

# 2015

Die erste Veranstaltung unter diesem Titel fand im Sommer 2015, an einem der heißesten Tage des Jahres statt. Eine überschaubare Menschenmenge traf zusammen, um gemeinsam etwas gegen den Krebs zu unternehmen, was bei etwa 36°C im Schatten nahezu nicht möglich war.

Die Truppe:



Oben: Die Truppe

Unten: Noch schnell stärken!



Geschafft!



Zieleinlauf

Wir sind fertig.



## Wann und wo?

Siehe unter  
[www.gegen-den-krebs.at](http://www.gegen-den-krebs.at)



## Wer kann mitmachen?

Jeder, der laufen, hüpfen, spazieren oder kriechen kann. Egal, ob mit Rolator, Stöcken oder Rollstuhl, Rollschuhe, Inliner, Roller oder Rad - nur ja ohne Motor!

Jeder Kilometer hilft.

## Mitlaufen und helfen:

Du meldest Dich über die Homepage an und kommst zum Treffpunkt in der Prater Hauptallee (Wien), oder Du lädst das Anmeldeformular herunter, druckst es aus, füllst es lesbar aus und bringst es zum Treffpunkt in der Prater Hauptallee (Wien) mit.

Du spendest nach dem Lauf mindestens €0,50 pro selbst zurückgelegtem Kilometer, oder Du spendest vor dem Lauf eine beliebige Summe und bringst die Überweisungsbestätigung mit. Wir haben gemeinsam Spaß, unternehmen was gegen die eigene Krebsgefahr und helfen der Krebsforschung.

Du bekommst eine Bestätigung, dass die gespendete Summe an die Krebsforschung überwiesen wurde.



## Spenden:

Med. Uni Wien,

IBAN: AT36 2011 1404 1007 0700

Oder: Vor oder nach dem Lauf, bar an die Organisatoren, bei Start und Ziel.

## Warum Bewegung?

**ES HEISST "BEWEGUNGSAPPARAT" UND NICHT "SITZUNGSAPPARAT"!**

Kann man der Krankheit davon laufen?

Sport und Bewegung spielen eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung gegen Krebs und anderen Beschwerden. Studien zeigen: Menschen, welche sich viel bewegen, senken ihr Risiko an einigen der häufigsten Krebsarten zu erkranken. Ob man körperlich arbeitet, Ausdauer- oder Kraftsport betreibt, scheint dabei weniger wichtig zu sein. Nach einer US-Studie verspüren Hobbyläufer altersbedingte Beschwerden erst 12 Jahre später, als Inaktive.

Bewegung kann gezielt als therapeutisches Mittel eingesetzt werden, wie ein Medikament, denn Bewegung hat positive Effekte auf fast alle Teile des Körpers: etwa auf Hormone, Stoffwechsel, Muskeln und das Immunsystem und kann sogar die Bildung neuer Nervenzellen anregen.

Professor Braumann:

"Wie man heute weiß, spielen Muskeln eine Schlüsselrolle. Sie setzen entzündungshemmende Substanzen frei. Ein regelmäßig benutzter Muskel ist für den Körper, wie eine Apotheke. Deshalb gilt aus medizinischer Sicht: lieber fett und fit als schlank und schlapp."

Quelle: Div. Internetseiten

## Anmeldung/Info:

Bitte meldet euch auf unsere Homepage an:

[www.gegen-den-krebs.at](http://www.gegen-den-krebs.at)

Dies ist notwendig, weil wir über die Spenden genau Buch führen müssen. Hier gibt es auch die Teilnahmebedingungen.



## Impressum:

Bettina Huebner

Universumstraße 39/15, 1200 Wien

E-Mail: [wir-bewegen-uns@gegen-den-krebs.at](mailto:wir-bewegen-uns@gegen-den-krebs.at)