



Die 6,7 Kilometer der «Pre-Start-Etappe» erfreuen sich bereits wieder grosser Beliebtheit.

Foto: zvg

«Pre-Start» geglückt

Seit einer Woche läuft die Voretappe der Zugerberg Finanz Trophy und die Statistik zeigt, viele Teilnehmende freuen sich, dass sie ihr Training wieder mit doppeltem Wert absolvieren können: Sie tun sich Gutes und sammeln Kilometer, für die sie Ende Saison mit Preisen belohnt werden.

Letztes Jahr zählte die Pre-Start-Etappe knapp 300 Teilnehmende, welche insgesamt 1375 Starts absolvierten. Nach der ersten Woche in diesem Jahr zählen die Organisatoren bereits 144 Teilnehmende, die im Schnitt schon mehr als zwei Runden gelaufen sind. Wobei natürlich auch die Anwärterinnen und Anwärter der Vielstarter-Wertung bereits Präsenz markieren. So wie Kathryn

Watson mit 14 Starts und Lukas Küng mit 10 (Stand Sonntagabend). Belohnt werden alle Teilnehmenden erneut bei 75, 150 und 300 absolvierten Kilometern, und zwar mit den legendären Socken in der Bronze-, Silber- und Gold-Version!

Mit über 80 Jahren am Start

Unter den Teilnehmenden finden sich bei Weitem nicht nur Zugerinnen und Zuger. Da ist zum Beispiel Herbert Anderegg aus Vitznau, der für den Lauffreiweg Weggis startet. Dass er als ältester Teilnehmer mit Jahrgang 1944 die 6,7 Kilometer in 40 Minuten abspult, ist beachtlich! Gleiches gilt für André Leuenberger aus Aarwangen, für die Laufgruppe Niederbipp startend. Sein Jahrgang: 1955, sein Lauftempo: 5:27 min/km. Ob er wie letztes Jahr wieder jede Etappe in allen drei Distanzen ren-

nen wird? Die beiden demonstrieren: Eine Trophy-Teilnahme kennt keine Alterslimite.

Harriers legen bereits wieder vor

Die Höllgrotten Harriers zeigen nach nur einer Woche ihre Dominanz und ihren Willen, den Wanderpokal für den aktivsten Verein nicht weitergeben zu wollen. Bei den Firmen startete die Zugerberg Finanz AG mit viel Elan, um wohl endlich den Sieg in dieser Wertung heimfahren zu können. Die Saison ist jedoch noch jung, es kann noch viel passieren. Der offizielle Startschuss erfolgt am Samstag, 22. März, mit den Etappen im Steinhauser Wald und von Auw hoch auf den Horben.

PD

Alle Details unter www.zugerbergfinanz-trophy.ch

FIT-Test oder Darmspiegelung?

Dickdarmkrebs ist eine der wenigen Krebsarten, bei der bereits Vorstufen erkannt werden können. Vorsorgemassnahmen und Früherkennungsprogramme tragen dazu bei, Darmkrebs zu vermeiden bzw. frühzeitig zu entdecken. Der FIT-Test bietet dabei eine solide Alternative zur Darmspiegelung.

In der Schweiz erkranken jedes Jahr 4500 Menschen an Dickdarmkrebs, 1600 sterben an den Folgen. Viele dieser Todesfälle wären vermeidbar: Darmkrebs gehört zu den wenigen Krebsarten, bei denen bereits Vorstufen der Erkrankung (sogenannte Polypen) zuverlässig entdeckt und entfernt werden können, was die Entstehung von bösartigen Tumoren verhindert.

Flächendeckende Früherkennung für 50- bis 74-Jährige

Deshalb empfiehlt die Krebsliga die Darmkrebsvorsorge ab 50 bis 74 Jahren – alle zwei Jahre mittels Blut-im-Stuhl-Test (FIT) oder alle zehn Jahre mit einer Darmspiegelung. Bei Personen mit erhöhtem Risiko (beispielsweise, wenn Eltern oder Geschwister an Darmkrebs erkrankt sind) können Früherkennungsuntersuchungen bereits vor 50 Jahren Sinn machen. Diese finden dann allerdings nicht im Rahmen eines Programms statt. Auch Symptome wie Blut im Stuhl sollte man unabhängig des Alters immer von einer Ärztin oder einem Arzt abklären lassen.

Damit alle Menschen in der Zielgruppe unabhängig ihres Wohnortes oder ihrer finanziellen Situation einen fairen Zugang zur Darmkrebsvorsorge haben, braucht es die flä-

chendeckende Einführung von Screening-Programmen. Aktuell sind nur Untersuchungen im Rahmen eines Früherkennungsprogramms von der Franchise befreit.

Besser als sein Ruf

Für Personen, die eine hohe Franchise gewählt haben und in einem Kanton ohne Vorsorgeprogramm wohnen, bietet der FIT-Test mit Kosten von rund 50 Franken eine günstige Variante zur Früherkennung. Den FIT-Test erhält man beispielsweise in der Apotheke. Er findet Blut im Stuhl, das mit blossen Auge nicht sichtbar ist. Ist das Testresultat positiv, verordnet die Ärztin oder der Arzt in der Regel eine Darmspiegelung, um herauszufinden, ob das Blut von verletzten Polypen oder Tumoren im Dickdarm stammt.

Darmkrebsmonat März

Im März macht die Krebsliga mit verschiedenen Aktivitäten auf das Thema der Darmkrebsvorsorge aufmerksam – damit künftig weniger Menschen an Darmkrebs erkranken oder sterben.

An der LUGA auf der Luzerner Allmend präsentiert die Krebsliga vom 25. April bis am 4. Mai den interaktiven «Smart Screen», mit welchem Interessierte sich aktiv informieren können. Vom 2. bis am 4. Mai sind Fachpersonen der Krebsliga Zentralschweiz zusammen mit dem Darmkrebsvorsorgeprogramm Luzern vor Ort, um über die Vorsorge-Möglichkeiten zu informieren.

RED

Weitere Informationen Krebsliga Zentralschweiz Beratungsstelle Zug Tel. 041 720 20 45 www.krebsliga.info

Kybun | Joya

Swiss Health Shoes

Sprechstunde

Ihre persönliche Gesundheitsberatung mit medizinischen Experten

Das erwartet Sie:

- + Ausführliches Anamnesegespräch
- + Professionelle Ganganalyse
- + Beweglichkeitscheck
- + Individuelle Übungen für spezifische Beschwerden
- + Vorschläge für weiterführende Massnahmen

30-minütige Sprechstunde für nur CHF 30.–

Nächste Termine:
20. März, 24. April, 22. Mai – jeweils 14 bis 18 Uhr

Buchen Sie jetzt Ihren Termin!

kybun Joya Shop Zug
Industriestrasse 15b · Metalli Einkaufs-Allee · 6300 Zug
Tel. +41 (0)58 329 40 96

KNEI-, FUSS-
 ODER RÜCKEN-
 SCHMERZEN?