

# 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.

