



MIT SPORT UND RICHTIGER ERNÄHRUNG BRUSTKREBS VORBEUGEN

Brustkrebs ist ein Thema, das uns alle beschäftigt. Grund dafür sind die eindrücklichen Zahlen des Auftretens dieser Krankheit. Sind es doch 5700 Frauen die in der Schweiz jedes Jahr die Diagnose Brustkrebs erhalten oder andersherum gesagt: Jede achte Frau hat – über ihre gesamte Lebensspanne betrachtet – das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken.

Grund für die Zunahme der Erkrankungen sind in der Schweiz die hohe Lebenserwartung, eine genetische Disposition oder Lifestyle-Faktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen und vermehrter Alkoholkonsum. Alter und genetische Disposition sind Risikofaktoren, die nicht beeinflussbar sind. Deshalb muss den Lifestyle-Faktoren besondere Aufmerksamkeit gelten.

Bei den Lifestyle-Faktoren ist der grösste Risikofaktor im Übergewicht respektive im Fettgewebe zu finden. Leptin, ein Hormon, welches im Fettgewebe gebildet wird, wirkt als Wachstumsfaktor bei Brustkrebs. Des Weiteren wird im Fettgewebe, vor allem bei Frauen in der Menopause, vermehrt Östrogen gebildet, das beim Oestrogen-Rezeptor positiven Brustkrebs als Stimulans wirkt. Der dritte Faktor sind die chronischen, unterschwellig «Entzündungen» welche sich im Körper fast immer bei Übergewicht, Diabetes, sitzender Tätigkeit und höherem Alter finden. Diese chronischen Entzündungen verschlechtern die Prognose bei Brustkrebs. Sport hat einerseits einen positiven Einfluss auf diese Krankheiten und auf der anderen Seite wirkt er als Motor für die Gewichtsreduktion.

Patientinnen, die im Laufe ihres Lebens sportlich aktiv sind, können das Risiko an einem Brustkrebs zu erkranken, um bis zu 27 Prozent vermindern. Neben sportlichen Aktivitäten wie Walking, Racketspiele, Fitness und weitere Aktivitäten, sind auch kleine Veränderungen im Alltag wie beispielsweise Treppensteigen statt Liftfahren, intensives Haushalten und Verlassen des Busses eine Haltestelle früher als nötig von grösster Wichtigkeit.

Erkrankt eine Patientin an Brustkrebs, so hilft Sport während der benötigten Therapie auf mehreren Ebenen. Sport bekämpft die Müdigkeit und gibt neue Energie. Nebenwirkungen wie Nausea, Erbrechen und Verstopfung treten seltener auf, die Blutzirkulation und die Sauerstoffzufuhr des Körpers werden verbessert und der Körper kann sich deshalb besser regenerieren, Sport wirkt positiv auf das Selbstbe-

Was Sport und gesunde Ernährung bewirken können

- Sport wirkt durch die Reduktion des Körpergewichtes präventiv auf die Entstehung eines Brustkrebses.
- Sport reduziert das Rückfallrisiko nach Diagnose und verbessert die Prognose signifikant.
- Die Kombination aus gesunder Ernährung und Sport hat den stärksten positiven Effekt auf die Risikoreduktion.

wusstsein und verhindert die Gewichtszunahme. Als Hauptfaktor darf aber die Stärkung des Immunsystems aufgelistet werden.

Nach der Diagnose und Behandlung eines Mammakarzinoms können Sport und Bewegung das Rückfallrisiko signifikant senken.

In Solothurn bietet das Brustzentrum seinen Brustkrebspatientinnen einmal wöchentlich im Rahmen eines Präventionsprogramms ein professionell geleitetes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Einsteigen lohnt sich jederzeit.

Gerne möchten wir Sie zu unserem Anlass im Rahmen des Brustkrebsmonats 2017 im Alten Spital einladen.

Öffentlicher Vortrag

Die Brust im Wandel der Zeit

Referate von Prof. Dr. med. Renzo Brun del Re, Leiter Brustzentrum Bern, und Désirée Antoniotti von Steiger, Kunsthistorikerin, sowie weitere spannende Vorträge.

**Dienstag | 24. Oktober 2017
19 bis 20.30 Uhr**

Altes Spital (an der Aare),
Oberer Winkel 2, Solothurn

Detailliertes Programm unter:
solothurnerspitaeler.ch >veranstaltungen



Dr. med. Franziska Maurer-Marti, Chefarztin Frauenklinik, Leiterin Brustzentrum Solothurn

**Bürgerspital
Solothurn**

**solothurner
spitäler**

www.solothurnerspitaeler.ch
 [solothurnerspitaeler](https://www.facebook.com/solothurnerspitaeler)