



## MEDIENMITTEILUNG

6. Oktober 2009 / [beratung@krebssliga-sg.ch](mailto:beratung@krebssliga-sg.ch)

### Gemeinsam gegen Brustkrebs

#### Curves unterstützt die Krebsliga St.Gallen-Appenzell

Mit rund 5200 Neuerkrankungen und 1350 Todesfällen jährlich, ist Brustkrebs die häufigste Krebsform bei Frauen in der Schweiz. Die wichtigsten Risikofaktoren sind das weibliche Geschlecht, das Alter, die genetische Veranlagung und die Familiäre Belastung, d.h. wenn die Mutter oder Schwester an Brustkrebs erkrankt ist. Diese Faktoren lassen sich nicht beeinflussen. Aus diesem Grund ist die Brustkrebs-Früherkennung so wichtig: Wenn Brustkrebs in einem frühen Stadium entdeckt wird, bestehen bessere Überlebenschancen.

Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Brustkrebsrisiko ist umstritten. Eine Ernährung mit wenig Fett, vielen Früchten und Gemüse reduziert möglicherweise das Brustkrebsrisiko. Frauen, die nach der Menopause übergewichtig sind, haben ein erhöhtes Brustkrebsrisiko, weil Östrogen auch im Fettgewebe produziert wird. Frauen, die sich regelmässig bewegen, senken dadurch ihr Brustkrebsrisiko. Noch ist unklar, wie viel körperliches Training notwendig ist, damit das Risiko wirklich abnimmt.

Curves, der grösste Fitness Franchise der Welt und die Filiale in St. Gallen sind sich dieser Problematik bewusst, welche alle Frauen weltweit betrifft und haben daher diverse Promotionen für die Brustkrebs-Sensibilisierung in der ganzen Welt und in St. Gallen geplant.

Das Training bei Curves von nur 30 Minuten 3 Mal wöchentlich, hilft Ihren ganzen Körper gesund zu halten. Ihr 30 Minuten Zirkelprogramm trainiert jede wichtige Muskelgruppe, jeweils zwei Muskeln gleichzeitig. Somit können Sie bis zu 500 Kalorien verbrennen. **Zwischen dem 5. und 17. Oktober verzichtet Curves auf die einmalige Einschreibgebühr und schenkt den vollen Betrag als Spende der Krebsliga St. Gallen-Appenzell.**

Mit mehr Bewegung und besserer Ernährung, können alle Frauen ihre Figur verbessern, gesund bleiben und das Risiko an Brustkrebs reduzieren.

Kontaktadresse:

Curves, Bedastrasse 1, 9001 St.Gallen, [www.curves-stgallen.ch](http://www.curves-stgallen.ch)