



MEDIEN-INFORMATION

18. März 2022

Mit „Beweg Dich gegen Krebs“ in den Frühling starten und Gutes tun

- **Stiftung Leben mit Krebs und Uniklinikum veranstalten zum zweiten Mal vierwöchige Online-Mitmachaktion.**
- **Benefizaktion will möglichst viele Menschen für den guten Zweck und die eigene Gesundheit in Bewegung bringen.**
- **Spenden unterstützen Menschen mit und nach einer Krebserkrankung auf dem Weg zurück in den Alltag.**

Am heutigen Freitag (18. März) startet die Benefizaktion „Beweg Dich gegen Krebs“. Ins Leben gerufen wurde der zum zweiten Mal in Dresden stattfindende Mitmachwettbewerb von der „Stiftung Leben mit Krebs“. Auch in diesem Jahr findet die zugunsten von Krebspatientinnen und -patienten initiierte Aktion online statt. Das heißt, dass die Zeiten sportlicher Aktivitäten wie Fahrradfahren, Laufen oder Walken, Wassersport und Fitnesstraining in eine App eingetragen werden. Daran können sich einzelne Personen oder auch Viererteams beteiligen und die Ergebnisse ihrer Aktivitäten mit den Leistungen der anderen Sporttreibenden vergleichen. Am Ende der Aktionswochen freuen sich die Organisatoren auf die Umwandlung der Bewegungszeiten in eine Spende zugunsten von Sport-, Bewegungs- und Gesundheitsprojekten für Krebspatientinnen und -patienten des Universitätsklinikums Carl Gustav Carus Dresden. Entstanden ist das Format, weil die Benefizruderregatten „Rudern gegen Krebs“ der Jahre 2020 und 2021 pandemiebedingt abgesagt werden mussten. „Beweg Dich gegen Krebs“ nimmt die Idee Benefizregatten auf und motiviert dazu, sich präventiv zu bewegen und zudem Solidarität mit Betroffenen zu zeigen. Alle Infos zur Teilnahme gibt es auf <https://beweg-dich-gegen-krebs.de>. Unter dem Hashtag #bewegdichgegenkrebs können die Teilnehmenden zudem ihre persönlichen Erlebnisse und Erfolge in den Sozialen Medien teilen.

Die Trainerinnen Melany und Claudia vom Gesundheitszentrum Carus Vital am Dresdner Universitätsklinikum wissen um die vorbeugende Wirkung von körperlicher Aktivität. Auf diese Weise lassen sich die Risiken für Zivilisationskrankheiten reduzieren,

Universitätsklinikum
Carl Gustav Carus Dresden
an der Technischen
Universität Dresden
Anstalt des öffentlichen Rechts
des Freistaates Sachsen

ukdd.de

facebook.com/ukddresden
twitter.com/medizin_tud
instagram.com/ukddresden

Pressesprecher

Holger Ostermeyer
T +49 351 458-4162
M +49 162 2550899
F +49 351 458-884162
pressestelle@ukdd.de

Postanschrift:

01304 Dresden

Hausanschrift:

Fetscherstraße 74
01307 Dresden
Haus 2
Zimmer 207





die wiederum das Entstehen von Krebserkrankungen begünstigen. Deshalb werben beide unter den Mitarbeitenden des Dresdner Uniklinikums für „Beweg Dich gegen Krebs“ und treten in einem Videoclip auf (<https://fb.watch/bNLY9mnb6v/>). Um sportliche Aktivitäten und Engagement gegen Krebs ungeachtet der weiterhin geltenden pandemiebedingten Hygieneregeln zu ermöglichen, engagieren sich das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen Dresden (NCT/UCC) und die „Stiftung Leben mit Krebs“ für diese Benefiz-Aktion zum Mitmachen.

„Wer sich an ‚Beweg Dich gegen Krebs‘ beteiligt, macht nicht nur auf die Situation von Krebspatientinnen und -patienten aufmerksam, sondern leistet einen wesentlichen Beitrag für die eigene Gesundheit“, sagt Prof. Michael Albrecht. „Darüber hinaus kann jeder in Form einer Spende die Bewegungs- und Sportangebote für onkologische Patientinnen und Patienten der Dresdner Hochschulmedizin unterstützen“, so der Medizinische Vorstand des Dresdner Uniklinikums weiter. Die Idee: Aktive Menschen aus Dresden und der Region können sich sportlich bewegen und ihre Leistungen über eine App mit anderen Aktiven teilen. Sie nehmen so an einem virtuellen Wettkampf teil und motivieren sich gegenseitig. „Trainiert wird allein oder mit Abstand, die gemeinsame Freude und Motivation für die gute Sache findet über die App statt“, sagt Tim Wober, Projektkoordinator am Uniklinikum Dresden. Mitmachen kann jeder, ausdrücklich auch Laien- und Hobbysportler. Die Registrierung und Nutzung der App „Beweg Dich gegen Krebs“ ist kostenfrei. Gewertet wird die tatsächliche, individuelle Bewegungszeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den angebotenen Sportarten. In einer Rangliste kann jeder die Summe seiner Bewegungszeiten als Einzelsportler beziehungsweise das Ergebnis seines Teams sehen.

Mit insgesamt 15.514 Bewegungsstunden waren die Dresdner Aktionswochen im vergangenen Jahr ein voller Erfolg: 921 Teilnehmende hatten sich registriert, von denen sich ein Teil in 151 Teams organisiert hat. Diese gute Resonanz ist nun der Maßstab für die zweite Auflage von „Beweg Dich gegen Krebs“, deren Erlöse verschiedenen Projekten des Uniklinikums zugutekommen. Neben den Teilnehmenden können sich auch Unternehmen und Organisationen als Sponsoren und Förderer an der vierwöchigen Aktion beteiligen. „Wir freuen schon jetzt wieder auf die vielen engagierten Menschen in Dresden und Umgebung. Vielleicht gelingt es ja auch, einen neuen Rekord an Teilnehmenden beziehungsweise Stunden aufzustellen“, sagt Dr. Joachim Wiskemann, Vorsitzender des Vorstands der Stiftung Leben mit Krebs. „Unternehmen und Institutionen können als Sponsor gleich mit mehreren Mannschaften teilnehmen und so im Rahmen ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements ihre Mitarbeitenden auf dieses besondere Gesundheitsthema aufmerksam machen und zur Teilnahme motivieren!“



Die Erlöse von „Beweg Dich gegen Krebs“ kommen folgenden Projekten zugute

- **Yoga-Kurse** für Brustkrebspatientinnen sowie für Patientinnen und Patienten mit anderen Krebsarten, Universitäts-Physiotherapie-Zentrum und Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
- **Ernährungsprogramm**, Nationales Centrum für Tumorerkrankungen Dresden (NCT/UCC): spezielle Ernährungs- und Kochkurse für Krebspatientinnen und -patienten
- **Bewegungsprogramm**, Nationales Centrum für Tumorerkrankungen Dresden (NCT/UCC): Aktivität für onkologische Patientinnen und Patienten in Behandlung als auch in der Nachsorge
- **SynErFit**, Klinik für Strahlentherapie und Radioonkologie: Ernährungsüberwachung und Verbesserung der körperlichen Fitness durch Training als unterstützende Maßnahmen vor und während Strahlen- und Chemotherapie
- **UroAquaFit**, Klinik für Urologie am Universitätsklinikum Dresden: Aqua-Gymnastik für Patientinnen und Patienten mit Blasenkarzinom mit Anlage eines Uro-Stomas
- **Pro Kontinenz**, Klinik für Urologie am Universitätsklinikum Dresden: Behandlungsangebote bei ungewolltem Urinverlust nach Totalentfernung der Prostata.
- **Reittherapie** für Kinder mit einer onkologischen Erkrankung, Sonnenstrahl e.V.

Interessierte können sich ab sofort die App „Beweg Dich gegen Krebs“ (IOS und Android) herunterladen, sich registrieren und dann ab dem 18. März teilnehmen. Über die Internetseite <https://beweg-dich-gegen-krebs.de> sind die aktuellen Ergebnisse abrufbar. Die Kooperationspartner in Dresden freuen sich über Beiträge der Teilnehmenden, die ihre Trainingserfolge als Bilder, Videos und Screenshots mit dem Hashtag #bewegdichgegenkrebs in den sozialen Netzwerken teilen.

Unterstützerinnen und Unterstützer gesucht

Sponsoren und Spender bei „Beweg Dich gegen Krebs“ unterstützen die Projekte für von Krebs betroffene Menschen auf eine ganz besondere Weise und motivieren ihre Mitarbeitenden zur aktiven Gesunderhaltung. Nähere Informationen zu „Beweg Dich gegen Krebs“ in Dresden gibt es unter www.bewegdichgegenkrebs.de



Kontakte für Medienschaffende

Stiftung Leben mit Krebs

Projektkoordination „Beweg Dich gegen Krebs“

Inaam El-Rajab

E-Mail: info@beweg-dich-gegen-krebs.de

Universitätsklinikum Dresden

Projektkoordination „Beweg Dich gegen Krebs“

Tim Wober

Tel.: 0351 / 458 50 02

E-Mail: tim.wober@uniklinikum-dresden.de

Pressesprecher

Holger Ostermeyer

0351 / 458 41 62

pressestelle@uniklinikum-dresden.de

Die Deutschen Universitätsklinika



sind führend in der Therapie komplexer, besonders schwerer oder seltener Erkrankungen. Die 34 Einrichtungen spielen jedoch als Krankenhäuser der Supra-Maximalversorgung nicht nur in diesen Bereichen eine

bundesweit tragende Rolle. Die Hochschulmedizin ist gerade dort besonders stark, wo andere Krankenhäuser nicht mehr handeln können: Sie verbindet auf einzigartige Weise Forschung, Lehre und Krankenversorgung. Die Uniklinika setzen federführend die neuesten medizinischen Innovationen um und bilden die Ärzte von morgen aus. Damit sind "Die Deutschen Universitätsklinika" ein unersetzbarer Impulsgeber im deutschen Gesundheitswesen. Der Verband der Universitätsklinika Deutschlands (VUD) macht diese besondere Rolle der Hochschulmedizin sichtbar. Mehr Informationen unter: www.uniklinika.de