
Aktiv das Brustkrebs-Risiko senken

30.01.2015, 19:30 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.*



VERBRAUCHER INITIATIVE zum Weltkrebstag

Berlin, 31. Januar 2015. Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Verschiedene Faktoren können die Erkrankung fördern, andere senken das Risiko. Eine Reihe davon, z. B. Bewegung und Alkoholkonsum, kann Frau selbst beeinflussen. Anlässlich des Weltkrebstages am 04. Februar möchte die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. zu einem gesunden Lebensstil anregen.

Ob jemand an Krebs erkrankt, ist von vielen Einflüssen abhängig. Eine wichtige Rolle spielen die Lebensgewohnheiten, auch beim Brustkrebs. Daher gelten folgende Empfehlungen:

Seien Sie aktiv! Bauen Sie so viel Bewegung wie möglich in Ihren Alltag ein und treiben Sie regelmäßig Sport.

Legen Sie z. B. tägliche Wege zur Arbeit oder für Besorgungen zu Fuß oder mit dem Rad zurück, zumindest teilweise. Oder gehen Sie regelmäßig flott spazieren. Versuchen Sie, hierbei insgesamt auf etwa 2 bis 2,5 Stunden pro Woche zu kommen. Jeder Weg, der mindestens 10 Minuten dauert, zählt.

Nehmen Sie sich außerdem am Wochenende oder nach Feierabend die Zeit für intensiveren Sport wie Walken, Joggen, Schwimmen, Pilates, Zumba oder Rückengymnastik. verabreden Sie sich dafür mit einer Freundin, wenn Sie sich allein nur schwer aufraffen können. Verteilen Sie die Aktivitäten am besten auf ein bis zwei Sporttermine in der Woche.

Reduzieren Sie vorhandenes Übergewicht und versuchen Sie, Ihr Gewicht zu halten. Eine vollwertige, ausgewogene Ernährung mit reichlich Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, fettarmen Milchprodukten, mageren Fleisch- und Wurstwaren sowie hochwertigen pflanzlichen Ölen kann Sie dabei unterstützen. Trinken Sie keinen oder nur wenig Alkohol und verzichten Sie auf Nikotin.

Versuchen Sie, möglichst ohne Hormonpräparate durch die Wechseljahre zu kommen. Mittel mit pflanzlichen Östrogenen, z. B. aus Soja, sind bisher keine echte Alternative, da ebenfalls krebsfördernde Effekte diskutiert werden. Wenn Sie sich dennoch dafür entscheiden, Hormone einzunehmen, dann halten Sie in Absprache mit Ihrem Arzt die Behandlung so kurz wie möglich.

Weitere Informationen über Brustkrebs und zur Krebsfrüherkennung sowie zu den Wechseljahren, den Risiken der Hormonersatztherapie und alternativen Behandlungsmethoden hält die 24-seitige Broschüre „Frauen & Gesundheit“ der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. bereit. Sie kann unter www.verbraucher.com für 4,00 Euro (inkl. Versand) bestellt bzw. dort für 2,50 Euro heruntergeladen werden.

Portrait

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist der ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherschutz. Der eingetragene, gemeinnützig anerkannte Verein finanziert sich überwiegend aus den Beiträgen von rund 7.000 Einzelmitgliedern und 176 Organisationen sowie zahlreichen Einzelspenden.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. betreibt außerdem neun Internetseiten, u.a. zu Zusatzstoffen oder Gütezeichen, die über www.verbraucher.org erreicht werden können.

News-ID: 837035 • Views: 136 (Stand: 18.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/837035/Aktiv-das-Brustkrebs-Risiko-senken.html>