



A P O T H E K E R H A U S

20148 HAMBURG · ALTE RABENSTR. 11A · TEL. (040) 44 80 48 0 · FAX (040) 44 38 68

APOTHEKERKAMMER HAMBURG · HAMBURGER APOTHEKERVEREIN E.V.

PRESSEMITTEILUNG

22. Januar 2009

Hamburger Apotheker: Sport und gesunde Ernährung schützen vor Krebs

Übergewicht gilt als Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Zwei kürzlich veröffentlichte Studien zeigen, dass Fettleibigkeit und mangelnde Bewegung bei Frauen auch das Risiko für Brust- und Eierstockkrebs erhöhen. Hamburgs Apothekerinnen und Apotheker raten deshalb zu mehr Sport und einer ausgewogenen Ernährung. Wer sein Gewicht dauerhaft reduzieren möchte, erhält in den Apotheken der Hansestadt kompetente Hilfestellung.

Mehr als 40 Prozent der deutschen Frauen sind nach Angaben des statistischen Bundesamtes übergewichtig, in der Altersgruppe der über 60-Jährigen sind sogar sechs von zehn Frauen zu dick. Einer Studie des amerikanischen Krebsforschungszentrums zufolge steigt das Risiko, an Eierstockkrebs zu erkranken, um 26 Prozent, wenn die Betroffenen fettleibig sind. Heidelberger Wissenschaftler fanden heraus, dass das Brustkrebsrisiko von Frauen, die nach den Wechseljahren regelmäßig körperlich aktiv sind, um etwa ein Drittel niedriger ist, als das ihrer bewegungsunfreudigen Geschlechtsgenossinnen.

„Die neuen Studienergebnisse belegen einmal mehr, dass gesundheitsbewusstes Verhalten das Risiko für zahlreiche Erkrankungen senken kann“, sagt Rainer Töbing, Präsident der Apothekerkammer Hamburg. Der erste schwierige Schritt sei häufig die Umstellung der eigenen Essgewohnheiten. In einer Umfrage der Hamburger Apothekerkammer unter 2000 Hamburgern hatten knapp ein Drittel der Teilnehmer angegeben, „zu selten“ auf eine gesunde Ernährung zu achten. Als Hinderungsgrund hatte ein Fünftel „zu wenig Informationen“ genannt. Eine Ernährungsberatung in der Apotheke kann hier Abhilfe schaffen.

„Zu einer gesunden Ernährung gehört viel Obst und Gemüse, der häufige Verzehr von Vollkornprodukten und Fisch sowie der zurückhaltende Genuss von Süßigkeiten und Alkohol“, sagt Dr. Jörn Graue, Vorsitzender des Hamburger Apothekervereins. Der richtige Mix besteht zu 50 bis 60 Prozent aus Kohlenhydraten, zu 10 bis 20 Prozent aus Eiweißen und zu weniger als 30 Prozent aus Fetten.

„Wer sein Gewicht dauerhaft reduzieren und seine Gesundheit fördern will, muss auch bereit sein, sich mehr zu bewegen“, sagt Töbing. Dabei muss es nicht immer gleich Leistungssport sein: Schon körperliche Aktivitäten wie zwei Stunden spazieren gehen oder eine Stunde Rad fahren täglich senken das Brustkrebsrisiko der Frauen laut der Heidelberger Studie deutlich. „Wer bisher kaum Sport getrieben hat, sollte langsam beginnen und seine Leistung mit der Zeit steigern“, rät Töbing.

„Die häufig nachgefragten Wundermittel zur Gewichtsreduktion gibt es nicht“, dämpft Graue falsche Erwartungen. Wann die unterstützende Einnahme eines Arznei- oder Nahrungsergänzungsmittels diätbegleitend sinnvoll sei, müsse von Fall zu Fall in einem persönlichen Beratungsgespräch abgewogen werden.

Ansprechpartner: Dr. Reinhard Hanpft, Tel. 040 - 44 80 48-30

Hinweise an die Redaktion: Die Apothekerkammer Hamburg ist die Berufsorganisation aller Apotheker in der Freien und Hansestadt Hamburg. Der Hamburger Apothekerverein e.V. ist der Verband der selbstständigen Apothekenleiter in Hamburg.