

## Lebensführung

### - aktiv die eigene Gesundheit mit unterstützen -

- 1. Normalgewicht**  
BMI zwischen 20 und 25
- 2. Bewegung**  
**„Sport ist so wichtig wie ein Krebsmedikament“ \***  
30 min/Tag moderat (spazieren gehen, Haushalt o. ä.)  
+ 2 Tage/Woche intensiv (z.B. 1 Stunde Walking o. ä.)
- 3. wenig energiedichte Lebensmittel**  
Süßigkeiten, Kuchen, Weißmehlprodukte
- 4. viele pflanzliche Nahrungsmittel**  
Obst und Gemüse - „5 am Tag“
- 5. wenig Fleisch**
- 6. wenig Salz**
- 7. wenig Alkohol**
- 8. keine Nahrungsergänzungsmittel**

\* Prof. Dr. U. R. Kleeberg (Hamburg),  
Vortrag anlässlich der 29. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Senologie 2009  
Literaturempfehlung: Michael Hamm, Gib Krebs keine Chance