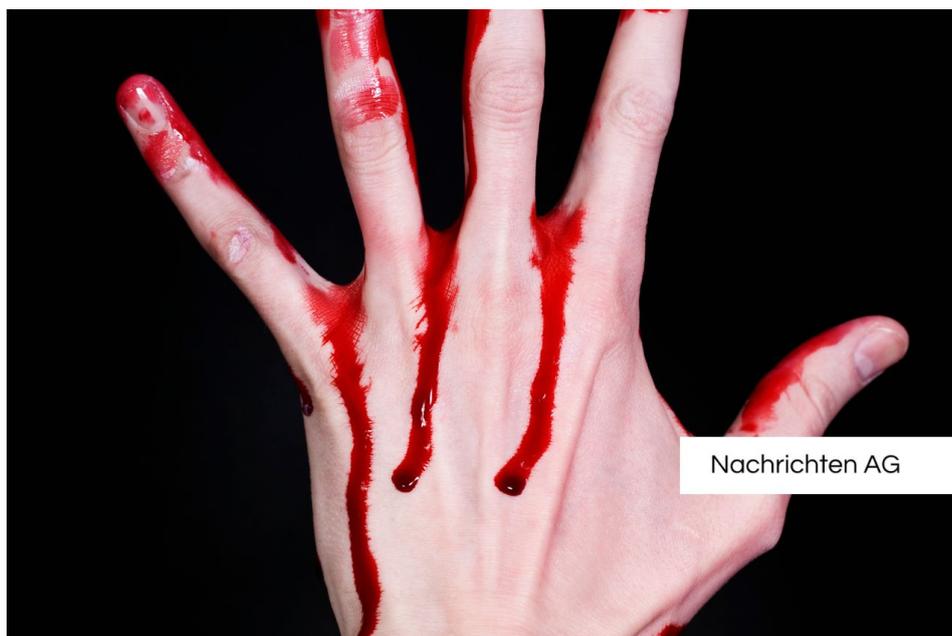


Krebsrisiko senken: So schützt Sport und richtige Ernährung in der Steiermark!

Zahlen zur Krebshäufigkeit in der Steiermark zeigen, dass Prävention, Bewegung und Ernährung entscheidend sind.



Steiermark, Österreich - Es gibt alarmierende Neuigkeiten aus der Steiermark: Im vergangenen Jahr wurden fast 7.000 Fälle von Krebserkrankungen registriert, wie [orf.at](https://www.orf.at) berichtet. Prostatakrebs bleibt die häufigste Krebsart bei Männern, während Frauen vor allem an Brustkrebs erkranken. Hier stellen Fachleute klar, dass Lebensstil und Prävention entscheidend für die Verringerung des Krebsrisikos sind. Christian Scherer von der Krebshilfe Steiermark betont: „Wir wissen, dass Lebensführung bis zu zwei Drittel für das Auftreten einer Krebserkrankung verantwortlich gemacht werden kann.“

Bewegung als Schlüssel zur Prävention

Ein wichtiger Faktor ist die körperliche Aktivität. Studien zeigen, dass regelmäßige Bewegung das Krebsrisiko erheblich senken kann. Professor Heinz Sill von der Med Uni Graz hebt hervor, dass zwei bis drei Stunden Sport pro Woche das Risiko für bestimmte Krebsarten um bis zu 30 Prozent reduzieren kann. Insbesondere für Brust-, Lungen-, Hals-Nasen-Ohren- und Darmkrebs sind die positiven Effekte von Bewegung erwiesen. Dies bestätigt auch der Krebsinformationsdienst, der schreibt, dass ein gesundes Körpergewicht oft durch eine Kombination aus ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Aktivität gehalten werden kann. Ein ausgeglichener Energiehaushalt ist dabei entscheidend.

Zusätzlich weisen Experten darauf hin, dass Übergewicht und ungesunde Ernährung das Krebsrisiko steigern können. Vor allem der Konsum von rotem und verarbeitetem Fleisch sollte eingeschränkt werden. Sill empfiehlt, nicht mehr als ein- bis zweimal pro Woche Fleisch zu essen und stattdessen viel Obst und Gemüse zu konsumieren. Darüber hinaus beleuchtet die Forschung die Rolle von Hormonen, Blutzucker und Entzündungsprozessen, die durch sportliche Betätigung positiv beeinflusst werden können, um dem Krebs entgegenzuwirken.

Impfungen gegen Infektionen wie Hepatitis-B könnten ebenfalls eine vorbeugende Maßnahme gegen bestimmte Krebsarten darstellen, was die Dringlichkeit der Prävention unterstreicht. Mit diesen Erkenntnissen wird deutlich, dass durch bewusste Lebensstiländerungen viele Krebserkrankungen vermieden werden können, wie [krebsinformationsdienst.de](https://www.krebsinformationsdienst.de) ausführlich erklärt. Gemeinsam können Bewegung und gesunde Ernährung einen entscheidenden Unterschied machen.

Details	
Vorfall	Krebs
Ursache	Lebensführung, r rauchen, hohes Körpergewicht, Alkoholkonsum, Sonnenlicht,

Details	
	mangelnde Bewegung
Ort	Steiermark, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• steiermark.orf.at• www.krebsinformationsdienst.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at