

von

**Dr. Christian Eglseer**



## **Krebsvorbeugung Teil 3**

Neben dem Vermeiden von krebsauslösenden Ursachen wie z. B. Nikotin und Alkohol, können auch aktiv eine Reihe von Maßnahmen zur Krebsvorbeugung gesetzt werden.

### **Gesunde Ernährung**

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, wo möglich roh oder schonend warm zubereitet, reichlich Flüssigkeit sowie Fleisch oder Fleischprodukte nur an zwei Tagen in der Woche reduziert die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von bösartigen Tumoren. Dort, wo nicht möglich (man ist z. B. berufsbedingt auf ein Kantinenessen angewiesen), ist es ratsam, wichtige Stoffe wie Vitamine, Spurenelemente, essentielle Aminosäuren usw. in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu sich zu nehmen. Natürliche stuhlregulierende Maßnahmen zur Vermeidung von chronischer Verstopfung bzw. Durchfall reduzieren z. B. das Dickdarmkrebsrisiko.

### **Bewegung**

Bereits ab zwei Stunden Ausdauerbewegung (es reicht zügiges Gehen) kann schon eine Reduktion der Wahrscheinlichkeit an Krebs zu erkranken, gesehen werden. Für einzelne Karzinome wurde bei regelmäßig fünf Stunden Sport pro Woche eine 40%ige Verminderung beobachtet.

Bei Bedarf erhalten Sie mehr Infos beim Arzt Ihres Vertrauens oder in meiner Ordination.

Optimale Ernährung und ausreichend Bewegung verlängern Ihr Leben!



**Dr. Christian Eglseer**

**Facharzt für Innere Medizin**

Amstetten, Wagmeisterstraße 46

Tel. 07472/67264

**Hotline: Tel. 0664/3404505**

**[www.dr-eglseer.at](http://www.dr-eglseer.at)**

Anzeige