

1 Richtig oder falsch?
Um etwas Gutes für seine Gesundheit zu tun, muss man nicht unbedingt Sport treiben. Körperliche Aktivität im Alltag ist bereits gesundheitswirksam.



richtig



falsch



2 Richtig oder falsch?
Schlagzeugspielen erzeugt einen höheren Energieverbrauch als langsames Gehen (4 km/h).



richtig



falsch



3 Richtig oder falsch?
Erwachsenen wird empfohlen, sich wöchentlich 150 Minuten lang moderat oder 75 Minuten lang intensiv körperlich zu betätigen.



richtig



falsch



4 Richtig oder falsch?
Kindern wird empfohlen, sich gleich viel wie die Erwachsenen zu bewegen.



richtig



falsch



5 Richtig oder falsch?
Je mehr man sich bewegt, desto grösser ist der Nutzen für die Gesundheit.



richtig



falsch



6 Richtig oder falsch?
Regelmässige körperliche Aktivität hat keinen positiven Einfluss auf das Körpergewicht.



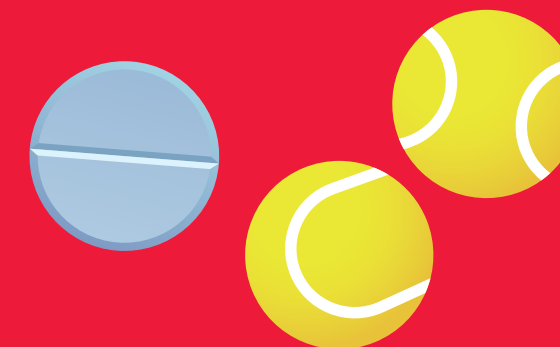
richtig



falsch



7 Richtig oder falsch?
Krebsbetroffene können Ermüdungserscheinungen wirksamer verringern, wenn sie sich regelmässig bewegen, als wenn sie Medikamente dagegen einnehmen würden.



richtig



falsch



Möchtest du dein Wissen erweitern?
Abonniere unseren Newsletter.

Ja, ich möchte den Newsletter der Krebsliga abonnieren.

Vorname/Name*

E-Mail-Adresse*

Strasse/Hausnummer

Postleitzahl/Ort

Geburtsdatum

Obligatorische Textfelder mit *

Mit deiner Anmeldung bist du damit einverstanden, dass die Krebsliga Schweiz die Daten zu Marketingzwecken verwendet. Deine Angaben werden vertraulich behandelt.

Antworten:

1 

Um etwas Gutes für seine Gesundheit zu tun, muss man nicht unbedingt Sport treiben. Körperliche Aktivität im Alltag ist bereits gesundheitswirksam. Jede Steigerung der körperlichen Aktivität bringt einen zusätzlichen Nutzen für die Gesundheit. Bei körperlicher Aktivität bewegen sich die Muskeln. Im Vergleich zum Ruhezustand erhöht man so den Energieverbrauch. Sport ist eine Sammelbezeichnung für alle bewegungs-, spiel- oder wettkampforientierten körperlichen Aktivitäten des Menschen.

2 

Schlagzeugspielen erzeugt einen höheren Energieverbrauch als langsames Gehen (4 km/h). Jegliche Alltagstätigkeit, die die Muskeln beansprucht (beispielsweise Schlagzeugspielen, Gartenarbeit, Einkaufstaschen tragen) erhöht den Energieverbrauch und ist daher eine vollwertige körperliche Betätigung.

3 

Erwachsenen wird empfohlen, sich wöchentlich 150 Minuten lang moderat oder 75 Minuten lang intensiv körperlich zu betätigen. Frauen und Männern werden mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität empfohlen (das heisst, Aktivitäten, bei denen man etwas ausser Atem kommt). Diese Basisempfehlungen können auch durch 1¼ Stunden Sport oder körperliche Aktivität mit hoher Intensität (zumindest leichtes Schwitzen und beschleunigter Atem) erreicht werden. Idealerweise sollte man sich an mehreren Tagen in der Woche bewegen.

4 





Kindern wird empfohlen, sich mehr als die Erwachsenen zu bewegen. Jugendliche gegen Ende der obligatorischen Schulzeit sollten pro Tag mindestens eine Stunde Sport mit mittlerer bis hoher Intensität betreiben. Für jüngere Kinder liegt der empfohlene Wert deutlich höher. Kleinkinder und Kinder im Vorschulalter, die ohne Hilfe laufen können, sollen sich zum Beispiel mindestens drei Stunden pro Tag bewegen – alleine, mit anderen Kindern oder mit Erwachsenen.

5 

Je mehr man sich bewegt, desto grösser ist der Nutzen für die Gesundheit. Je aktiver man ist, umso grösser sind auch die gesundheitlichen Vorteile. Den grössten gesundheitlichen Nutzen können jene Menschen erwarten, die bisher kaum oder gar nicht aktiv waren. Es steht jeder Person in jedem Alter offen, eine sportliche Betätigung aufzunehmen. Diese muss lediglich an die Möglichkeiten der Person angepasst werden. Es ist jedoch nicht möglich, sich durch Bewegung sicher gegen Krebs zu schützen.

Dosis-Wirkungskurve:



-  Leichte Alltagsaktivitäten
-  2½ Stunden pro Woche leicht «ins Schnuufe» kommen, zum Beispiel 5 Mal ½ Stunde pro Tag; auch möglich durch «ins Schwitzen» kommen.
-  Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit (für ältere Personen auch Gleichgewicht), mehrmals pro Woche.
-  Zusätzliche Sportaktivitäten

Quelle: www.paprica.ch

6 

Regelmässige körperliche Aktivität hat einen positiven Einfluss auf das Körpergewicht. Eine regelmässige körperliche Betätigung ermöglicht es, das Körpergewicht zu kontrollieren, insbesondere wenn man sich auch abwechslungsreich und ausgewogen ernährt. Es ist erwiesen, dass bei Übergewicht und Adipositas (starkes Übergewicht) das Risiko erhöht ist, bestimmte Krebserkrankungen zu entwickeln.

7 

Krebsbetroffene können Ermüdung wirksamer verringern, wenn sie sich regelmässig bewegen, als wenn sie Medikamente dagegen einnehmen würden. Bei krebserkrankten Menschen kann regelmässige Bewegung Ermüdung verringern. Bis heute gibt es kein Medikament, mit dem ihre Müdigkeit besser bekämpft werden kann, als mit regelmässiger körperlicher Aktivität.

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern,
Tel. 031 389 91 00, info@krebssliga.ch, www.krebssliga.ch

Dein Ergebnis:

Zwischen 0 und 3 Antworten richtig: Dein Wissen über Bewegung und Gesundheit kann noch verbessert werden. Hol dir Infos bei der Krebsliga oder bei weiteren Fachpersonen.

Zwischen 4 und 5 Antworten richtig: Ganz gut ... Du weisst schon einiges über Bewegung und Gesundheit.

Zwischen 6 und 7 Antworten richtig: Super, du kennst das Wichtigste zu Bewegung und Gesundheit. Gib dein Wissen anderen weiter!



Hol dir alles Wissenswerte rund um Bewegung und körperliche Aktivität auf shop.krebssliga.ch

Deine regionale Krebsliga informiert, berät und unterstützt dich: www.krebssliga.ch

Die wichtigsten Tipps:

- ➔ **Bewege dich so viel wie möglich. Das regt den Kreislauf an, erhöht den Energieverbrauch, stärkt die Abwehrkräfte und die Knochen.**
- ➔ **Wer sich regelmässig und ausreichend bewegt, verbessert sein Wohlbefinden, seine Gesundheit und kann das Risiko für Darm- und Brustkrebs senken.**
- ➔ **Erwachsenen wird mindestens 2½ Stunden Bewegung oder Sport pro Woche mit mittlerer Intensität oder 1¼ Stunden mit hoher Intensität empfohlen.**
- ➔ **Jugendliche gegen Ende der obligatorischen Schulzeit sollten pro Tag mindestens eine Stunde Sport mit mittlerer bis hoher Intensität betreiben.**
- ➔ **Kleinkindern und Kindern im Vorschulalter wird empfohlen, sich mindestens drei Stunden pro Tag zu bewegen.**
- ➔ **Bist du bereits aktiv, so kannst du Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit mit zusätzlichen Aktivitäten trainieren.**
- ➔ **Bewegung zu zweit oder in einer Gruppe wirkt motivierend und man unternimmt gleichzeitig etwas mit Gleichgesinnten.**

Teste dein Wissen über Bewegung und Gesundheit

