

# Laufen tut gut, laufen macht Mut

## Solidaritätsveranstaltung „Bochum läuft“ startet am 19. April

**Keine Nebenwirkungen, keine Kosten und selbst gemacht - das Mittel heißt Bewegung. Der Erfolg ist messbar und steigt mit der Dosierung. Körperliche Aktivität hat positive Auswirkungen auf den Insulinspiegel, verringert Entzündungsprozesse und stärkt die Immunabwehr. Zahlreiche Studien konnten zeigen, dass regelmäßige körperliche Bewegung die krebsspezifische Sterblichkeit bei Brustkrebs und bei Darmkrebs senkt. Täglich mindestens 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördert die Gesundheit.**

Deshalb läuft Bochum. Mit dem jährlichen Solidaritätslauf „Bochum läuft“ macht der Verein „Aktiv gegen Brustkrebs e. V.“ darauf aufmerksam, dass regelmäßige sportliche Betätigung das Risiko an Brustkrebs zu

erkranken und das Risiko nach einer Brustkrebserkrankung wieder zu erkranken definitiv senkt. Am 19. April 2015 startet der bereits fünfte Lauf. Teilnehmer können alle, ob jung oder älter, Mann oder Frau, groß oder klein. Gelaufen wird in den Disziplinen: Walking, Nordic Walking (2,5 km) und Jogging (5 km). Es gibt nur Gewinner und jede Startnummer nimmt an einer Verlosung teil.

Der Verein „Aktiv gegen Brustkrebs“ unterstützt Brustkrebspatientinnen in akuten Notsituationen durch schnelle unkomplizierte Familienhilfe, führt regelmäßig Themenabende über Brustkrebs für Patientinnen und Angehörige in enger Kooperation mit dem Brustzentrum Bochum durch und fördert die Heilung und die Erhaltung der Gesundheit durch ein umfangreiches Kursangebot in den

Bereichen Bewegung, Ernährung und Kreativität.

### **Bochum läuft – Aktiv gegen Brustkrebs**

Sonntag, 19. April 2015, Ausgabe der Startunterlagen ab 9.00 Uhr, Stadtpark Bochum, Bismarckturm.

Teilnehmen können alle Interessierten in den Disziplinen Walking, Nordic Walking (2,5

km) und Jogging (5 km)

Es gibt nur Gewinner. Jede Startnummer nimmt an der Verlosung teil.

Anmeldung ab 1. März 2015 und weitere Informationen unter: [www.aktivgegenbrustkrebs.de](http://www.aktivgegenbrustkrebs.de)

Aktiv gegen Brustkrebs e. V.

c/o Brustzentrum „Augusta“

Bochum, Bergstraße 26,

44791 Bochum,

Tel.: 02 34 / 950 822 67

*„Ich hatte die Idee, weil mehr und mehr Studien gezeigt haben, dass Bewegung an der frischen Luft, sich positiv auf die Lebenserwartung von Brustkrebspatientinnen auswirkt und vor allem auch zur Vermeidung von Brustkrebs beitragen kann. Diese Information soll mit dem Lauf in die Öffentlichkeit getragen werden. Deshalb gibt es nur Gewinner. Dabei sein ist alles.“*

**PD. Dr. med. Gabriele Bonatz**

Chefärztin der Frauenklinik der Augusta-Kranken-Anstalt Bochum und Initiatorin des Vereins

„Aktiv gegen Brustkrebs e. V.“