



## Medienmitteilung

Luzern, 19. März 2024

## Sport gegen Krebs: Positive Wirkung soll laufend bekannter werden

**Körperliche Aktivität senkt das Krebsrisiko und verbessert bei einer Erkrankung die Lebensqualität. Dies ruft die Krebsliga Zentralschweiz ins Bewusstsein – und zwar als offizielle Partnerin des Solidaritätslaufs am diesjährigen Luzerner Stadtlauf. Mit zwei Begleitprojekten wird Bewegung in Beratungsgespräche gebracht sowie Menschen mit/nach Krebs zum Laufen/Walken ermutigt.**

Regelmässige körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus und senkt das Krebsrisiko um 10 bis 20%. Bis vor wenigen Jahren wurde während einer Krebsbehandlung eher Ruhe und Schonung empfohlen. Mittlerweile ist belegt, dass regelmässige Bewegung die Rückfallrate verringert und sich dadurch die Überlebenschancen verbessern. Aktuelle klinische Studien zeigen zudem, dass körperliche Aktivität die Nebenwirkungen einer Chemotherapie oder einer antihormonellen Therapie messbar reduzieren kann.

### Förderung der Gesundheit durch Sport

Zwischen Sport und Krebs bestehen direkte Verbindungen. Die Krebsliga Zentralschweiz will dies im Bewusstsein der Bevölkerung stärker verankern. Der diesjährige 46. Luzerner Stadtlauf vom Samstag, 27. April 2024 bietet eine gute Gelegenheit dafür. Die Krebsliga Zentralschweiz ist offizielle Partnerin des Solidaritätslaufs, der genau vor 20 Jahren im Rennprogramm lanciert wurde. Als Ehrenstarterin wird sie von der Luzerner Regierungsrätin Michaela Tschuor unterstützt. «Als Vorsteherin des Gesundheits- und Sozialdepartementes liegt mir die Förderung der Gesundheit der Bevölkerung durch Sport und Bewegung besonders am Herzen – und die Solidarität mit Menschen, die zusätzliche Hilfe benötigen», sagt Regierungsrätin Michaela Tschuor.

### Offizielle Partnerin des Solidaritätslaufs

Mit dem Solidaritätslauf werden jährlich soziale Organisationen unterstützt, die sich für Menschen einsetzen, die nicht immer auf der Sonnenseite des Lebens stehen. Die Strecke des Solidaritätslaufs beträgt 660 Meter und kann spazierend, walkend oder rennend absolviert werden. Es gibt keine Zeitmessung. Das Startgeld von 100 Franken kommt vollumfänglich der Krebsliga Zentralschweiz zugute, die Menschen mit und nach Krebs und ihre Nahstehenden berät und unterstützt, sich für die Prävention und Früherkennung engagiert sowie die unabhängige Krebsforschung in der Region fördert. Übrigens: auch spenden ohne zu laufen oder in einer anderen Kategorie starten und etwas spenden ist möglich. Die Krebsliga Zentralschweiz ist zudem während des ganzen Stadtlaufs mit einem Stand an der Bahnhofstrasse präsent.

### Trainings für Menschen mit und nach einer Krebserkrankung

Zur Vorbereitung auf den Luzerner Stadtlauf und auch danach bietet der SwissLaufftreff Trainings für Menschen mit und nach Krebs an. Mit einem Referat zu «Sport bei Krebs» wurden über 100 Trainingsleitende zum Thema fit gemacht. «Die Offenheit und Wertschätzung der Trainingsleitenden, krebsbe-

**Beratungsstelle Luzern**  
(Stadt und Land)  
Löwenstrasse 3  
6004 Luzern  
Telefon 041 210 25 50

**Beratungsstelle Lachen**  
(Ausserschwyz)  
c/o Spital Lachen/Altbau  
Oberdorfstrasse 41  
8853 Lachen  
Telefon 055 442 89 70

**Beratungsstelle Schwyz**  
(Innerschwyz/Uri)  
c/o Spital Schwyz  
Waldeggstrasse 10  
6430 Schwyz  
Telefon 041 818 43 22

**Beratungsstelle Stans**  
(Nidwalden/Obwalden)  
Ennetmooserstrasse 23  
6370 Stans  
Telefon 041 611 13 88

**Beratungsstelle Zug**  
(Stadt und Land)  
Alpenstrasse 14  
6300 Zug  
Telefon 041 720 20 45



troffene Menschen im Lauffreff zu integrieren, beeindruckt mich» sagt Tina Weilenmann, Projektverantwortliche der Krebsliga Zentralschweiz. An 28 Standorten in der ganzen Zentralschweiz wird in verschiedenen Stärkegruppen gelaufen und gewalkt. Besondere Aufmerksamkeit geniessen Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Menschen, die von Krebs betroffen sind oder den Krebs besiegt haben.

## **Pilotprojekt: Beratungsspaziergänge für Betroffene und Angehörige**

Neu bietet die Krebsliga Zentralschweiz die Möglichkeit, ein Beratungsgespräch im Freien zu vereinbaren. Die sogenannte «Walk and Talk Therapy» findet spazierend an der frischen Luft statt und lässt in natürlicher Umgebung viel Freiraum für Gedanken und Gespräche zu. Betroffene und/oder Angehörige tauschen sich mit der Beratungsperson draussen aus, bewegen sich und tun damit während des Gesprächs etwas für die Gesundheit. Das Angebot wird als Pilotprojekt von März bis September 2024 an allen fünf Beratungs-Standorten in der Zentralschweiz angeboten.

**Weitere Informationen** zum Solidaritätslauf am Luzerner Stadtlauf 2024, den Lauffreffs und den Beratungsspaziergängen finden Sie unter: [zentralschweiz.krebsliga.ch/stadtlauf](https://zentralschweiz.krebsliga.ch/stadtlauf)

## **Medienkontakt**

### **Krebsliga Zentralschweiz**

- **Janine Abt, Fachverantwortliche Kommunikation:**  
[janine.abt@krebsliga.info](mailto:janine.abt@krebsliga.info) | 041 210 26 50 | erreichbar Montag bis Mittwoch
- **Tina Weilenmann, Projektverantwortliche:**  
[tina.weilenmann@krebsliga.info](mailto:tina.weilenmann@krebsliga.info) | 041 210 26 50 | erreichbar Dienstag bis Freitag

## **Bilder**



Solidaritätslauf Luzerner Stadtlauf © Andy Mettler, swiss-image.ch.



istock-Fotografie-ID:1393416596 (darf nicht ohne Lizenzierung verwendet werden)

## **Über die Krebsliga Zentralschweiz**

*Die Krebsliga Zentralschweiz engagiert sich seit über 65 Jahren als gemeinnütziger Verein. Als Anlaufstelle für alle Themen rund um Krebs ist sie in der Region für Menschen mit und nach Krebs und deren Umfeld da. Der Verein setzt sich zudem für die Krebsprävention und Früherkennung, die Wissensvermittlung sowie die Forschungsförderung ein. Die Krebsliga Zentralschweiz bietet ihre Dienste mit Beratungsstellen in Luzern, Stans (Nid-/Obwalden, Uri), Schwyz (Innerschwyz), Lachen (Ausserschwyz) und Zug an. Sie wird vorwiegend durch Spenden finanziert und ist ZEWÖ-zertifiziert. Weitere Informationen: [www.krebsliga.info](http://www.krebsliga.info)*