

# PROGRAMM

Mittwoch, 10. April 2024, 17.00 - 19.00 Uhr  
Neue Universität am Universitätsplatz | Hörsaal 13,  
Grabengasse 3-5, 69117 Heidelberg

## BEWEGUNG IM ALTER

### Die Rolle von Bewegung bei der Prävention und Therapie von Krebserkrankungen

Prof. Dr. Karen Steindorf | Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ), Nationales Centrum für Tumorerkrankungen (NCT)

### Körperlich fit im Alter – Wie viel Bewegung ist gesund und muss es immer anstrengend sein?

Prof. Dr. Simon Steib | Institut für Sport und Sportwissenschaft (ISSW), Universität Heidelberg

### Kann Ihr Mobiltelefon oder Ihre SmartWatch Ihnen sagen, wie fit Sie sind, und wie viel Bewegung ist gesund und nötig?

Prof. Dr. med. Clemens Becker | Geriatriisches Zentrum, Universitätsklinikum Heidelberg

### Moderation

Prof. Dr. Cornelia Wrzus

### Die Rolle von Bewegung bei der Prävention und Therapie von Krebserkrankungen

Prof. Dr. Karen Steindorf

Es gilt als erwiesen, dass ca. 40% aller Krebsfälle in Deutschland vermeidbar wären. Zahlreiche Studien konnten in dem Zusammenhang belegen, dass körperlich aktive Menschen ein geringeres Risiko haben, an Krebs zu erkranken, als körperlich inaktive Menschen. Wie groß diese Effekte sind, für welche Krebsarten dieser Zusammenhang besteht und welche Rolle der Bewegung somit insgesamt in der Vermeidung von Krebserkrankungen zukommt, wird in diesem Vortrag beantwortet. Zudem wird auf die positiven Wirkungen von Bewegung und körperlichem Training nach einer Krebsdiagnose und im Verlauf einer Krebserkrankung eingegangen. Auch einige praktische Tipps zur Umsetzung der bestehenden Empfehlungen in den eigenen Bewegungsalltag werden gegeben.

### Körperlich fit im Alter – Wie viel Bewegung ist gesund und muss es immer anstrengend sein?

Prof. Dr. Simon Steib

Der Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit ist ein wesentlicher Baustein für ein gesundes Altern und für den langfristigen Erhalt von Mobilität und sozialer Teilhabe. Die gesundheitlichen Potenziale von Bewegung und körperlichem Training bis ins hohe Erwachsenenalter sind inzwischen umfassend wissenschaftlich belegt. Dies spiegelt sich in den bestehenden

nationalen und internationalen Bewegungsempfehlungen wider. Der Vortrag gibt einen Überblick über aktuelle Empfehlungen, beleuchtet die Bedeutung von körperlicher Aktivität und Training in der Prävention altersbedingter Erkrankungen und geht der Frage nach, wie intensiv und regelmäßig Bewegung sein muss, um gesundheitsförderlich zu wirken.

### Kann Ihr Mobiltelefon oder Ihre SmartWatch Ihnen sagen, wie fit Sie sind, und wie viel Bewegung ist gesund und nötig?

Prof. Dr. med. Clemens Becker

Die Bewegungsempfehlungen für ältere Menschen sind sehr allgemein gehalten und meistens schwer überprüfbar. Oft wird eine Schrittzahl von 10.000 am Tag angegeben oder die Empfehlung ausgesprochen, mindestens 150 Minuten in der Woche zu gehen. Die Schrittzahl ist wissenschaftlich falsch und die Zeitangaben sowie die Intensität des Gehens für die meisten Menschen nicht ohne Weiteres überprüfbar.

Neue Forschungsergebnisse helfen weiter. Es ist jetzt möglich, überprüfbare Empfehlungen auszusprechen und, wie bei der Blutdruckmessung, diese auch zu kontrollieren. Der Vortrag berichtet aus aktuellen Forschungsprojekten der Universität und des Universitätsklinikums Heidelberg.



# VORSCHAU

**Nächste Demenz-Partner-Schulung  
am 26.04.2024 | 15.00-16.30 Uhr**

Unsere 90-minütigen Kurse vermitteln Grundwissen über Demenz und Sicherheit im Umgang mit betroffenen Menschen, mit dem Ziel, die Wahrnehmung von Menschen mit Demenz gesamtgesellschaftlich zu verändern.

Teilnahme in Präsenz und online möglich. Der Kurs findet statt im NAR-Seminarraum 120, Bergheimer Str. 20, 69115 Heidelberg. Für die Online-Teilnahme per Zoom benötigen Sie einen PC oder Smartphone mit Internetzugang.

Anmeldung und Informationen unter Tel. 06221 548101 und demenzpartner@nar.uni-heidelberg.de



Eine Initiative der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.

**Nächstes NAR-Seminar | am 01.10.2024  
Altern in einer digitalen Welt (u.a. mit)**

**E-Rezepte verstehen und nutzen**  
Mila Bading | Leuphana Universität Lüneburg

**hilver Heidelberg – die Hilfevermittlungapp  
für Menschen ab 80 Jahren in Heidelberg**  
Bärbel Fabig | Amt für Soziales und Senioren,  
Stadt Heidelberg

## KONTAKT

**Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg  
Netzwerk Alternsforschung**

Bergheimer Straße 20  
69115 Heidelberg  
+49 6221 54 8101  
kontakt@nar.uni-heidelberg.de  
www.nar.uni-heidelberg.de

Alle Videovorträge von NAR-Veranstaltungen auch unter [www.nar.uni-heidelberg.de/service/videos.html](http://www.nar.uni-heidelberg.de/service/videos.html)

finanziert durch



**Baden-Württemberg**

MINISTERIUM FÜR WISSENSCHAFT, FORSCHUNG UND KUNST

© Universität Heidelberg, Netzwerk Alternsforschung



NETZWERK  
ALTERN-  
FORSCHUNG



UNIVERSITÄT  
HEIDELBERG  
ZUKUNFT  
SEIT 1386

## BEWEGUNG IM ALTER

47 | NAR-Seminar

### TERMIN

Mittwoch, 10. April 2024, 17.00 - 19.00 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

Neue Universität am Universitätsplatz | Hörsaal 13,  
Grabengasse 3-5, 69117 Heidelberg

### VERANSTALTER

Netzwerk Alternsforschung (NAR)  
Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg und Partner



SEMINAR NARS  
NARS SEMINAR