



BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG!

EMPFEHLUNGEN • TIPPS • ADRESSEN



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SEIT 1910

Österreichische Krebshilfe – seit 1910

„Die Not unserer Krebskranken wird immer größer, wir müssen etwas tun, um sie zu lindern. Könnten wir nicht zusammenkommen, um darüber zu sprechen?“

Diese Zeilen schrieb Hofrat Prof. Dr. Julius Hochenegg an seinen Kollegen Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg. Es war ein trüber Novembertag im Jahr 1909 gewesen und Prof. Hochenegg hatte wie so oft eine Krebspatientin daheim besucht und die Not, die er dort sah, hatte ihn tief betroffen gemacht.

Infolgedessen gründeten am 20.12.1910 die Ärzte Prof. Dr. Julius Hochenegg, Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg, Hofrat Prof. Dr. Richard Paltauf, Prof. Dr. Alexander Fraenkel, Prim. Doz. Dr. Ludwig Teleky und Dr. Josef Winter die heutige Österreichische Krebshilfe.



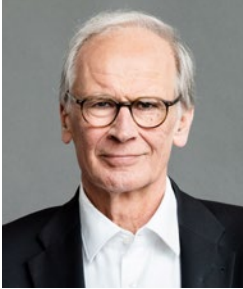
Damals wie heute ist es eine der Hauptaufgaben der Österreichischen Krebshilfe, Patient:innen und Angehörige zu begleiten, sie zu unterstützen und für sie da zu sein. Rund 100 kompetente Berater:innen stehen Patient:innen und Angehörigen in über 60 Krebshilfe-Beratungsstellen mit einem umfangreichen Beratungs- und Betreuungsangebot zur Verfügung.

Darüber hinaus tragen Erkenntnisse aus den von der Österreichischen Krebshilfe finanzierten Forschungsprojekten dazu bei, den Kampf gegen Krebs im Bereich Diagnose und Therapie erfolgreicher zu machen.

Die Österreichische Krebshilfe finanziert sich zum großen Teil durch private Spenden, deren ordnungsgemäße und verantwortungsvolle Verwendung von unabhängigen Wirtschaftsprüfern jährlich bestätigt wird. Die Krebshilfe ist stolze Trägerin des Österreichischen Spendengütesiegels.



Ein Wort zur Einleitung



Univ.-Prof. Dr. Paul SEVELDA
Präsident
Österreichische Krebshilfe

Täglich Bewegung – am besten in der frischen Luft – ist für Ihre Gesundheit gleich mehrfach gewinnbringend. Zum einen weiß man heute, dass körperliche Aktivität ein wichtiger Faktor in der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch Krebs ist. Zum anderen bringt Bewegung auch den Geist in Schwung und belebt damit die Psyche positiv. Es ist uns daher ein Anliegen, Ihre persönliche Fitness anzukurbeln. Es geht ganz einfach: Lassen Sie für den nächsten (kurzen) Weg einmal das Auto stehen und gehen Sie zu Fuß. Oder benützen Sie die Treppen, anstelle des Lifts. Je mehr Sie in Bewegung sind, desto mehr haben Sie davon. Die vorliegende Broschüre soll Ihnen dabei helfen, einen „bewegten“ Lebensstil zu erreichen.



Univ.-Prof. Dr. Martin KOPP
Institut für Sportwissenschaft
Universität Innsbruck

Wir wissen heute: Körperliche Aktivität wird dann regelmäßig ausgeübt, wenn sie mit Freude und Wohlbefinden verbunden ist. Was sich schon während der Bewegung gut anfühlt, wiederholen wir eher. Ein entsprechend dosierter Einstieg kann Vorfreude wecken, die sich während der Aktivität in spürbares Wohlbefinden verwandelt – oft noch Stunden danach. So wird Bewegung nicht mehr zum Überwinden des inneren Schweinehundes, sondern zu etwas, das Sie Ihrem Körper gerne schenken. Denn Bewegung entspricht unserem natürlichen Bedürfnis nach Aktivität und unterstützt auf einfache Weise Lebensqualität und Gesundheit. Diese Broschüre soll Ihnen helfen, körperliche Aktivität als Fixbestandteil Ihres Alltags zu gestalten. Auf Ihrem Weg zu mehr Lebensqualität und damit mehr Gesundheit über eine wohlbefindensorientierte Steigerung Ihrer körperlichen Aktivität wünsche ich Ihnen jenseits von Zahlen und Fakten viel Freude.



**Ao. Univ.-Prof. Mag.
Dr. Peter HOFMANN**
„Exercise Physiology, Training &
Training Therapy Research Group“,
Institut für Sportwissenschaft,
Universität Graz

Bereits vor 3.000 Jahren wurde die Bedeutung körperlicher Aktivität zur Erhaltung der Gesundheit erkannt und beschrieben. Heute haben wir eine beinahe unüberschaubare Anzahl an wissenschaftlichen Belegen für diese Tatsache. Es gibt keinen Zweifel mehr, dass körperliche Aktivität und Fitness notwendige und wichtige Faktoren zur Erhaltung der Gesundheit sind. Neben den bekannten Wirkungen in der Prävention von Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen kann man durch ausreichende körperliche Aktivität nicht nur die Entstehung von Krebserkrankungen verhindern, sondern sogar als Therapie nutzen. Das nötige Ausmaß an Aktivität kann im Alltag durch Gehen und Radfahren oder durch sportliche Aktivitäten und Spiel erreicht werden. Bewegung und Sport kann mit Spaß und Freude gemeinsam mit der Familie und Freunden dazu beitragen möglichst lange gesund und fit zu bleiben.



Univ.-Prof. Dr. Robert KOCH
Universitätsklinik für Innere Medizin,
Innsbruck

Körperliche Aktivität gilt heute als wichtiger Faktor in der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, der zudem vor Fettleibigkeit und Zuckerkrankheit schützt. Was sich viele jedoch nicht bewusst sind, ist die Tatsache, dass körperliche Aktivität auch bei Krebserkrankungen vorbeugend wirkt. Die Zahl der Studien, die diese protektive Wirkung gegen Krebs beschreiben, nimmt stetig zu. So verstehen wir nun auch, wie uns Bewegung durch die positive Beeinflussung von Stoffwechsel und Immunsystem letztendlich vor Krebs schützt.

Kann Bewegung Krebs vorbeugen?

In Österreich erkranken jährlich rund 48.000 Menschen an Krebs. Zwischen dem 40. und dem 70. Lebensjahr ist Krebs – noch vor dem Herzinfarkt – die Todesursache Nummer eins. Zu den häufigsten Krebserkrankungen zählen Brustkrebs, Prostatakrebs, Darmkrebs und Lungenkrebs.

Nahezu 40 % dieser Krebserkrankungen werden durch einen ungesunden Lebensstil – vor allem durch Rauchen, Übergewicht und körperliche Inaktivität – verursacht. Somit könnten vermutlich allein in Österreich über 10.000 Krebserkrankungen durch einen **gesunden Lebensstil** vermieden werden.

Bewegung senkt Krebsrisiko

Die Bedeutung von körperlicher Aktivität für die Krebsprävention wurde lange Zeit unterschätzt und daher auch kaum wissenschaftlich untersucht. Erst in den letzten Jahrzehnten wurde diese Thematik umfassender erforscht und dargestellt.

Studien belegen, dass regelmäßige körperliche Aktivität das Risiko, an **Brustkrebs** zu erkranken um etwa

25 % verringert. Auch das Risiko, an **Dickdarmkrebs** zu erkranken, ist bei körperlich aktiven Personen rund 25 % geringer. Der größte Effekt zeigt sich bei regelmäßiger körperlicher Aktivität mit ausreichender Intensität (s. S. 20). Dafür gibt es auch plausible biologische Erklärungen, wie z. B. positive Wirkungen auf den Hormonhaushalt, eine Reduktion der Körperfettmenge und die Reduktion von Entzündungen sowie positive Anpassungen des Immunsystems.

Für andere Krebserkrankungen ist die Datenlage noch nicht so eindeutig, da bislang weniger Studien dazu vorliegen. Dennoch gibt es Hinweise darauf, dass körperlich aktive Menschen ein niedrigeres Risiko haben, an **Prostatakrebs** (bei Männern) und **Nierenzellkrebs** zu erkranken.

Der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und dem **Lungenkrebsrisiko** ist schwieriger zu beurteilen. Einzelne Studien zeigen zwar, dass regelmäßige Bewegung das Lungenkrebs-Risiko senken kann. Entscheidend ist jedoch das Rauchverhalten, denn Rauchen bleibt der wichtigste Risikofaktor für Lungenkrebs.

Bewegung, körperliche Aktivität und Sport senken das Krebsrisiko!

Aus dem Inhalt

Vorsorge durch Bewegung	5
Richtlinien für einen gesunden Lebensstil	7
„Körperliche Aktivität“ oder „Sport“?	10
So werden Sie fit	11
Trainingsarten	14
Ausdauer-Training	14
Kraft-Training	16
Beweglichkeits-Training	18
Gleichgewichts-Training	19
Trainings-Intensität	20
Herzfrequenz	20
Kalorienverbrauch	23
Schrittzähler	24
Die häufigsten Mythen	25
Literaturtipps	28
Laufen gegen Krebs	29
Tipps zur gesunden Ernährung	30
Krebshilfe-Empfehlungen zur Früherkennung	31
Wichtige Adressen	32
Sportadressen in Österreich	32
Adressen der Krebshilfe	35

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit größter Sorgfalt und unter Berücksichtigung der jeweils aktuellen medizinischen Entwicklungen von unseren Expertinnen und Experten bzw. von unserer Redaktion erstellt. Die Österreichische Krebshilfe-Krebsgesellschaft kann dennoch keinerlei Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit, Korrektheit, letzte Aktualität und Qualität sämtlicher Inhalte, sowie jeglicher von ihr erteilten Auskünfte und jeglichen von ihr erteilten Rates übernehmen. Eine Haftung für Schäden, die durch Rat, Information und Auskunft der Österreichischen Krebshilfe-Krebsgesellschaft verursacht wurden, ist ausgeschlossen.

Europäischer Kodex gegen Krebs

Jede:r kann einen Beitrag dazu leisten, das persönliche Krebsrisiko zu reduzieren: durch einen gesunden Lebensstil und regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen. Leider ist das aber keine Garantie, nicht an Krebs zu erkranken. In Anlehnung an den **Europäischen Kodex gegen Krebs** finden Sie nachstehende Krebshilfe-Empfehlungen:

Bewegung gegen Übergewicht

Übergewicht, insbesondere Adipositas (BMI > 30) hängt bei Frauen und Männern mit verschiedenen Krebserkrankungen zusammen. Dazu zählen Tumorerkrankungen der Speiseröhre, des Darms, der Niere, der Bauchspeicheldrüse und – bei Frauen – der Gallenblase, der Eierstöcke, der Gebärmutter und postmenopausaler Brustkrebs*.

Besonders Bauchfett (*viszerales Fett*) wirkt sich negativ auf das Krebsrisiko, Diabetes oder Herz-Kreislauferkrankungen aus. **Das Risiko beispielsweise an Dickdarmkrebs zu erkranken, ist bei körperlich aktiven Personen um 25 % geringer!**

Body-Mass-Index (BMI)

Der Body-Mass-Index ist eine

internationale Maßeinheit, mit der das individuelle Körpergewicht bewertet wird.

Berechnung des BMI:

Körpergewicht in kg dividiert durch (Körpergröße in m)²
Zum Beispiel: Ein 1,68 m großer Mensch, der 70 kg wiegt, hat einen BMI von: $70 \text{ kg} / (1,68)^2 = 24,80$

Body-Roundness-Index (BRI)

Der Body-Roundness-Index (BRI) bewertet die Körperform und Fettverteilung, insbesondere Bauchfett, anhand von Körpergröße und Taillenumfang. Der BRI berücksichtigt das Gewicht nicht direkt, sondern bezieht sich auf die Rundheit des Körpers, die Aufschluss über mögliche Gesundheitsrisiken gibt.

Berechnung des BRI:

$$\text{BRI} = 364,2 - 365,5 \times \sqrt{(1 - (\text{Taillenumfang in cm} / (2\pi))^2 / (0,5 \times \text{Körpergröße in cm})^2)}$$

Auf verschiedenen Websites besteht die Möglichkeit, den BRI online zu berechnen, z. B. unter: www.usz.ch/bri-rechner

Sorgen Sie für ausreichend Bewegung im Alltag!



Lesen Sie mehr über gesunde Ernährung zur Vermeidung von Übergewicht in der kostenlosen Krebshilfe-Broschüre „Gesunde Ernährung“.

* Lancet Oncology, 2015



Die Krebshilfe-Broschüre „Don't smoke“ informiert auch über die neuen Rauchprodukte. Infos dazu auch unter: www.dontsmoke.at



Die Krebshilfe-Broschüre „Sonne ohne Reue“ informiert auch über Hautkrebs-Vorsorge. Infos dazu auch unter: www.sonneohneue.at

Rauchen Sie nicht!

Rauchen ist mit einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen verknüpft. Neben Schlaganfall, Herzinfarkt oder Raucherbein werden 15 verschiedene Krebserkrankungen durch Rauchen gefördert. Auch Passivrauch schadet Menschen – vor allem Kindern!

Verzichten Sie auf jeglichen Tabakkonsum und sorgen Sie für ein rauchfreies Zuhause und eine rauchfreie Umgebung.

menhang zwischen Alkoholkonsum und Gesundheitsrisiko: Je mehr Alkohol konsumiert wird, desto höher steigt das Risiko. Auch geringe Mengen schaden der Gesundheit. Die WHO empfiehlt daher, Alkohol zu vermeiden.

Alkoholkonsum wird mit über 200 Krankheiten in Verbindung gebracht, darunter mindestens sieben Krebsarten, u. a. Brust- und Darmkrebs.*

Ernähren Sie sich gesund!

- Essen Sie häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst.
- Schränken Sie Ihre Ernährung mit kalorienreichen Nahrungsmitteln ein (hoher Fett- oder Zuckergehalt) und vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke.
- Vermeiden Sie (stark) verarbeitetes Fleisch und Fleischprodukte sowie Wurstwaren; essen Sie weniger rotes Fleisch und salzreiche Lebensmittel.

„Sonne ohne Reue“

Die Sonne hat auch ihre Schattenseite: Intensive Sonnenbestrahlung kann **Hautkrebs** verursachen. Der vernünftige Umgang mit der Sonne ist der wesentlichste Faktor der Hautkrebs-Vorsorge. Vermeiden Sie zu viel Sonnenstrahlung, insbesondere bei Kindern.

Achten Sie auf ausreichenden Sonnenschutz, insbesondere bei Kindern. Gehen Sie nicht ins Solarium.

Diabetes

Studien belegen, dass Diabetes das Risiko, an Krebs zu erkranken, um 30 % erhöhen kann.

* WHO, 2024

Verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol

Umfassende wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen einen Zusam-

Schutz am Arbeitsplatz

Schützen Sie sich am Arbeitsplatz vor krebserregenden Stoffen, indem Sie die Sicherheitsvorschriften befolgen.

Strahlenbelastung

Finden Sie heraus, ob Sie in Ihrem Zuhause einer erhöhten Strahlenbelastung durch natürlich vorkommendes Radon ausgesetzt sind. Falls ja, ergreifen Sie Maßnahmen zur Senkung dieser hohen Radonwerte. Ausführliche Informationen dazu finden Sie auf der Website der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES):

www.ages.at/umwelt/radioaktivitaet/radon

Die HPV-Impfung wird für Mädchen und Buben ab dem 9. Lebensjahr empfohlen!

Die Österreichische Krebshilfe empfiehlt die generelle Teilnahme an Impfungen gem. Österreichischem Impfplan zum Schutz vor mitunter tödlichen Infektionserkrankungen.

Nutzen Sie Impfprogramme für Kinder

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder an Impfprogrammen teilnehmen gegen:

- Hepatitis B (Neugeborene)
- Humanes Papillomavirus HPV (Mädchen und Buben ab dem 9. Lebensjahr)

Nutzen Sie Krebsfrüherkennungs-Untersuchungen

Nehmen Sie an bestehenden Krebsfrüherkennungs- und Screening-Programmen teil.

Lesen Sie mehr zu den einzelnen Themen in den Krebshilfe-Broschüren! Gratis zum Download unter www.krebshilfe.net

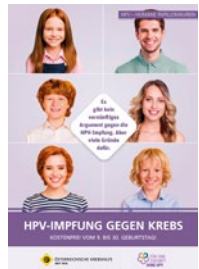
Wann waren Sie das letzte Mal beim Arzt? Gehen Sie hin: Aus Liebe zum Leben.



Krebsvorsorge für Frauen



Krebsvorsorge für Männer



HPV-Impfung gegen Krebs

„Körperliche Aktivität“ oder „Sport“?

Die WHO empfiehlt wöchentlich mindestens 150-300 Minuten moderate oder 75-150 Minuten intensive körperliche Aktivität. Zusätzlich sollten Sie an mindestens zwei Tagen muskelkräftigende Übungen durchführen.

Grundsätzlich wird als körperliche Aktivität **jegliche Körperbewegung** bezeichnet, die mit einer **Mobilisation größerer Muskelgruppen** verbunden ist und bei der der **Energieverbrauch** höher ist, als im Ruhezustand.

Auch in dieser Broschüre soll diese sehr breit gefasste Definition gelten. Sie bezieht sich auf eine Vielzahl von Aktivitäten: Von körperlicher Betätigung in der Freizeit, wie zum Beispiel Wandern, Schwimmen, Ballspielen, über berufliche Aktivität bis hin zur Betätigung im häuslichen Umfeld, wie zum Beispiel Rasenmähen oder Schneeschaukeln.

So wirkt körperliche Aktivität

Durch körperliche und sportliche Aktivität wird der **Bewegungssaparat** mit Muskulatur, Bändern und Knochen gestärkt. Das **Herz** wird angeregt, besser durchblutet und gekräftigt. Der **Blutdruck** normalisiert sich und Sauerstoff angereichertes Blut gelangt in alle Bereiche unseres Körpers. Allein dieser Effekt ist unbezahlbar für unseren Körper.

Hervorzuheben ist auch die vorteilhafte Wirkung auf den **Stoffwechsel**. Fett wird abgebaut

und der Insulinbedarf sinkt. Durch regelmäßige Bewegung ist es möglich, eine diabetische Stoffwechsellage wieder zu normalisieren und den Bedarf an Insulin zu senken.

Gerade diese Effekte sind nach heutigem Wissenstand ein Schlüssel in der Prophylaxe von Krebserkrankungen. Aber nicht nur übergewichtige Personen oder Diabetiker:innen profitieren von körperlicher Aktivität. Auch normalgewichtige Personen können über diese Verbesserung ihres Stoffwechsels ihr Krebsrisiko verringern.

Hinzu kommt die vorteilhafte Wirkung von Bewegung und Sport auf das **Immunsystem**. Heute weiß man, dass gerade langzeitige, chronische Entzündungen die Bildung von bösartigen Zellen begünstigen. So haben Patient:innen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen ein deutlich gesteigertes Risiko für Darmkrebs.

Studien zufolge können durch körperliche und sportliche Aktivität auch erhöhte entzündungsfördernde Faktoren (sog. *Proinflammatorische Zytokine*) im Körper gesenkt und wieder normalisiert werden.

So werden Sie fit!

Hauptziel ist es, zumindest **150-300 Minuten pro Woche moderat** körperlich aktiv zu sein. Auf dem Weg zu mehr Aktivität müssen aber häufig erst alte Gewohnheiten überwunden werden, bis Bewegung eine Eigendynamik entwickelt. Aber schon die ersten kleinen und großen Erfolge motivieren zum Weitermachen!

Die nachfolgenden Tipps sollen Ihnen helfen, Ihr Leben in Bewegung zu setzen:

1. Aktivieren Sie Ihren Alltag

Der erste Schritt für einen bewegungsreichen, aktiven Lebensstil ist die „**Aktivierung**“ ihres Alltages. Steigen Sie z. B. die Stiegen hinauf / hinunter, anstelle sie mit dem Lift oder der Rolltreppe zu bewältigen. Gehen Sie kurze bis mittlere Strecken zu Fuß, oder nehmen Sie das Fahrrad, anstatt das Auto zu nutzen.

2. Reduzieren Sie bewegungsarme Aktivitäten

Um das empfohlene Maß an Aktivität zu erreichen ist es ratsam, bewegungsarme und vor allem

sitzende Aktivitäten zu reduzieren oder überhaupt zu vermeiden (z. B. exzessiver Medienkonsum – Fernsehen, Computerspiele).

Der **Zusammenhang** zwischen sitzender Zeit, **Übergewicht** und **Krebsrisiko** kann als gesichert angesehen werden. Studien zeigen, dass längere Sitzzeiten mit einem erhöhten Risiko für Übergewicht, Stoffwechselprobleme und bestimmte Krebsarten verbunden sind. Schon bei Erwachsenen, die mehrere Stunden täglich sitzen, steigt das Risiko deutlich – bei Kindern gilt dies bereits ab etwa zwei Stunden Bildschirmzeit täglich.

Wenn Sie sitzende Phasen z. B. mit kurzen Spaziergängen, Treppensteigen oder aktive Pausen zwischendurch reduzieren, wird es leichter, täglich mindestens 30 Minuten bzw. wöchentlich mindestens 150-300 Minuten Bewegung einzubauen.

3. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin

Wenn Sie in den letzten Jahren vollkommen inaktiv waren und nun mit sportlicher Aktivität im



Mag. Arne ÖHLKNECHT
Vorsitzender des
Verbandes der
Sportwissenschaftler:innen
Österreichs (VSÖ)

Zu wenig Bewegung, unausgewogene Ernährung und Stresssymptome sind Befunde, die unser Gesellschaftsbild prägen. Die Auswirkungen dieser Faktoren auf die Entstehung von Krankheiten, darunter auch Krebs, sind längst erwiesen. Eine chinesische Weisheit sagt: „Wer glaubt, keine Zeit für seine körperliche Fitness zu haben, wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen. Für was hast Du Dich entschieden?“ Bewegen wir uns also – ein Leben lang!

Übergewicht und speziell ein erhöhter Fettanteil an Bauch und Hüfte rufen eine Reihe von ungünstigen hormonellen Änderungen hervor, die das Krebsrisiko und das Risiko für andere chronische Erkrankungen deutlich erhöhen.

Bewegung kann auch in kurzen Einheiten erfolgen. Mehrere kurze Aktivitätsphasen über den Tag verteilt sind genauso wertvoll wie längere Einheiten. Ziel ist es, Bewegung regelmäßig in den Alltag zu integrieren und die Dauer und Intensität schrittweise zu steigern.

Sinne von Training beginnen möchten, sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin Ihre Sporttauglichkeit abklären, um Ihre Aktivitäten sicher und erfolgreich zu gestalten. Besprechen Sie auch die möglichen Aktivitäten, wenn Sie **Einschränkungen durch allfällige Erkrankungen** oder Vorformen einer Erkrankung haben.

Für die Steigerung körperlicher Alltagsaktivität wie Gehen oder Radfahren bedarf es ohne vorhandene Gesundheitseinschränkungen üblicherweise keiner speziellen Abklärungen.

4. Körperliche Aktivität soll Spaß machen

Suchen Sie sich Aktivitäten aus, die Ihnen Spaß machen und die bei Ihnen schon während der Ausübung eine Steigerung Ihrer Stimmung (Wohlfühlen, Entspannung, etc.) bewirken. Wenn Sie diese Aktivitäten auch noch **leicht und oft machen** können, kann ein längerfristiger Nutzen gewährleistet werden!

5. Bauen Sie Ihre Aktivitäten aus

Sind Sie bereits aktiv, sollten Sie Ihre Bewegung weiter ausbauen. Versuchen Sie Ihr „Training“ in Richtung anstrengendere Tätigkeiten zu verschieben (z. B. anstelle eines gemütlichen Spaziergangs etwas flotter für 30 Minuten gehen).

Das bedeutet aber nicht, dass Sie nun unbedingt in einen Sportverein oder Fitnessclub gehen müssen. Wenn Sie Ihre Leistungsfähigkeit steigern wollen, ist zu empfehlen, Ihre körperlichen Aktivitäten bezüglich Dauer und Intensität auszudehnen.

KOMPONENTEN KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

Art (s. S. 14)

Beschreibt, welche Form der Aktivität man ausführt (Gartenarbeit, Gehen, Radfahren etc.).

Dauer

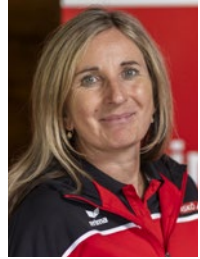
Gibt an, wie lange man pro Tag körperlich aktiv war (z. B. mindestens die empfohlenen 30 Minuten)

Intensität (s. S. 20)

Gibt an, mit welcher Anstrengung man körperliche Aktivitäten absolviert. Diese werden oft als leicht, moderat oder anstrengend (hart) bezeichnet. Höher intensive Aktivitäten haben meist einen größeren und rascheren Effekt. Man sollte jedoch immer mit geringer bis moderater Bewegung beginnen. Die optimale Intensität kann durch einen Test bei einem Facharzt / Sportarzt gefunden werden.

Häufigkeit

Gibt an, wie häufig jemand körperlich aktiv ist (z. B. Tage mit körperlicher Aktivität pro Woche) – empfohlen sind 150-300 Minuten pro Woche.



Mag. Barbara FASTNER

Bundeskoordinatorin
Fitness & Gesundheits-
förderung in der ASKÖ
Bundesorganisation

Bewegung ist Leben, Nahrung für Körper und Seele. Regelmäßig und richtig dosierte Bewegung trägt von Kindesbeinen an zum gesunden Aufwachen bei und ist eine der besten Möglichkeiten, lange selbständig und fit zu bleiben. Die vielfältigen positiven Wirkungen von Bewegung auf unseren Körper physisch, psychisch und sozial können präventiv dem Entstehen von Zivilisationskrankheiten vorbeugen. Planen Sie Bewegung in Ihren Alltag als Fixtermin ein, mit Familie und Freunden bewegt es sich oft „leichter“! Nutzen Sie die Chance, um mit Bewegung die Anzahl Ihrer gesunden Lebensjahre zu erhöhen!

Trainingsarten

Neben Beweglichkeit und Gleichgewicht gibt es im Wesentlichen zwei wichtige körperliche Aktivitätsbereiche für die Krebsprävention: **Ausdauer und Kraft**.

Jede dieser Methoden wirkt in unterschiedlicher Weise positiv auf den Körper. Für ein ausgeglichenes Training sollten im Laufe einer Woche unterschiedliche Aktivitäten der einzelnen Trainingsbereiche abgewechselt werden. Das macht Ihre Aktivitäten nicht nur interessanter und lustvoller, sondern hilft Ihnen auch unterschiedliche Körperfunktionen zu verbessern.

1. Aerobe Aktivitäten: Ausdauer-Training

Jede Aktivität, die die Herzfrequenz anhebt und für eine gewisse Zeit auf diesem erhöhten Niveau hält, kann als Ausdauer-Aktivität eingestuft werden. Diese Aktivitäten werden auch als **Herz-Kreislauf-Training** oder **Ausdauer-Training** bezeichnet und sind zur Verbesserung der Herz-Kreislauf- und der Ausdauerleistungsfähigkeit wichtig.

Ausdauertraining vermindert nachweislich das Erkrankungsrisiko für die meisten sog. Zivilisationserkrankungen wie unter anderem Übergewicht, Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck, aber auch Krebserkrankungen.

Aerobe Aktivitäten stärken das Herz und die Lunge, verbessern die Blutfettwerte und den Blutdruck, verbrauchen Energie und dienen damit zur Erhaltung eines normalen Körpergewichtes, verbessern die Gehirnfunktionen und die Stimmungslage.

Arten des Ausdauer-Trainings:

- Gehen
- Radfahren
- Wandern
- Joggen oder auch
- Tanzen, etc.

→ Tipps zum richtigen Ausdauer-Training

1.) Aufwärmen

Gewöhnen Sie vor jeder intensiveren Aktivität Ihren Körper daran, indem Sie in den ersten Minuten mit geringer Intensität beginnen um „Betriebstemperatur“ zu bekommen.

Foto: Sabine Hauswirth



Mag. Martina LÖWE
Geschäftsführung
Österreichische Krebshilfe

2.) Intensität

Hören Sie in Ihren Körper hinein und entwickeln Sie ein angenehmes Tempo, das Sie nicht erschöpft oder zu stark ermüdet. Sie können sich während der Aktivität ruhig etwas fordern, indem Sie die Geschwindigkeit, die Dauer oder auch die Schwierigkeit (z. B. Laufen / Gehen in unebenem Gelände) erhöhen.

Achten Sie auf Herzschlag und Atmung: Sie dürfen ins Schwitzen kommen, sollten sich aber noch wohlfühlen. Starke Atemnot, Schwindel oder Unwohlsein sind Warnzeichen, dass die Belastung zu hoch ist.

3.) Cool-down

Geben Sie nach der Aktivität Ihrem Körper mit langsamem Gehen 5 – 10 Minuten Zeit zur Erholung (Trinken nicht vergessen!).

→ Tipps zum langfristigen Einsatz

1.) Aktivieren Sie Ihren Alltag

Da nicht immer ausreichend Zeit für sportliche Aktivitäten vorhanden ist, versuchen Sie im normalen Alltag mehr körperliche Aktivität einzubauen. So können

Sie die Stiegen anstelle des Liftes benutzen, oder aber ein paar Haltestellen früher aus dem Bus / der Straßenbahn steigen und einen kurzen Fußweg von und zur Arbeit einbauen. Kleine Änderungen sind leichter durchzuhalten und in den Alltag zu integrieren, als große Veränderungen (die dann oft rasch wieder aufgegeben werden).

2.) Mit Freude aktiv sein

Wichtig ist, dass Sie diese Aktivitäten mit Freude und Spaß absolvieren. Jeder, der über längere Zeit seinen Lebensstil aktiver gestaltet, wird rasch die bereits beschriebenen positiven Effekte spüren.

Oft ist es auch hilfreich, während der Aktivität (z. B. beim Gehen, Laufen, etc.) Musik zu hören.

Je mehr Freude und Spaß Sie an der Bewegung finden, desto leichter wird es Ihnen fallen, diesen aktiven Lebensstil beizubehalten.

3.) Gemeinsam statt einsam!

Überzeugen Sie auch Freund:innen und Kolleg:innen von Ihrer Aktivität. Gemeinsam ist es um vieles leichter und angenehmer sich körperlich aktiv zu betätigen.

Bewegung tut nicht nur gut, sondern hilft auch, einer Krebserkrankung vorzubeugen.

Beispielsweise ist das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, bei körperlich aktiven Personen um 25 % geringer! „Körperlich aktiv“ ist dabei individuell auszulegen. Sie müssen nicht mit einem Marathon starten! Für weniger sportliche Menschen zählen Aktivitäten wie Stiegen steigen statt Liftfahren. Überlegen Sie, wie Sie Bewegung in den Alltag einbauen können und versuchen Sie, weniger Zeit im Sitzen zu verbringen. Ob Gehen, Walken, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Turnen etc. Hauptsache, Sie haben daran Freude und bewegen sich!

2. Aktivitäten zur Stärkung der Muskeln: Kraft-Training

Der Muskelabbau schreitet ab einem Alter von ca. 30 Jahren schneller voran. Daher ist es wichtig, die Muskelkraft durch **kräftigende Aktivitäten** zu erhalten oder zu verbessern. Damit können Muskelschwund im Alter vermeiden oder verzögert und auch die Knochendichte verbessert werden.

Vorteile des Kraft-Trainings sind ein verstärkter Energieumsatz, der hilft, ein normales Körpergewicht zu halten, Übergewicht zu reduzieren, Schmerzen bei Gelenkentzündungen zu vermindern, die Blutzuckerkontrolle bei Diabetes zu verbessern, die Knochendichte zu verbessern, Osteoporose zu verhindern sowie die Rumpfmuskulatur zu stabilisieren und damit Rückenbeschwerden zu vermeiden.

Darüber hinaus verbessert Kraft-Training das „gute“ HDL-Cholesterin und reduziert das „schlechte“ LDL-Cholesterin und damit das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen.

Arten des Kraft-Trainings:

Kraft-Training kann mit freien Gewichten, Kraftmaschinen, Widerstandsbändern oder dem eigenen Körpergewicht in Fitnessclubs, Sportvereinen aber auch zu Hause durchgeführt werden.

→ Tipps zum richtigen Kraft-Training

1.) Aufwärmen

Beginnen Sie auch das Kraft-Training mit einem Aufwärmen z. B. mit 5 – 10 Minuten flottem Gehen.

2.) Übungen

Wenden Sie zur Verbesserung der Muskelkraft 5 – 8 Übungen für die großen Hauptmuskelgruppen (Brust, Rücken, Beine, Arme, Schultern und Bauch) an. Belasten Sie nicht jeden Tag die gleichen Muskeln, sondern wechseln Sie sie ab, so dass die belasteten Muskeln Zeit zur Erholung und Anpassung bekommen.

3.) Wiederholungen

Wiederholen Sie jede Übung 12 – 15 mal. Können Sie leicht mehr als diese Anzahl absolvieren, sollten Sie das Gewicht erhöhen, so dass wieder 12 – 15 Wiederholungen

Cholesterin zählt zu den Nahrungsfetten und ist wichtiger Bestandteil der Zellmembranen. Wegen seiner schlechten Wasserlöslichkeit wird Cholesterin im Blut an Eiweiße gebunden und erst dann transportiert. Dieses Transport-Cholesterin ist das **HDL-Cholesterin** (= „gutes“ Cholesterin). Das **LDL-Cholesterin** setzt sich in den Blutgefäßen ab und führt zu Arterienverkalkung (= „schlechtes“ Cholesterin).

möglich sind. Den besten Zuwachs erzielen Sie mit moderatem bis anstrengendem Krafttraining mindestens 2 mal pro Woche.

4.) Intensität

Alle Übungen sollten Ihre Muskeln belasten (Sie sollen es deutlich spüren), aber keine Schmerzen verursachen.

Finden Sie am Beginn heraus, wie viele Wiederholungen mit einem bestimmten Gewicht (oder einer bestimmten Spannung des Widerstandbands) Sie ausführen können. Mit 8 – 12 Wiederholungen, die maximal mit einem Gewicht/Widerstand möglich sind, ist die Intensität als moderat bis anstrengend einzustufen. Wenn Sie nur 8 Wiederholungen ausführen können, ist das Gewicht/der Widerstand zu hoch, wenn Sie mehr als 12 – 15 Wiederholungen ausführen können, wird das Gewicht / der Widerstand als zu leicht eingestuft.

Schreiben Sie die optimalen Gewichte/Widerstände für die einzelnen Muskelübungen auf und führen Sie darüber **Protokoll**. So erkennen Sie auch rasch die Verbesserungen durch das regelmäßige Kraft-Training!

5.) Technik

Für ein effizientes Kraft-Training ist es besonders wichtig, eine gute Technik zu erlernen und anzuwenden. Führen Sie alle Bewegungen kontrolliert und bewusst aus und vermeiden Sie ruckartige oder hastige Bewegungen sowie Fehlbelastungen der Wirbelsäule.

Achten Sie außerdem auf eine ruhige, gleichmäßige Atmung: Atmen Sie während der Anstrengung aus und vermeiden Sie das Anhalten der Luft. Trainieren Sie dafür anfangs am besten mit einem Fitnesstrainer:in, der / die Ihnen hilft, die Übungen korrekt durchzuführen.

6.) Frequenz

Um das Kraft-Training auch regelmäßig auszuführen, planen Sie diesen Teil der körperlichen Aktivität mit einem fixen Termin in Ihrem Kalender ein; es wird Ihnen dadurch leichter fallen.

3. Aktivitäten zur Verbesserung der Beweglichkeit: Dehnübungen

Speziell wenn man älter wird, ist die **Erhaltung der Beweglichkeit** zur Bewältigung von Alltagsaufgaben sehr wichtig. Das regelmäßige Durchführen von Dehn- und Beweglichkeitsübungen, das alle wichtigen Gelenke im vollen Umfang ausnutzt, hilft, die Beweglichkeit zu erhalten.

→ Tipps zum richtigen Beweglichkeits-Training

1.) Aufwärmen

Wie bei jeder Aktivität soll man auch bei Dehn- und Beweglichkeitsübungen langsam beginnen und den Körper durch einfache, langsam ausgeführte Bewegungen erwärmen. Dehnübungen im kalten Zustand können Verletzungen erzeugen. Sie können diese Übungen auch vor oder nach einem Kraftübungsprogramm oder unabhängig davon anwenden.

2.) Übungen

Wie bei Kraftübungen soll auch beim Dehn- und Beweglichkeitsprogramm jede wichtige Muskelgruppe angesprochen werden (Brust, Rücken, Beine, Arme, Schulter und Bauch). Halten Sie jede Dehnübung für 10 – 30 Sekunden.

3.) Frequenz

Bauen Sie die Dehnübungen an jedem Tag ein, an dem Sie aktiv sind.

4. Aktivitäten zur Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination

Ein gutes Gleichgewicht und eine gute Koordination sind wichtig, um sich sicher im Alltag zu bewegen. Mit zunehmendem Alter lassen diese Fähigkeiten oft nach. Regelmäßige Übungen helfen, Stürze zu vermeiden, Bewegungen sicherer auszuführen und das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken – zum Beispiel beim Gehen auf unebenem Untergrund oder beim Treppensteigen.

→ Tipps zum richtigen Gleichgewichts- und Koordinationstraining

1.) Sicherheit zuerst

Beginnen Sie die Übungen langsam und in einer sicheren Umgebung. Halten Sie sich bei Bedarf an einem stabilen Gegenstand (z. B. Stuhl, Wand oder Geländer) fest. Tragen Sie rutschfeste Schuhe und sorgen Sie für ausreichend Platz, um Stürze zu vermeiden.

2.) Übungen

Gleichgewichts- und Koordinationsübungen können einfach in den Alltag integriert werden,

zum Beispiel Einbeinstand (beim Zähneputzen), Gehen auf einer gedachten Linie, Aufstehen und Hinsetzen ohne Abstützen, Übungen auf leicht unebenem Untergrund. Achten Sie auf ruhige, kontrollierte Bewegungen und eine aufrechte Körperhaltung.

3.) Steigerung

Sobald sich die Übungen sicher anfühlen, können Sie den Schwierigkeitsgrad erhöhen, etwa durch längeres Halten der Position, gleichzeitiges Bewegen von Armen und Beinen oder auch kurze Übungsphasen mit geschlossenen Augen. Steigern Sie die Intensität nur so weit, wie Sie sich dabei wohl und sicher fühlen.

4.) Frequenz

Bauen Sie Gleichgewichts- und Koordinationsübungen regelmäßig, idealerweise mehrmals pro Woche, in Ihren Alltag ein. Schon wenige Minuten pro Einheit können einen positiven Effekt haben.

Trainings-Intensität

Immer wieder stellt sich die Frage, ob geringe und moderate Bewegungsaktivitäten zur Prävention ausreichen, oder ob man intensivere Aktivitäten benötigt. Große Übersichtsstudien zeigen, dass **mehr und vor allem intensivere Aktivitäten** noch mehr Verbesserungen der Gesundheit bringen und das Erkrankungsrisiko wesentlich verringern.

Wie kann man die **Höhe der Anstrengung** (= Intensität) abschätzen? Generell wird in 3 Intensitäts-Stufen eingeteilt:

- ✱ **Leichte Aktivitäten** sind dadurch gekennzeichnet, dass man während der Tätigkeit noch Singen kann, ohne außer Atem zu kommen.
- ✱ Bei **moderater Aktivität** kann man sich noch gut unterhalten.
- ✱ **Anstrengende Aktivitäten** sind dadurch gekennzeichnet, dass man Probleme hat sich noch mit jemandem zu unterhalten und man außer Atem kommt.

Darüber hinaus gibt es bestimmte „Kennzahlen“ für eine genauere Messung der Trainings-Intensität:

1. Herzfrequenz

Eine genauere Abschätzung der Intensität einer Aktivität ist die Beurteilung der Herzfrequenz. Vor allem für Ausdaueraktivitäten empfiehlt es sich, über die Festlegung einer individuellen Herzfrequenz-Grenze optimale Zielbereiche zu bestimmen.

→ Bestimmung der Herzfrequenz

Die Herzfrequenz kann einerseits selbst am Handgelenk bestimmt oder andererseits mit einem handelsüblichen Herzfrequenz-Messgerät (z. B. Fitness-Tracker, Brustgurt, Sportuhr) genau gemessen werden.

Manuelle Messung

Drehen Sie Ihre Hand so, dass die Handfläche nach oben zeigt. Suchen Sie mit zwei Fingern der anderen Hand auf der Daumen-seite den Puls. Wenn Sie den Puls deutlich spüren, zählen Sie die Anzahl der Pulsschläge für 15 Sekunden mit und multiplizieren Sie die Zahl mit 4. Das ergibt die Anzahl der Herzschläge in einer Minute und entspricht der aktuellen Herzfrequenz.

→ Die „optimale“ Herzfrequenz

Aus der nachfolgenden Tabelle können Sie die für Ihr Alter **optimale Zielherzfrequenz** ablesen. Diese wird aus der altersgemäßen maximalen Herzfrequenz bestimmt.

Achtung:

Die Herzfrequenz jedes Menschen kann individuell vom berechneten Wert abweichen. Es empfiehlt sich daher, eine Belastungsuntersuchung beim (Sport)Arzt / bei der (Sport)Ärztin zu machen, um die jeweiligen Zielbereiche der Herzfrequenz genau zu bestimmen.

Für geringe und moderate Aktivitäten reichen die nebenstehenden Tabellenwerte mit genügender Genauigkeit aus.

Trainings-Intensität

Führen Sie Ihre Ausdaueraktivitäten so durch, dass Sie mit Ihrem Training **nicht unter dem Wert für moderate und nicht über dem Wert für anstrengende Belastung** liegen. Wenn Ihre Herzfrequenz über dem Wert für anstrengende Belastung ist, sollten Sie die Aktivität verringern (z. B. langsamer gehen).

Während moderater Belastung ist Ihre Herzfrequenz zwischen 60 und 70 % ihrer maximalen Herzfrequenz und bei anstrengender Belastung liegt dieser Bereich zwischen 70 und 85 % der maximalen Herzfrequenz.

Fällt die Herzfrequenz unter die moderate Intensität ab, ist die Belastung als leichte Aktivität einzustufen.

Ziel ist es, sich zumindest in der Zone *moderater*, bevorzugt jedoch im Bereich *anstrengender* Belastung zu bewegen, da diese deutlich bessere Ergebnisse bringt und eher mit einer gesundheitlichen Verbesserung einhergeht.

Zielherzfrequenz-Werte für moderate und intensive körperliche Aktivitäten berechnet aus der auf das Alter bezogenen maximalen Herzfrequenz*

	Moderate Aktivität	Anstrengende Aktivität	Maximale Aktivität
Alter	Herzfrequenz-Zone		
20	114 – 133	133 – 162	190
25	111 – 130	130 – 157	185
30	108 – 126	126 – 153	180
35	105 – 123	123 – 149	175
40	102 – 119	119 – 145	170
45	99 – 116	116 – 140	165
50	96 – 112	112 – 136	160
55	93 – 109	109 – 132	155
60	90 – 105	105 – 128	150
65	87 – 102	102 – 123	145
70	84 – 98	98 – 119	140
75	81 – 95	95 – 115	135
80	78 – 91	91 – 111	130
85	75 – 88	88 – 106	125
90	72 – 84	84 – 102	120

* Die berechneten Werte können im Einzelfall von den individuellen Werten abweichen. Es wird empfohlen, die individuellen Grenzwerte beim (Sport)Arzt / bei der (Sport)Ärztin über eine Belastungs-Ergometrie bestimmen zu lassen.

Die Tabellenwerte können nicht herangezogen werden, wenn Medikamente, die die Herzfrequenz beeinflussen (z. B. Betablocker), eingenommen werden.

2. Kalorienverbrauch

Ein weiterer Gradmesser der Trainings-Intensität ist der Energieverbrauch, der durch verschiedene Aktivitäten realisiert werden kann.

Die nachfolgende Tabelle gibt einige Beispiele des ungefähren Energieverbrauchs einzelner Aktivitäten an.

Kalorienverbrauch in kcal für einzelne typische Tätigkeiten:

Moderate körperliche Belastung

Aktivität	30 Min.	60 Min.
Wandern	185	370
Gartenarbeit leicht	165	330
Tanzen	165	330
Golfspielen	165	330
Langsames Radfahren (ca. 15 km/h)	145	290
Gehen (5-6 km/h)	140	280
Gewichtstraining leicht	110	220
Dehngymnastik	90	180

Intensive körperliche Belastung

Aktivität	30 Min.	60 Min.
Laufen/Joggen (8 km/h)	295	590
Radfahren (schneller als 15 km/h)	295	590
Langsames Schwimmen	255	510
Aerobic, Gymnastik	240	480
Schnelles Gehen (ca. 7 km/h)	230	460
Schwere Arbeit (z. B. Holzhacken)	220	440
Ballspielen (Fußball, Basketball)	220	440

Bereits ab 4.000 Schritten pro Tag werden deutliche gesundheitlich positive Effekte erzielt.

10.000 Schritte pro Tag sind optimal – das entspricht einem Verbrauch von ca. 500 Kalorien.

Eine im Frühjahr 2025 publizierte US-Studie mit rund 85.000 britischen Probanden im mittleren Alter von 63 Jahren ergab, dass sich etwa ab 7.000 absolvierten Schritten pro Tag eine schützende Wirkung vor Krebs durch körperliche Alltagsaktivitäten nachweisen lässt.

3. Schrittzähler

Eine weitere Möglichkeit, das Ausmaß der Aktivität zu messen, ist der Schrittzähler. Zur genauen Bestimmung Ihres täglichen Schrittpenums empfiehlt sich ein Schrittzähler auf dem Smartphone, auf der Smartwatch oder als Einzelgerät (= „Pedometer“).

Mittlerweile sind die Systeme zur digitalen Erfassung körperlicher Aktivität sehr ausgereift und es gibt verschiedenste Uhren und Applikationen, die Ihnen Ihre Aktivitäten bis ins kleinste Detail erfassen und zurückmelden.

Grundsätzlich hat sich gezeigt, dass durch diese Rückmeldesysteme ein Aufforderungscharakter entsteht, der bei vielen Menschen zu einer **Steigerung der körperlichen Aktivität** führt, somit sind sie aus wissenschaftlicher Sicht zu empfehlen.

Nichtsdestotrotz gilt: Art und Ausmaß der Verwendung von digitalen Steuerungselementen sollten erprobt und je nach individuellen Vorlieben eingesetzt werden. Wenn Sie den Eindruck haben, ein Rückmeldesystem „bevormundet“ Sie entgegen Ihrer Interessen und

Präferenzen, dann besteht auch die Möglichkeit, diese Rückmeldesysteme nicht zu verwenden oder zumindest vorübergehend wegzuschalten. Auch hier ist der wesentlichste Indikator Ihre subjektive Wahrnehmung und Ihre Befindlichkeit.

Gesundes Verhalten kann nur entstehen, wenn die körperliche Aktivität von Ihnen mitbestimmt wird, Ihrem Anforderungsniveau entspricht und sich gleichzeitig positiv in Ihren Alltag und Ihr soziales Umfeld integrieren lässt.

Wenn Sie sich immer wieder schwertun, Ihre Bewegungsvorsätze umzusetzen: machen Sie es verbindlich, verabreden Sie sich zu Bewegungseinheiten mit einer Ihnen wichtigen Person. Sie werden sehen, dass die Wahrscheinlichkeit der tatsächlichen Umsetzung deutlich steigt. Einfach weil Sie die Ihnen wichtige Person im wahrsten Sinne des Wortes „nicht im Regen gehen lassen wollen“.

Die häufigsten Mythen

Rund um die körperliche Aktivität bzw. Sport und Bewegung gibt es ein paar Mythen, die oft zu Missverständnissen führen und deshalb hier kurz beleuchtet werden sollen:

Mythos 1: „Kein Sport bei (chronischen) Schmerzen“

Während die Einstellung „wenn es wehtut, lass es bleiben“ bei akuten Verletzungen wirksam sein kann, führt sie bei chronischen und wiederkehrenden Schmerzen, zu einer Reduktion der sinnvollen körperlichen Aktivitäten.

Sportpausen sind zwar **nach einer Verletzung**, wie beispielsweise einer Bänderverletzung oder einem Bruch, **sinnvoll**. Bei wiederkehrenden oder **chronischen Schmerzen** (zum Beispiel im Schulter-, Nacken- oder Rückenbereich) ist eine **allmähliche Reaktivierung** in einem professionellen Rahmen ratsam, da Schmerz nicht immer ein guter Ratgeber ist und zu gesundheitsschädigender Aktivitätsvermeidung führen kann.

Mythos 2: „Sport muss wehtun“

Der Grundsatz „**No pain no gain**“ bzw. „**Ohne Schmerz kein Gewinn**“ ist aus gesundheitlicher Sicht **unangebracht** und kann zu **Überanstrengung** und folglich zu einem Aktivitätsabbruch führen.

Es gilt: Jede körperliche Aktivität, die Sie ausführen, ist gut. Je häufiger, desto besser. Es muss aber definitiv nicht „wehtun“ sondern sollte vielmehr „wohltun“.

Bezüglich Wohlbefinden scheint es aufgrund der vorliegenden Daten einen kleinen Vorteil von Bewegung im Freien im Vergleich zu geschlossenen Räumen zu geben. Aber auch hier gilt: **Alles, was Sie tun, ist gut für Sie. Unabhängig von der Umgebung.**

Mythos 3: „Erst ab 150 Minuten Sport pro Woche habe ich einen gesundheitlichen Gewinn“

Auch wenn die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zumindest 150 Minuten pro Woche moderate körperliche Aktivität empfiehlt, gibt es mittlerweile doch eine

Vielzahl von Daten, die darauf hinweisen, dass ALLES, was Sie tun, einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben kann.

Jeder Schritt mehr ist gut und wichtig für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Haben Sie jedoch kein schlechtes Gewissen an inaktiven Tagen.

Nehmen Sie Ihre körperliche Aktivität bewusst und freudig wahr – in dem Sinne, dass Ihr Körper dann das tun darf, was seinen ureigentlichen ‚Konstruktionsmechanismen‘ (der Bewegung) entspricht. Das fördert üblicherweise Ihr Bedürfnis, noch aktiver zu werden.

Mittlerweile wird in der Literatur sogar diskutiert, dass sogenannte ‚*exercise snacks*‘ – also ganz kurze Bewegungseinheiten – ebenfalls als gesundheitsförderlich einzustufen sind. Probieren Sie dafür z. B. zügig mit dem Einkauf die Stiegen hinauf in die Wohnung zu gehen, oder von der Straßenbahn eine Station früher auszusteigen und flott nach Hause zu gehen.

Mythos 4: **„Ich muss fit sein, um mit Sport zu beginnen.“**

Man wird durch Bewegung fit, nicht umgekehrt! Sport und Bewegung sind für alle Fitnesslevels geeignet.

Der Einstieg kann sanft und angepasst erfolgen, zum Beispiel durch kurze Spaziergänge, leichte Übungen oder Alltagsbewegung. Jede zusätzliche Bewegung zählt und verbessert Schritt für Schritt Ausdauer, Kraft und Wohlbefinden. Man startet dort, wo man aktuell steht. Fortschritte kommen mit der Zeit.

Mythos 5: „Ich bin zu alt für Sport.“

Es ist nie zu spät, mit Bewegung zu beginnen. Selbst im fortgeschrittenen Alter können Muskeln aufgebaut, Gleichgewicht verbessert und Beweglichkeit erhalten oder gesteigert werden!

Regelmäßige körperliche Aktivität hilft, die Selbstständigkeit zu erhalten, Stürze zu vermeiden und die Lebensqualität zu steigern.

Entscheidend ist nicht das Alter, sondern eine altersgerechte, individuell angepasste Form der Bewegung.

Mythos 6: „Wer Übergewicht hat, sollte erst abnehmen, dann Sport machen.“

Bewegung ist ein wichtiger Teil des Weges zu einem gesünderen Körpergewicht. Regelmäßige körperliche Aktivität unterstützt den Stoffwechsel, verbessert die Gesundheit und hilft beim Abnehmen – unabhängig vom aktuellen Gewicht.

Schon moderate Aktivitäten wie Treppensteigen, kurze Spaziergänge oder leichte Kraftübungen können die Gesundheit stärken und den Fettabbau unterstützen.

Bewegung sollte daher nicht auf später verschoben werden.

Zum Nachlesen...

- Fink H, Langselius O, Vignat J, Rumgay H, Rehm J, Martinez RX, Santero M, Lopez-Perez L, Inoue M, Zeng H, Shield K, Morgan E, Ilbawi A, Soerjomataram I. Global and regional cancer burden attributable to modifiable risk factors to inform prevention. *Nat Med.* 2026 Feb 3. doi: 10.1038/s41591-026-04219-7. Epub ahead of print. PMID: 41634393.
- Courneya, K.S., Friedenreich, Ch. (eds.): Physical Activity and Cancer. In: Schlag, P.M., Senn, H.-J. (Series Editors). *Recent Results in Cancer Research.* Springer Verlag Berlin (2011).
- Friedenreich CM, Neilson HK, Lynch BM.: State of the epidemiological evidence on physical activity and cancer prevention. *Eur J Cancer.* 2010 Sep;46(14):2593-604. doi: 10.1016/j.ejca.2010.07.028.
- Pedersen BK, Saltin B.: Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scand J Med Sci Sports.* 2015 Dec;25 Suppl 3:1-72.
- Behrens G, Leitzmann MF. The association between physical activity and renal cancer: systematic review and meta-analysis. *Br J Cancer.* 2013 Mar 5;108(4):798-811. doi: 10.1038/bjc.2013.37. Epub 2013 Feb 14. PMID: 23412105; PMCID: PMC3590672.
- Patel AV, Friedenreich CM, Moore SC, Hayes SC, Silver JK, Campbell KL, Winters-Stone K, Gerber LH, George SM, Fulton JE, Denlinger C, Morris GS, Hue T, Schmitz KH, Matthews CE. American College of Sports Medicine Roundtable Report on Physical Activity, Sedentary Behavior, and Cancer Prevention and Control. *Med Sci Sports Exerc.* 2019 Nov;51(11):2391-2402. doi: 10.1249/MSS.0000000000002117. PMID: 31626056; PMCID: PMC6814265.
- Stuebinger, G.: Sports and Exercise Training as Therapy in Cancer. The Impact on the 24 Most Common and Deadliest Cancer Diseases Worldwide. Springer Fachmedien, Wiesbaden 2015.
- Hayes SC, Spence RR, Galvão DA, Newton RU.: Australian Association for Exercise and Sport Science position stand: optimising cancer outcomes through exercise. *J Sci Med Sport.* 2009 Jul;12(4):428-34.
- Schmitz KH, Courneya KS, Matthews C, Demark-Wahnefried W, Galvão DA, Pinto BM, Irwin ML, Wolin KY, Segal RJ, Lucia A, Schneider CM, von Gruenigen VE, Schwartz AL; American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine roundtable on exercise guidelines for cancer survivors. *Med Sci Sports Exerc.* 2010 Jul;42(7):1409-26.
- Fonds Gesundes Österreich, Österreichische Bewegungsempfehlungen, Aktualisierte Auflage 2020; https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2022-01/WB_17_bewegungsempfehlungen_bfrei.pdf

Laufen gegen Krebs

Der virtuelle Charity-Run „Laufen gegen Krebs“ begeistert jährlich tausende Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

2020 aus der Not der Corona-Pandemie geboren als Ersatz für den NÖ Frauenlauf, wuchs die Initiative schnell zu einem eigenständigen Format heran. Teilnehmerinnen und Teilnehmer können seitdem ihre Lauf- oder Walking-Strecke individuell wählen – der Wettbewerb findet **virtuell** statt, aber **mit großer gemeinschaftlicher Wirkung**.

Spendenrekorde in Serie

2024 wurden auf diese Weise bereits beeindruckende € 141.129,44 erlaufen. Ein Jahr später wurde nochmal nachgelegt und es kamen insgesamt € 160.109 an Spenden zusammen. Die Erlöse fließen in den **Soforthilfefond der regionalen Krebshilfe** sowie in die **Stammzellspende-Initiative des Roten Kreuzes**, womit ein starkes Zeichen im Kampf gegen Krebs gesetzt wird.

So funktioniert's

Gelaufen wird individuell, die Teil-



nahme ist weltweit möglich. Bei der Anmeldung wählt man neben der Lauf- bzw. Walking-Distanz auch zwischen den Paketen Basis, Komfort oder Premium. Diese inkludieren neben der Teilnahme auch unterschiedliche Spendenbeiträge und Goodies wie Medaille, Shirt oder Goodie-Box.

Den Abschluss des Wochenendes macht der Livestream, in dem die Spendensumme bekannt gegeben wird, sowie die Tombola-Auslosung und die virtuelle Siegerehrung stattfinden.

„Laufen gegen Krebs“ – ein Lauf, an dem man nicht nur für sich selbst, sondern auch für die Gemeinschaft und den guten Zweck teilnimmt.

Infos & Anmeldung:
www.laufengegenkrebs.at



Tipps zur gesunden Ernährung



Lesen Sie mehr
über eine gesunde
Ernährungsweise in der
Krebshilfe-Broschüre
„Gesunde Ernährung“.

Bei der richtigen
Auswahl zur Zusammenstellung Ihrer
täglichen Ernährung
hilft die Österreichische
Ernährungspyramide.
Sie stellt die ausgewogene
Mischkost in zwei
Varianten dar: Einmal
für Ernährung mit Fisch
und Fleisch, einmal für
die Ernährung ohne
Fisch und Fleisch. Die
Ernährungspyramiden
sehen Sie hier:



Die Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung richten sich an gesunde Erwachsene.

Eine einfache Faustregel gibt Anleitung über die tägliche **Aufteilung der Hauptnährstoffe**:

> 50 % Kohlenhydrate

30 – 35 % Fette

10 – 15 % Proteine

Bei der richtigen Auswahl der Nahrungsmittel hilft die **Ernährungspyramide**. Sie stellt die ausgewogene Mischkost dar, die eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie von lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen gewährleistet und daher maßgeblich zum Wohlbefinden beiträgt.

Die Lebensmittel der unteren Pyramiden-Ebenen sollen in größeren, jene der oberen Ebenen hingegen nur in kleineren Mengen gegessen werden. Alle Nahrungsmittel sind dabei erlaubt. Wichtig ist, dass sie **möglichst abwechslungsreich** und vorzugsweise **regional und saisonal** aus den einzelnen Pyramiden-Ebenen gewählt sowie **schonend verarbeitet** und zubereitet werden.

Zusammengefasst sollten Sie sich an folgende Richtlinien halten:

Täglich:

- mindestens 1,5 Liter **Flüssigkeit** (Wasser, alkoholfreie bzw. energiearme Getränke).
- 3 Portionen **Gemüse** und 2 Portionen **Obst**.
- 4 Portionen **Getreide**, vorzugsweise Vollkorn (Brot, Nudeln, Reis) oder **Kartoffeln**, 5 Portionen für sportlich Aktive.
- 2 Portionen fettarme **Milch** und **Milchprodukte**.
- 1 – 2 Esslöffel pflanzliche **Öle**, **Nüsse** oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette sowie fettreiche Milchprodukte sparsam.

Wöchentlich:

- 3 mal pro Woche **Hülsenfrüchte** (Linsen, Bohnen, Sojabohnen, Erbsen, etc.) oder **Tofu** und texturiertes Sojaprotein
- 1 Portion **Fisch**, 1 Portion **mageres Fleisch** (handtellergroßes Stück) oder **magere Wurst** (bis zu 3 handtellergroße, dünne Scheiben). Rotes Fleisch (z. B. Rind, Schwein, Lamm) und Wurstwaren eher selten
- Pro Woche maximal 3 **Eier**

Selten:

- **fette, zucker- und salzreiche Lebensmittel, stark verarbeitete Produkte** und energiereiche Getränke.

Krebshilfe-Empfehlungen

NEBEN EINEM GESUNDEN LEBENSSTIL EMPFIEHLT DIE ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE FOLGENDE KREBS-FRÜHERKENNUNGSUNTERSUCHUNGEN:

Für Frauen

- ⇒ **Mammografie ab 40 alle 2 Jahre:** Frauen zwischen 45 und 69 werden im Rahmen des Brustkrebs-Früherkennungsprogrammes zur Mammografie eingeladen. Auch Frauen zwischen 40 und 44 und ab 70 können teilnehmen. Mehr dazu unter: www.frueherkennen.at
- ⇒ **Krebsabstrich (Gebärmutterhals):** 1x jährlich ab dem 20. Lebensjahr. Frauen ab dem 30. Lebensjahr wird zumindest alle 3 Jahre ein HPV-Test empfohlen. Dies gilt für HPV-geimpfte und nicht-geimpfte Frauen. Dabei soll eine Doppel-Testung (HPV-Test und gleichzeitiger PAP-Abstrich) vermieden werden.
- ⇒ **Abtasten der Brust:** Das Abtasten der Brust durch die Frau, den Arzt/die Ärztin oder andere Dritte (z. B. blinde Frauen) ersetzt keinesfalls die Mammografie und ist nicht geeignet, kleine Veränderungen in der Brust zu entdecken.

Für Männer

- ⇒ **Regelmäßige Selbstuntersuchung der Hoden:** ab 14 (bis ins Alter von 50)
- ⇒ **Prostatakrebs-Früherkennungs-Untersuchung:** regelmäßig ab 45. Mehr dazu unter www.loosetie.at

Für Frauen und Männer

- ⇒ **Darmkrebsvorsorge:** ab dem 45. Lebensjahr, wahlweise mittels Koloskopie (alle 10 Jahre) oder FIT-Stuhltest (mindestens alle 2 Jahre). Mehr dazu unter www.dontwait.at
- ⇒ **Hautselbstuntersuchung:** zweimal jährlich
- ⇒ **Impfung gegen HPV:** empfohlen für Mädchen/Frauen und Buben/Männer ab dem vollendeten 9. Lebensjahr!

Sportadressen in Österreich

ASKÖ Landesverbände

Burgenland

Tel. 02682/66654

E-Mail: office@askoe-burgenland.at
www.askoe-burgenland.at

Kärnten

Tel. 0463/511876

E-Mail:
guenter.leikam@askoe-kaernten.at
www.askoe-kaernten.at

Niederösterreich

Tel. 02253/61877

E-Mail: office@askoenoe.at
www.askoenoe.at

Oberösterreich

Tel. 0732/730344

E-Mail: lv@askoe-ooe.at
www.askoe-ooe.at

Salzburg

Tel. 0662/871623

E-Mail: office@askoe-salzburg.at
www.askoe-salzburg.at

Steiermark

Tel. 0316/583354

E-Mail: office@askoe-steiermark.at
www.askoe-steiermark.at

Tirol

Tel. 0512/589112

E-Mail: office@askoe-tirol.at
www.askoe-tirol.at

Vorarlberg

Tel. 0664/73121601

E-Mail: info@askoe-vorarlberg.at
www.askoe-vorarlberg.at

WAT Wien

Tel. 01/2260017

E-Mail: office@askoewat.wien
www.askoewat.wien

ASVÖ Landesverbände

Burgenland

Tel. 02682/64824

E-Mail: office@asvoe-burgenland.at
www.asvoe-burgenland.at

Kärnten

Tel. 0463/514146

E-Mail: office@asvoe-kaernten.at
www.asvoe-kaernten.at

Niederösterreich

Tel. 01/6041760

E-Mail:
office.niederoesterreich@asvoe.at
www.asvoe-noe.at

Oberösterreich

Tel. 0732/6014600

E-Mail: office.ooe@asvoe.at
www.asvo-sport.at

Salzburg

Tel. 0662/459260

E-Mail: office.salzburg@asvoe.at

www.asvoe-sbg.at

Steiermark

Tel. 0316/82741911

E-Mail: office.steiermark@asvoe.at

www.asvoe-steiermark.at

Tirol

Tel. 0512/586437

E-Mail: office@asvoe.tirol

www.asvoe.tirol

Vorarlberg

Tel. 05576/74992

E-Mail: office@asvoe-vbg.at

www.asvoe-vbg.at

Wien

Tel. 01/5869652-0

E-Mail: office@asvoewien.at

www.asvoewien.at

UNION Landesverbände

Burgenland

Tel. 02682/62188

E-Mail:

office.bgld@sportunion.at

www.sportunion.at/bgld

Kärnten

Tel. 0463/23184

E-Mail:

office@sportunion-kaernten.at

www.sportunion.at/ktn

Niederösterreich

Tel. 02742/205

E-Mail: office.noe@sportunion.at

www.sportunion.at/noe

Oberösterreich

Tel. 0732/777854

E-Mail: info@sportunionnoe.at

www.sportunion.at/ooe

Salzburg

Tel. 0662/842688

E-Mail: office@sportunion-sbg.at

www.sportunion.at/sbg

Steiermark

Tel. 0316/324430

E-Mail:

office@sportunion-steiermark.at

www.sportunion.at/stmk

Tirol

Tel. 0512/586451

E-Mail: office@sportunion.tirol
www.sportunion.at/tirol

Vorarlberg

Tel. 05523/25830

E-Mail: info@sportunion-vlbg.at
www.sportunion.at/vlbg

Wien

Tel. 01/5127463

E-Mail: office@sportunion-wien.at
www.sportunion.at/wien

Verband von SportwissenschaftlerInnen Österreichs (VSÖ)

Tel. 0660/1238866

E-Mail: office@diesportwissenschaftler.at
www.diesportwissenschaftler.at

Fit Sport Austria

Tel. 01/504 79 66

E-Mail: office@fitsportaustria.at
www.fitsportaustria.at

IMPULS PRO

Tel. 01/51450 2203

E-Mail: personenberatung@wkw.at
www.wko.at/wien/impulspro/sportwissenschaftliche-beratung

Österreichisches Institut für Sportmedizin (ÖISM)

Tel. 01/4277 28701

E-Mail: info@sportmedizin.or.at
www.sportmedizin.or.at

Österreichische Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (ÖGSMP)

E-Mail: info@sportmedizingesellschaft.at
www.sportmedizingesellschaft.at

Olympiazentrum Vorarlberg

Tel. 05572/24465

E-Mail: info@olympiazentrum-vorarlberg.at
www.olympiazentrum-vorarlberg.at

Wir sind österreichweit für Sie da:

BURGENLAND

7202 Bad Sauerbrunn (Der Sonnberghof)

Hartiggasse 4

Tel.: (0650) 244 08 21

E-Mail: office@krebshilfe-bgld.at

www.krebshilfe-bgld.at

KÄRNTEN

9020 Klagenfurt

Völkermarkter Str. 25

Tel.: (0463) 50 70 78

E-Mail: office@krebshilfe-ktn.at

www.krebshilfe-ktn.at

NIEDERÖSTERREICH

2700 Wiener Neustadt

Wiener Str. 69

Tel.: (0507) 6612/2297

E-Mail: krebshilfe@krebshilfe-noe.at

www.krebshilfe-noe.at

OBERÖSTERREICH

4020 Linz

Harrachstraße 15

Tel.: (0732) 77 77 56

E-Mail: office@krebshilfe-ooe.at

www.krebshilfe-ooe.at

SALZBURG

5020 Salzburg

Mertensstraße 13

Tel.: (0662) 87 35 35

Beratungstelefon: (0662) 87 35 36

E-Mail: office@krebshilfe-sbg.at

www.krebshilfe-sbg.at

STEIERMARK

8042 Graz

Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17

Tel.: (0316) 47 44 33-0

E-Mail: office@krebshilfe.at

www.krebshilfe.at

TIROL

6020 Innsbruck

Anichstraße 5a

Tel.: (0512) 57 77 68

E-Mail: office@krebshilfe-tirol.at

www.krebshilfe-tirol.at

VORARLBERG

6850 Dornbirn

Rathausplatz 4

Tel.: (05572) 202 388

E-Mail: office@krebshilfe-vbg.at

www.krebshilfe-vbg.at

WIEN

1200 Wien, Pier 50

Brigittenauer Lände 50-54/Stiege 4/5. OG

Tel. (01) 408 70 48, Hotline: 0800 699 900

E-Mail: service@krebshilfe-wien.at

www.krebshilfe-wien.at

DACHVERBAND

1010 Wien

Tuchlauben 19/10

Tel.: (01) 796 64 50

E-Mail: service@krebshilfe.net

www.krebshilfe.net

Die Österreichische Krebshilfe ist österreichweit für Sie da:

Mo. – Do. von 9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr, Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Die Österreichische Krebshilfe
dankt allen Expert:innen
für den wertvollen Beitrag.

IMPRESSUM:

03/26

Herausgeber und Verleger: Österreichische Krebshilfe • Tuchlauben 19/10 • A-1010 Wien,
Tel.: +43 (1) 7966450 • E-Mail: service@krebshilfe.net • www.krebshilfe.net
Redaktion: Mag. Martina Löwe • Gestaltung: Gorillas – Agentur für Kommunikation und Design;
Druck: SANDLER Gesellschaft m.b.H. & Co. KG, 3671 Marbach, www.sandler.at
Titelbild: Laufen gegen Krebs

www.krebshilfe.net