

[www.bewegung-gegen-krebs.de](http://www.bewegung-gegen-krebs.de)

# BEWEGUNG GEGEN KREBS

LEBEN LIEBT  
BEWEGUNG  
– TU‘S FÜR DICH!



# Leben liebt Bewegung

– Tu's für dich!

## Bewegung als Wundermittel für Körper und Psyche

Sport und Bewegung bewirken Effekte, die sich schon nach relativ kurzer Zeit auf mehreren Ebenen zeigen.

Kein Medikament und keine Heilpflanze wirkt derart umfassend positiv auf unseren Organismus wie körperliche Aktivität. Ob Joggen, Schwimmen, Tanzen, Ballsport oder Gymnastik: Ganz gleich auf welche Art du dich bewegst – regelmäßige körperliche Aktivität wirkt wohltuend für den Körper und den Geist.\*

Bewegung hält gesund und reduziert das Risiko an bestimmten Krebsarten zu erkranken, beispielsweise Brust- und Darmkrebs. Auch bei weiteren nichtübertragbaren Krankheiten wie Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Typ-2-Diabetes oder Depression trägt Bewegung zur Prävention bei.

Unsere Empfehlung: Direkt bei deinem Sportverein um die Ecke. Für jeden ist etwas dabei, auch für dich!

\* Aus dem Präventionsratgeber „Schritt für Schritt – Mehr Bewegung – Weniger Krebsrisiko“ (2021) der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft

Unter <https://www.dtb.de/bewegung-gegen-krebs-leben-liebt-bewegung-tus-fuer-dich> gibt es weitere Informationen zum Projekt.



*Mehr Bewegung bedeutet mehr (er)Leben.*

*Leben liebt Bewegung - Tu's für dich!*

### Kontakt:

.....  
Vereinsname

.....  
Ansprechpartner\*in

.....  
E-Mail



EUROPAISCHE WOCHE DES SPORTS



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union

23 - 30 September

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern  
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages