 2 min Gehpause	Ruhetag	25 min joggen	Ruhetag	Ruhetag	2 x 15 min joggen mit 2 min Gehpause	Ruhetag

Woche 3

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
3 x 12 min joggen mit 2 min Gehpause	Ruhetag	30 min joggen (Joggen: anschließend drei Steigerungsläufe)	Ruhetag	Ruhetag	3 x 12 min joggen mit 2 min Gehpause	Ruhetag

Woche 4

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
20 min joggen	Ruhetag	35 min joggen (Joggen: anschließend drei Steigerungsläufe)	Ruhetag	Ruhetag	20 min joggen	Ruhetag

Woche 5

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
25 min joggen	Ruhetag	40 min joggen (Joggen: anschließend drei Steigerungsläufe)	Ruhetag	Ruhetag	25 min joggen	Ruhetag

Woche 6

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
25 min joggen	25 min joggen	Ruhetag	40 min joggen (Joggen: anschließend drei Steigerungsläufe)	Ruhetag	25 min joggen	Ruhetag

Woche 7

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
25 min joggen	25 min joggen	Ruhetag	45 min joggen (Joggen: anschließend drei Steigerungsläufe)	Ruhetag	25 min joggen	Ruhetag

Woche 8

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
30 min joggen	30 min joggen	Ruhetag	50 min joggen	Ruhetag	30 min joggen	Ruhetag

Woche 9

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
30 min joggen	30 min joggen mit wechselndem Tempo	Ruhetag	55 min joggen (Joggen: anschließend drei Steigerungsläufe)	Ruhetag	30 min joggen	Ruhetag

Woche 10

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
30 min joggen samer Dauerlauf	30 min joggen mit wechselndem Tempo	Ruhetag	60 min joggen (Joggen: anschließend drei Steigerungsläufe)	Ruhetag	30 min joggen	Ruhetag

Woche 11

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
30 min joggen	30 min joggen mit wechselndem Tempo	Ruhetag	45 min joggen (Joggen: anschließend drei Steigerungsläufe)	Ruhetag	30 min joggen	Ruhetag

Woche 12

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
30 min joggen	Ruhetag	Ruhetag	20 min joggen mit wechselndem Tempo	Ruhetag	Ruhetag	Distanz: 10 km joggen

Trainingsplan „Radfahren für fortgeschrittene Einsteiger“

Basis: 60 Minuten ohne Pause radfahren.

Ziel: Sie fahren nach zwölf Wochen 60 km ohne Pause.

Erläuterungen zum Tempo

- GA1: Grundlagenausdauer 1: kleiner Gang, Puls etwa 60 – 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz, Unterhaltung gut möglich
- GA2: Grundlagenausdauer 2: Kleiner Gang, Puls 75 – 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz, Unterhaltung wird schwierig
- KA: Kraftausdauer: großer Gang oder Gegenwind. Puls 70 – 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz, Unterhaltung ist schwierig

Woche 1

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	40 min GA1	Ruhetag	40 min GA1	Ruhetag	50 min GA1	Ruhetag

Hinweis 1: Ist Ihnen der Leistungssprung von einer zur nächsten Woche zu groß, wiederholen Sie den Trainingsplan der vergangenen Woche.

Hinweis 2: Führen Sie nach den Trainingseinheiten regelmäßig Stretching- und Stabilisationsübungen durch.

Woche 2

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	50 min GA1	Ruhetag	60 min GA1	Ruhetag	Ruhetag	60 min GA1

Woche 3

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	10 min GA1, 3 x 4 min GA2, dazwischen je 10 min GA1, 10 min GA1	Ruhetag	Ruhetag	50 min GA1	Ruhetag	Ruhetag

Woche 4

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
60 min GA1	Ruhetag	Ruhetag	10 min GA1, 3 x 4 min GA2, dazwischen je 10 min GA1, 10 min GA1	Ruhetag	Ruhetag	60 min GA1

Woche 5

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	10 min GA1, 20 min KA, 20 min GA1	Ruhetag	Ruhetag	60 min GA1	70 min GA1

Woche 6

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	10 min GA1, 20 min KA, 20 min GA1	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	80 min GA1

Woche 7

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	70 min GA1	Ruhetag	10 min GA1, 3 x 5 min GA2, dazwischen je 10 min GA1, 20 min GA1	Ruhetag	80 min im im Wechsel GA1, GA2, KA

Woche 8

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	80 min GA1	Ruhetag	20 min GA1, 2 x 5 min KA, 20 min GA1	Ruhetag	90 min GA1

Woche 9

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	10 min GA1, 3 x 5 min GA2, dazwischen je 10 min GA1, 15 min GA1	Ruhetag	Ruhetag	90 min GA1	Ruhetag	120 min GA1

Woche 10

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	15 min GA1, 4 x 5 min GA2, dazwischen je 10 min GA1, 15 min GA1	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	100 – 120 min GA1

Woche 11

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	20 min GA1, 2 x 15 min KA, dazwischen je 10 min GA1, 10 min GA1	Ruhetag	10 min GA1, 3 x 5 min GA2, dazwischen je 10 min GA1, 15 min GA1	Ruhetag	100 – 120 min GA1

Woche 12

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	15 min GA1, 4 x 5 min GA2, dazwischen je 10 min GA1, 15 min GA1	Ruhetag	Ruhetag	40 min locker fahren, einmal 5 min GA2, 10 min GA1	60 km radfahren (nicht zu schnell beginnen)

Trainingsplan „Schwimmen für fortgeschrittene Einsteiger“

Basis: Sie schwimmen 500 Meter ohne Pause in einer frei wählbaren Schwimmart.

Ziel: Sie schwimmen nach zwölf Wochen Training 2.000 Meter in einer frei wählbaren Schwimmart.

Wählen Sie für Ihr Training die Schwimmart, die Sie am besten beherrschen.

Mit dem vorliegenden Trainingsplan sind Sie nach zwölf Wochen in der Lage, 2.000 Meter zu schwimmen. Vor Aufnahme des Trainings empfiehlt es sich, die Schwimmstiltechnik zu festigen.

Erläuterungen zum Tempo

- GA1: Grundlagenausdauer 1: Puls etwa 60 – 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- GA2: Grundlagenausdauer 2: Puls 75 – 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz

Woche 1

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	100 m einschwimmen, 2 x 200 m GA1, dazwischen 1 min Pause	Ruhetag	Ruhetag	100 m einschwimmen, 2 x 200 m GA1, dazwischen 1 min Pause	Ruhetag	20 min schwimmen am Stück

Hinweis 1: Falls es Ihnen nicht möglich ist, die im Trainingsplan angegebene Strecke am Stück durchzuhalten, können Sie diese auch in Intervalle einteilen oder etwas langsamer schwimmen.

Hinweis 2: Ist Ihnen der Leistungssprung von einer zur nächsten Woche zu groß, wiederholen Sie den Trainingsplan der vergangenen Woche.

Woche 2

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	150 m einschwimmen, 200 m GA1, 40 sec Pause, 50 m GA1, 1 min Pause, 200 m GA1	Ruhetag	Ruhetag	150 m einschwimmen, 100 m GA1, 40 sec Pause, 200 m GA1	Ruhetag	500 m schwimmen am Stück

Woche 3

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	200 m einschwimmen, 2 x 300 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	Ruhetag	200 m einschwimmen, 100 m GA2, 40 sec Pause, 200 m GA1	Ruhetag	600 m schwimmen am Stück

Woche 4

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	250 m einschwimmen, 400 m GA1	Ruhetag	Ruhetag	250 m einschwimmen, 100 m GA2, 40 sec Pause, 2 x 250 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	750 m schwimmen am Stück

Woche 5

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	300 m einschwimmen, 100 m GA2, 40 sec Pause, 2 x 250 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	Ruhetag	300 m einschwimmen, 150 m GA2, 40 sec Pause, 400 m GA1	Ruhetag	750 m schwimmen am Stück

Woche 6

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	300 m einschwimmen, 150 m GA2, 40 sec Pause, 500 m GA1	Ruhetag	Ruhetag	300 m einschwimmen, 150 m GA2, 40 sec Pause, 2 x 300 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	800 m schwimmen am Stück

Woche 7

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	300 m einschwimmen, 150 m GA2, 40 sec Pause, 2 x 300 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	Ruhetag	300 m einschwimmen, 200 m GA2, 40 sec Pause, 2 x 300 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	Ruhetag

Woche 8

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	300 m einschwimmen, 300 m GA1, 40 sec Pause, 100 m GA2, 40 sec Pause, 400 m GA1	Ruhetag	Ruhetag	300 m einschwimmen, 3 x 400 m GA2, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	1.000 m schwimmen am Stück

Woche 9

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	300 m einschwimmen, 200 m GA2, 1 min Pause, 2 x 400 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	Ruhetag	300 m einschwimmen, 3 x 400 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	2 x 750 m GA1, dazwischen 1 min Pause

Woche 10

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	300 m einschwimmen, 200 m GA2, 1 min Pause, 2 x 500 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	Ruhetag	300 m einschwimmen, 3 x 500 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	2 x 1.000 m GA1, dazwischen 1 min Pause

Woche 11

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	300 m einschwimmen, 250 m GA2, 1 min Pause, 2 x 500 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	Ruhetag	300 m einschwimmen, 4 x 500 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	2 x 1.200 m GA1, dazwischen 1 min Pause

Woche 12

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	300 m einschwimmen, 4 x 500 m GA1, dazwischen 40 sec Pause	Ruhetag	300 m einschwimmen, 2 x 1.000 m GA1, da- zwischen 40 sec Pause	Ruhetag	Ruhetag	2.000 m schwimmen am Stück

Bleiben Sie dran

Anzufangen ist das Geheimnis für mehr Sportlichkeit. Sie haben es geschafft! Bleiben Sie in Bewegung und lassen Sie sich durch eventuelle Motivationstiefs nicht die Freude und Lust am Sport nehmen. Denn: Kein Medikament und keine Heilpflanze wirken derart umfassend positiv auf unseren Organismus wie körperliche Aktivität!

HIER ERHALTEN SIE INFORMATIONEN UND RAT

Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da: Sie hilft, unterstützt, berät und informiert Krebskranke und ihre Angehörigen – selbstverständlich kostenlos.

Die Diagnose Krebs verändert häufig das ganze Leben. Ob Sie selbst betroffen sind, ob Sie Angehöriger oder Freund eines Erkrankten sind – die Deutsche Krebshilfe und die Deutsche Krebsgesellschaft möchten Ihnen in dieser Situation mit Informationen und Beratung zur Seite stehen. Das Team des INFONETZ KREBS beantwortet Ihnen in allen Phasen der Erkrankung Ihre persönlichen Fragen nach dem aktuellen Stand von Medizin und Wissenschaft. Wir vermitteln Ihnen themenbezogene Anlaufstellen und nehmen uns vor allem Zeit für Sie.

**INFONETZ
KREBS**

Wissen schafft Mut

Ihre persönliche
Beratung
Mo bis Fr 8 – 17 Uhr

**0800
80708877**
kostenfrei

Beratungsthemen INFONETZ KREBS

Krebs behandeln

- Diagnosemethoden
- Operation, Chemo- und Strahlentherapie
- Neue Behandlungsverfahren / personalisierte Medizin
- Krankenhaussuche: Onkologische Zentren
- Klinische Studien
- Palliative Versorgung
- Schmerzen
- Nebenwirkungen
- Ärztliche Zweitmeinung
- Komplementäre Verfahren
- Krebsnachsorge

Leben mit Krebs

- Seelische und soziale Belastungen
- Hoffnung und Zuversicht
- Ängste
- Chronische Müdigkeit (Fatigue)
- Sterben und Trauer
- Kontakte zu
 - Therapeuten
 - Krebsberatungsstellen
 - Psychoonkologen
 - Krebs-Selbsthilfe

Soziale Absicherung

- Krankengeld
- Zuzahlungen
- Schwerbehinderung
- Rehamaßnahmen
- Beruf und Arbeit / Wiedereinstieg
- Erwerbsunfähigkeit
- Patientenverfügung
- Finanzielle Not

Krebsprävention und Krebsfrüherkennung

- Nichtraucher
- UV-Schutz
- Gesunde Ernährung
- Bewegung und Sport
- Früherkennungsuntersuchungen

Zum Team vom INFONETZ KREBS gehören Ärzte, Psychoonkologen und Fachkräfte aus dem medizinischen Bereich. Wir vermitteln Ihnen Informationen in einer einfachen und auch für Laien verständlichen Sprache. So möchten wir eine Basis schaffen, damit Sie vor Ort Ihren weiteren Weg gut informiert und selbstbestimmt gehen können. Sie erreichen uns per Telefon, E-Mail oder Brief.

Manchmal kommen zu den gesundheitlichen Sorgen eines Krebskranken noch finanzielle Probleme – zum Beispiel wenn ein berufstätiges Familienmitglied statt des vollen Gehaltes nur Krankengeld erhält oder wenn durch die Krankheit Kosten entstehen, die der Betroffene selbst bezahlen muss. Unter bestimmten Voraussetzungen kann der Härtefonds der Deutschen Krebshilfe Betroffenen, die sich in einer finanziellen Notlage befinden, einen einmaligen Zuschuss geben. Das Antragsformular erhalten Sie bei der Deutschen Krebshilfe oder im Internet unter www.krebshilfe.de/haertefonds.html.

Immer wieder kommt es vor, dass Betroffene Probleme mit Behörden, Versicherungen oder anderen Institutionen haben. Die Deutsche Krebshilfe darf zwar keine rechtliche Beratung geben, aber oft kann ein Gespräch mit einem Mitarbeiter in der jeweiligen Einrichtung dabei helfen, die Schwierigkeiten zu beheben.

Wer Informationen über Krebserkrankungen sucht, findet sie bei der Deutschen Krebshilfe. Ob es um Diagnostik, Therapie und Nachsorge einzelner Krebsarten geht oder um Einzelheiten zu übergeordneten Themen wie Schmerzen, Palliativmedizin oder Sozialeleistungen: „Die blauen Ratgeber“ erläutern alles in allgemeinverständlicher Sprache. Zu ausgewählten Themen gibt es auch Informationsfilme auf DVD.

Die Präventionsfaltblätter und -broschüren informieren darüber, wie sich das Risiko, an Krebs zu erkranken, weitgehend vermeiden lässt. Sie können alle Drucksachen im Internet unter der Adresse www.krebshilfe.de aufrufen und lesen beziehungsweise per E-Mail, Fax oder Post kostenlos bestellen.

Unter www.krebshilfe.tv oder unter www.krebshilfe.de/mediathek.html können die TV-Beiträge aus der Magazinsendung „in vivo“ sowie Ausschnitte aus den Patienteninformationsfilmen direkt online abgespielt werden – ähnlich wie auf YouTube. Die Beiträge sind thematisch sortiert. Auch über eine Suchfunktion können einzelne Beiträge zu bestimmten Themen direkt gefunden werden.

Deutsche Krebshilfe

Buschstraße 32 Postfach 1467
53113 Bonn 53004 Bonn

Zentrale: 02 28 / 7 29 90 - 0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
Härtefonds: 02 28 / 7 29 90 - 94
(Mo bis Do 8.30 – 17 Uhr, Fr 8.30 – 16 Uhr)
Telefax: 02 28 / 7 29 90 - 11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Ihre persönliche Beratung INFONETZ KREBS

Telefon: 0800 / 80 70 88 77 (kostenfrei Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
E-Mail: krebshilfe@infonetz-krebs.de
Internet: www.infonetz-krebs.de

Rauchertelefon für Krebsbetroffene und deren Angehörige

Telefon: 0 62 21 / 42 42 24 (Mo bis Fr 14 – 17 Uhr)
Internet: www.dkfz.de/tabakkontrolle/rauchertelefon.html

Ein Gemeinschaftsprojekt der Deutschen Krebshilfe und des Deutschen Krebsforschungszentrums.

Betroffene, Angehörige, Ärzte, Pflegepersonal, Mitarbeiter in Krebsberatungsstellen, Mitglieder von Krebs-Selbsthilfegruppen, Seelsorger, Psychotherapeuten, Studenten – wer immer täglich mit Krebs und Krebskranken zu tun hat, kann an Seminaren in der Dr. Mildred Scheel Akademie für Forschung und Bildung teilnehmen. In unmittelbarer Nähe zu den Kölner Universitätskliniken bietet die von der Deutschen Krebshilfe gegründete Weiterbildungsstätte ein vielseitiges Programm an. Dazu gehören Fortbildungen zu ausgewählten Krebsarten sowie zu Palliativ- und Hospizpflege, Seminare zur Konflikt- und Stressbewältigung, Verarbeitungsstrategien für den Umgang mit der Krankheit und den Kranken, Gesundheitstraining, Trauer- und Sterbebegleitung, Krankheit und Lebensgestaltung sowie Kommunikationstraining.

Das ausführliche Seminarprogramm steht im Internet unter www.krebshilfe.de/akademie. Dort können Sie sich auch anmelden. Oder fordern Sie das gedruckte Programm an.

Dr. Mildred Scheel Akademie

für Forschung und Bildung gGmbH

Kerpener Straße 62

50924 Köln

Telefon: 02 21 / 94 40 49 - 0

Telefax: 02 21 / 94 40 49 - 44

E-Mail: msa@krebshilfe.de

Internet: www.krebshilfe.de/akademie

Informationen im Internet

Immer häufiger nutzen Menschen das Internet, um sich zu informieren. Hier gibt es sehr viele Informationen, aber nicht alle davon sind wirklich brauchbar. Folgende (Qualitäts-)Kriterien bieten eine gewisse Orientierung bei der Suche im Internet.

Anforderungen an Internetseiten

- Der Verfasser der Internetseite muss eindeutig erkennbar sein (Name, Position, Institution).
- Wenn Forschungsergebnisse zitiert werden, muss die Quelle (z.B. eine wissenschaftliche Fachzeitschrift) angegeben sein.
- Diese Quelle muss sich (am besten über einen Link) ansehen beziehungsweise überprüfen lassen.
- Es muss eindeutig erkennbar sein, ob die Internetseite finanziell unterstützt wird und – wenn ja – durch wen.
- Es muss eindeutig erkennbar sein, wann die Internetseite aufgebaut und wann sie zuletzt aktualisiert wurde.

Auf den nachfolgend genannten Internetseiten finden Sie sehr nützliche, allgemeinverständliche Informationen zu den einzelnen Kapiteln dieser Broschüre. Auf diese Seiten kann jeder zugreifen, sie sind nicht durch Registrierungen oder dergleichen geschützt.

Nützliche Internetadressen

www.dkfz.de

Deutsches Krebsforschungszentrum

www.krebsgesellschaft.de

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

www.krebsinformation.de

KID – Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums

www.iarc.fr

International Agency for Research on Cancer

www.rki.de

Robert Koch-Institut – z.B. Gesundheitsberichterstattung des Bundes

www.bewegung-gegen-krebs.de

Bewegungskampagne der Deutschen Krebshilfe

www.dosb.de

Deutscher Olympischer SportBund

www.sportprogesundheit.de

Informationen über gesundheitsorientierte Sportangebote, die mit dem Qualitätssiegel des Deutschen Olympischen SportBundes ausgezeichnet wurden

www.sportprofitness.de

Informationen über das Qualitätssiegel des Deutschen Olympischen SportBundes

www.dsjs.de

Deutsche Sportjugend

www.dbs-npc.de

Deutscher Behindertensportverband e.V.

www.dshs-koeln.de

Deutsche Sporthochschule Köln

www.bmg.bund.de

Bundesministerium für Gesundheit

www.bzga.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

www.bvpraevention.de

Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V.

www.dgsp.de

Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention – Deutscher Sportärzteebund

www.dvgs.de

Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V. (DVGS)

www.dssv.de

Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen

www.adipositas-gesellschaft.de

Deutsche Adipositas-Gesellschaft e.V.

www.a-g-a.de

Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter

www.ernaehrung-und-bewegung.de

Plattform Ernährung und Bewegung e.V.

www.kiggs.de

Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (Robert Koch-Institut)

www.bfs.de

Bundesanstalt für Strahlenschutz

ERKLÄRUNG VON FACHAUSDRÜCKEN

Adipokine

Fettgewebshormone, die den Glukose- und Fettstoffwechsel des Körpers sowie das Hungergefühl beeinflussen

Adipositas / adipös

Fettleibigkeit; fettleibig

Adrenalin

› *Hormon*, das im Nebennierenmark gebildet wird; wird bei Stress vermehrt ausgeschüttet

Afterburn-Effekt

Nach intensivem körperlichem Training ist der › *Grundumsatz* noch für einige Stunden erhöht. In dieser Phase werden dann im Gegensatz zur herkömmlichen Ruhephase mehr Kalorien verbrannt.

Blutfettwerte

Im Blutserum vorkommende Fette, wie Triglyzeride und Cholesterin

Bronchialkarzinom

Krebserkrankung der Lunge

Typ-2-Diabetes

Stoffwechselerkrankung, die auf einem Insulinmangel oder einer › *Insulinresistenz* beruht und durch einen dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel gekennzeichnet ist

Endometriumkarzinom

Krebs der Schleimhaut des Gebärmutterkörpers

Endorphin

Körpereigene Morphine, Schmerzmittel

Epidemiologie

Lehre von der Häufigkeit und Verteilung von Krankheiten in Bevölkerungsgruppen; arbeitet mit statistischen Methoden, z.B. um Erkenntnisse auf Krankheitsursachen und Risikofaktoren zu gewinnen

extrinsisch

Von außen angeregt, bestimmt, gesteuert

Gestagen

Weibliches Geschlechtshormon, das der Vorbereitung und Erhaltung der Schwangerschaft dient

Glukose

Traubenzucker, ist in süßen Früchten, Pflanzensaft, Honig und in Blut enthalten

Grundumsatz

Energiemenge, die der Körper im Ruhezustand zur Aufrechterhaltung seiner Lebensvorgänge benötigt

Hormone

Botenstoffe des Körpers, die in spezialisierten Zellen und Geweben hergestellt werden; sie erreichen ihren Wirkort entweder auf dem Blutweg (hämatogen) oder auf dem Lymphweg (lymphogen)

Hyperinsulinämie

Krankhaft erhöhter Insulinspiegel im Blut

Immunsystem

Das körpereigene Abwehrsystem gegen Krankheiten; wesentliches Merkmal dieses Abwehrsystems ist, dass es Krankheitserreger oder fremde Substanzen als „feindlich“ erkennen und Gegenmaßnahmen aktivieren kann

Insulin

Blutzucker senkendes und › *Glykogen* aufbauendes › *Hormon*, das in „Inseln“ der Bauchspeicheldrüse gebildet wird; Insulin ist lebensnotwendig, um im Organismus die normale Blutzuckerkonzentration zu erhalten

Insulinresistenz

Verminderte oder aufgehobene Wirkung des › *Hormons* › *Insulin* in den Körpergeweben

Intervalltraining

Trainingsmethodik, die durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen gekennzeichnet ist. Die Erholungsphasen führen dabei zu keiner vollständigen Erholung des Organismus.

intrinsisch

Von innen heraus bestimmt; aus eigenem Antrieb

Killerzellen, natürliche

Zellen, die die Zellsubstanz körperfremder Zellen schädigen

Kolon

Zwischen Blinddarm und Mastdarm gelegener längster Teil des Dickdarms

Leptin

Ein aus dem Fettgewebe stammendes › *Hormon*, das das Hunger- und Sättigungsgefühl beeinflusst

Menopause

Zeitpunkt der letzten Menstruation, dem keine monatlichen Blutungen der Frau mehr folgen – meist zwischen dem 47. und 52. Lebensjahr

Menstruation

Regelmäßige Blutung der Gebärmutter bei Nichtbefruchtung der Eizelle

Motivation

Beweggründe und Einflüsse, die eine Entscheidung oder Handlung beeinflussen

Osteoporose

Stoffwechselbedingte Erkrankung, die mit einem Abbau der Knochensubstanz verbunden ist

Pankreas

Bauchspeicheldrüse; lebensnotwendiges Organ; produziert täglich ca. 1,5 l Pankreassaft, der Nahrungsbestandteile aufschlieÙt; produziert die > *Hormone* > *Insulin* und Glukagon, die den Blutzuckerspiegel kontrollieren und regeln

Prävention / präventiv

Vorbeugende Maßnahme(n); Primärprävention: Durch Gesundheitsförderung und Ausschaltung schädlicher Einflüsse sollen Krankheiten verhindert werden. Als Sekundärprävention wird die möglichst frühzeitige Erkennung und Behandlung von Erkrankungen bezeichnet.

Prostata

Vorsteherdrüse; kastaniengroßes Organ, das beim Mann direkt unterhalb der Blase die Harnröhre umschließt und die Samenflüssigkeit produziert

Regeneration

Erholung eines geschädigten Gewebes, indem sich neue Zellen bilden

Rektum

Mastdarm; Endstück des Dickdarms, verbindet Dickdarm und Enddarm (After)

Ruheenergiebedarf

Der obligatorische Energiebedarf des Organismus, der zur Lebenserhaltung und Funktion eines Organismus oder eines Organs notwendig ist

Ruhepulsfrequenz

Anzahl der Pulsschläge pro Minute im Ruhezustand

Serotonin

Im Darm und Nervensystem vorkommender hormonähnlicher Stoff; nimmt Einfluss auf Stimmung, Schlaf-Wach-Rhythmus, Nahrungsaufnahme, Schmerzwahrnehmung und Körpertemperatur

Stressresistenz

Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress

Superkompensation

Nach einer Trainingsbelastung stellt der Körper nicht nur die Bereitschaft zur Erbringung des gleichen Leistungsniveaus wieder her. Im Verlauf der Erholung wird die Leistungsfähigkeit über das ursprüngliche Niveau hinaus gesteigert und über einen bestimmten Zeitraum auf diesem Stand gehalten.

Viszeralfett

Bauchfett, Fettpolster um die inneren Organe herum

STATISTIK

In der Bundesrepublik Deutschland gibt es keine nationalen bevölkerungsbezogenen Krebsregister, so dass über die Zahl der jährlichen Neuerkrankungen nur Schätzungen des Robert Koch-Instituts (RKI) Berlin vorliegen. Vor 1990 stützte sich die Schätzung nur auf das saarländische Krebsregister. Danach basierten die Daten auch auf den später gebildeten epidemiologischen Krebsregistern in Deutschland. Mittlerweile ist die Erfassung von Krebserkrankungen überall gesetzlich verankert. Durch das Bundeskrebsregisterdatengesetz werden alle Länder aufgefordert, vollzählige Daten an das Zentrum für Krebsregisterdaten beim Robert Koch-Institut zu melden. Dadurch können in einigen Jahren die Schätzungen für die bundesweiten deutschen Neuerkrankungszahlen durch die Zahlen der Landesregister ergänzt werden.

Bei den angegebenen Zahlen werden alle neu aufgetretenen Erkrankungen berücksichtigt. Dies schließt auch eine zweite, später auftretende und von der ersten Krebskrankheit unabhängige Zweit-erkrankung ein. Für einzelne Krebsarten fällt die Schätzung etwas niedriger aus als die vorherige, da die Schätzung sich auf eine breitere Datenbasis stützt.

Die aktuelle Schätzung umfasst den Zeitraum von 1980 bis 2010, ergänzt durch eine Projektion auf das Jahr 2014. Die im Vergleich zu 2010 höheren Erkrankungszahlen in der nebenstehenden Tabelle sind ausschließlich Folge des demografischen Wandels.

Für das Jahr 2014 werden insgesamt rund 500.000 Neuerkrankungen an Krebs erwartet, davon 264.000 bei Männern und 236.000 bei Frauen. Bei den Männern ist nach wie vor Prostatakrebs die häufigste Krebsart, gefolgt von Lungen- und Darmkrebs. Frauen erkranken am häufigsten an Brustkrebs; an zweiter und dritter Stelle rangieren Darm- beziehungsweise Lungenkrebs.

Krebsneuerkrankungen in Deutschland (ausgewählte Tumorarten) Prognose für 2014

Lokalisation	Frauen	Männer	Gesamt
Mundhöhle und Rachen	3.900	9.900	13.800
Speiseröhre	1.500	5.400	6.900
Magen	6.200	9.100	15.300
Darm	28.400	35.500	63.900
Bauchspeicheldrüse	8.900	8.500	17.400
Kehlkopf	600	3.300	3.900
Lunge	19.600	36.000	55.600
Malignes Melanom der Haut	9.600	10.100	19.700
Brustdrüse der Frauen	75.200	600	75.800
Gebärmutterhals	4.600	–	–
Gebärmutterkörper	11.900	–	–
Eierstöcke	7.500	–	–
Prostata	–	70.100	–
Hoden	–	4.000	–
Niere und ableitende Harnwege	6.000	9.500	15.500
Harnblase	4.500	11.900	16.400
Schilddrüse	5.100	2.100	7.200
Morbus Hodgkin	900	1.300	2.200
Non-Hodgkin	7.900	9.400	17.300
Leukämien	5.300	6.800	12.100
Alle bösartigen Neubildungen ohne nichtmelanotischen Hautkrebs	236.000	264.000	500.000

Quelle: Robert Koch-Institut, 2014

QUELLENANGABEN

Zur Erstellung dieser Broschüre wurden die nachstehend aufgeführten Informationsquellen herangezogen*:

- Deutsche Krebshilfe (Hg.), Die blauen Ratgeber: **Bewegung und Sport bei Krebs – Antworten. Hilfen.** Perspektiven. Bonn 2014.
- Deutsche Krebshilfe (Hg.), Präventionsratgeber: **Sommer, Sonne, Schattenspiele – Gut behütet vor UV-Strahlung.** Bonn 2014.
- Deutsche Krebshilfe (Hg.), Präventionsratgeber: **Gesundheit im Blick – Gesund leben – Gesund bleiben.** Bonn 2013.
- GEO kompakt, **Heft 34 – Sport und Gesundheit. Die Heilkraft der Bewegung.** Hamburg 2014.
- **Deutscher Olympischer Sportbund**, www.dosb.de.
- **Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums**, www.krebsinformationsdienst.de.
- **Deutsche Krebsgesellschaft**, www.krebsgesellschaft.de.
- Steindorf K., Schmidt M., **Primärprävention.** In: Baumann F.T., Jäger E., Bloch W.: Sport und körperliche Aktivität in der Onkologie. Heidelberg 2012, S. 43-54.
- Robert Koch-Institut, Gesellschaft der epidemiologischen Krebsregister in Deutschland e.V. (Hg.), **Krebs in Deutschland 2009/2010. Häufigkeiten und Trends.** 9. überarb. Auflage, Berlin 2013.
- Baumann F.T., **Die Macht der Bewegung.** München 2009
- Robert Koch-Institut (Hg.), **Die Gesundheit von Erwachsenen in Deutschland (DEGS),** Berlin 2012.
- Gesundheitsberichterstattung des Bundes, **Heft 26 – Körperliche Aktivität.** Robert Koch-Institut in Zusammenarbeit mit dem Statistischen Bundesamt (Hg.), Berlin 2005.
- Krug S. (et al.), Bundesgesundheitsblatt 2013, **Körperliche Aktivität – Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1).** Berlin 2013, S. 765-771.
- WHO – World Health Organization (Hg.), **Global recommendations on physical activity for health.** Genf 2010.
- Kottmann J., **Metabolische Effekte einer Lebensstilintervention zur Prävention des Typ 2 Diabetes – Vergleich zwischen normaler und eingeschränkter Glukosetoleranz.** Göttingen 2009.
- Blüher M., Zimmer P., **Metabolische und Herz-Kreislauf-Auswirkungen von Muskelaktivität, Sport und Fitness bei Typ-2-Diabetes.** Leipzig 2010.
- Halle M. (et al.), Evidenzbasierte Leitlinie der Deutschen Diabetes-Gesellschaft, **Körperliche Aktivität und Diabetes mellitus.** Berlin 2010.
- Schulz K.-H., Meyer A., Langguth N., Bundesgesundheitsblatt 2012, **Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit.** Berlin 2012, S. 55-65.
- Boyle T. (et al.), **Physical Activity and Risks of Proximal and Distal Colon Cancers: A Systematic Review and Meta-Analysis.** In: Journal of the National Cancer Institute. Australia 2012.
- Steindorf K., Schmidt M., Ulrich C., Bundesgesundheitsblatt 2012, **Welche Effekte hat körperliche Bewegung auf das Krebsrisiko und auf den Krankheitsverlauf nach einer Krebsdiagnose?.** Berlin 2012, S. 10-16.
- Steindorf K., Leitzmann M., Friedenreich C., **Physical Activity and Primary Cancer Prevention.** In: Ulrich C.M.: Energy Balance and Cancer. New York 2013, S. 83-106.
- Halle M., Schoenberg M., **Körperliche Aktivität in der Prävention und Therapie des kolorektalen Karzinoms.** In: Deutsches Ärzteblatt (Hg.). Heft 44, Köln 2009.
- **Sport pro Gesundheit**, www.sportprogesundheit.de.
- Bundesministerium für Gesundheit (Hg.), **Ratgeber zur Prävention und Gesundheitsförderung.** Berlin 2014
- Mewes N., **Förderung eines körperlich aktiven Lebensstils.** In: C. D. Reimers (et al.) (Hrsg.), Prävention neurologischer und psychischer Erkrankungen durch Sport. München 2014, S. 63-87.
- **European Food Information Council**, www.eufic.org.
- Freiermuth A., Schüler J., **Fitness beginnt im Kopf. Motivationstipps für Bewegungsmuffel und Sporteinsteiger.** Zürich 2012.
- Leitzmann M., Kohler S., **Körperliche Aktivität in der Tumorprävention.** In: Forum – Das offizielle Magazin der Deutschen Krebsgesellschaft, Band 26, Berlin 2011.
- Ulrich C., Wiskemann J., Steindorf K., Bundesgesundheitsblatt 2012, **Physiologische und molukulare Mechanismen der Wirkung von körperlicher Aktivität auf das Krebsrisiko und den Verlauf einer Krebserkrankung.** Berlin 2012, S. 3-9.

* Diese Quellen sind nicht als weiterführende Literatur für Interessierte gedacht, sondern dienen als Nachweis des wissenschaftlich abgesicherten Inhalts des Ratgebers.

INFORMIEREN SIE SICH

Das folgende kostenlose Informationsmaterial können Sie bestellen.

Informationen für Betroffene und Angehörige

Die blauen Ratgeber (ISSN 0946-4816)

- ___ 001 Ihr Krebsrisiko – Sind Sie gefährdet?
- ___ 002 Brustkrebs
- ___ 003 Krebs der Gebärmutter und Eierstöcke
- ___ 004 Krebs im Kindesalter
- ___ 005 Hautkrebs
- ___ 006 Darmkrebs
- ___ 007 Magenkrebs
- ___ 008 Gehirntumoren
- ___ 009 Krebs der Schilddrüse
- ___ 010 Lungenkrebs
- ___ 011 Krebs im Rachen und Kehlkopf
- ___ 012 Krebs im Mund-, Kiefer-, Gesichtsbereich
- ___ 013 Krebs der Speiseröhre
- ___ 014 Krebs der Bauchspeicheldrüse
- ___ 015 Krebs der Leber und Gallenwege
- ___ 016 Hodenkrebs
- ___ 017 Prostatakrebs
- ___ 018 Blasenkrebs
- ___ 019 Nierenkrebs
- ___ 020 Leukämie bei Erwachsenen
- ___ 021 Hodgkin Lymphom
- ___ 022 Plasmozytom/Multiples Myelom
- ___ 040 Wegweiser zu Sozialleistungen
- ___ 041 Krebswörterbuch

- ___ 042 Hilfen für Angehörige
- ___ 043 Patienten und Ärzte als Partner
- ___ 046 Ernährung bei Krebs
- ___ 048 Bewegung und Sport bei Krebs
- ___ 049 Kinderwunsch und Krebs
- ___ 050 Schmerzen bei Krebs
- ___ 051 Fatigue. Chronische Müdigkeit bei Krebs
- ___ 053 Strahlentherapie
- ___ 057 Palliativmedizin
- ___ 060 Klinische Studien

Die blaue DVD (Patienteninformationsfilme)

- ___ 202 Brustkrebs
- ___ 203 Darmkrebs
- ___ 206 Krebs bei Kindern
- ___ 207 Lungenkrebs
- ___ 208 Hodgkin Lymphom
- ___ 209 Prostatakrebs
- ___ 210 Hautkrebs
- ___ 219 Strahlentherapie
- ___ 223 Fatigue
- ___ 226 Palliativmedizin
- ___ 230 Leben Sie wohl. Hörbuch Palliativmedizin
- ___ 100 Programm der Dr. Mildred Scheel Akademie
- ___ 199 Bestellschein Patientenleitlinien

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

Informationen zur Krebsprävention und Krebsfrüherkennung

Präventionsratgeber (ISSN 0948-6763)

- ___ 401 Gesundheit im Blick –
Gesund leben – Gesund bleiben
- ___ 402 Gesunden Appetit!
Vielseitig essen – Gesund leben
- ___ 404 Richtig Aufatmen – Geschafft –
Endlich Nichtraucher
- ___ 406 Der beste Schutzfaktor –
Hautkrebs früh erkennen
- ___ 407 Sommer. Sonne. Schattenspiele. –
Gut behütet vor UV-Strahlung
- ___ 408 Ins Rechte Licht gerückt –
Krebsrisikofaktor Solarium

Früherkennungsfaltblätter (ISSN 0948-4591)

- ___ 424 Individuelle Gesundheitsleistungen –
IGeL bei Krebsfrüherkennung
- ___ 425 Gebärmutterhalskrebs erkennen
- ___ 426 Brustkrebs erkennen
- ___ 427 Hautkrebs erkennen
- ___ 428 Prostatakrebs erkennen
- ___ 429 Darmkrebs erkennen
- ___ 431 Informieren. Nachdenken. Entscheiden. –
Gesetzliche Krebsfrüherkennung
- ___ 444 Familienangelegenheit Brustkrebs –
Erbliches Risiko erkennen
- ___ 445 Familiengeschichte Darmkrebs –
Erbliches Risiko erkennen
- ___ 498 Fragen Sie nach Ihrem Risiko –
Erblicher Brustkrebs
- ___ 499 Testen Sie Ihr Risiko –
Erblicher Darmkrebs
- ___ 500 Früherkennung auf einen Blick –
Ihre persönliche Terminkarte

Präventionsfaltblätter (ISSN 1613-4591)

- ___ 430 10 Tipps gegen Krebs – Sich und anderen
Gutes tun
- ___ 432 Kindergesundheit – Gut geschützt von
Anfang an
- ___ 433 Aktiv gegen Brustkrebs –
Selbst ist die Frau
- ___ 435 Aktiv gegen Darmkrebs –
Selbst bewusst vorbeugen
- ___ 436 Sommer. Sonne. Schattenspiele. –
Gut behütet vor UV-Strahlung
- ___ 437 Aktiv gegen Lungenkrebs –
Bewusst Luft holen
- ___ 438 Aktiv gegen Prostatakrebs –
Selbst ist der Mann
- ___ 439 Schritt für Schritt – Mehr Bewegung –
Weniger Krebsrisiko
- ___ 440 Gesunden Appetit! – Vielseitig essen –
Gesund leben
- ___ 441 Richtig Aufatmen – Geschafft –
Endlich Nichtraucher
- ___ 447 Ins Rechte Licht gerückt –
Krebsrisikofaktor Solarium

Informationen über die Deutsche Krebshilfe

- ___ 600 Imagebroschüre (ISSN 1617-8629)
- ___ 601 Geschäftsbericht (ISSN 1436-0934)
- ___ 603 Magazin Deutsche Krebshilfe
(ISSN 0949-8184)
- ___ 660 Ihr letzter Wille

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

Wie alle Schriften der Deutschen Krebshilfe wird auch diese Broschüre von namhaften Spezialisten auf ihre inhaltliche Richtigkeit überprüft. Der Inhalt wird jährlich aktualisiert. Der Ratgeber richtet sich in erster Linie an medizinische Laien und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Er orientiert sich an den Qualitätsrichtlinien DISCERN und Check-In für Patienteninformationen, die Betroffenen als Entscheidungshilfe dienen sollen.

Die Deutsche Krebshilfe ist eine gemeinnützige Organisation, die ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen finanziert. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. In einer freiwilligen Selbstverpflichtung hat sich die Organisation strenge Regeln auferlegt, die den ordnungsgemäßen, treuhänderischen Umgang mit den Spendengeldern und ethische Grundsätze bei der Spendenakquisition betreffen. Dazu gehört auch, dass alle Informationen der Deutschen Krebshilfe neutral und unabhängig sind.

Diese Druckschrift ist nicht zum gewerblichen Vertrieb bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art) auch von Teilen oder von Abbildungen bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers.

„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA Nr. 396 39 375).

HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Unter diesem Motto setzt sich die Deutsche Krebshilfe für die Belange krebskranker Menschen ein. Gegründet wurde die gemeinnützige Organisation am 25. September 1974. Ihr Ziel ist es, die Krebskrankheiten in all ihren Erscheinungsformen zu bekämpfen. Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung. Sie erhält keine öffentlichen Mittel.

- Information und Aufklärung über Krebskrankheiten sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -früherkennung
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten / -programmen
- Gezielte Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen



Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da.

Deutsche Krebshilfe
Buschstr. 32
53113 Bonn
Telefon: 02 28 / 7 29 90-0
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Spendenkonto 82 82 82
Kreissparkasse Köln
IBAN DE23 3705 0299 0000 8282 82
BIC COKSDE 33

Commerzbank AG
IBAN DE52 3708 0040 0269 1000 00
BIC DRESDEFF 370

Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG
IBAN DE43 3806 0186 2009 0900 13
BIC GENODED 1 BRS



Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.