Bewegung für Geist und Seele

Sport und Bewegung verbessern nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit. Gerade die positiven seelischen Effekte regelmäßiger Bewegung sind gar nicht hoch genug einzuschätzen:

Wer körperlich aktiv ist, ist besser gewappnet für die oft enormen psychischen Belastungen der Erkrankung und Therapie.

Mit der Erkrankung häufig einhergehende Depressionen werden schneller und leichter überwunden.

Gemeinschaftlicher Sport hilft Ihnen, neuen Anschluss zu finden.

Du bist kostbar.
Gib deinem Körper, was er braucht.

Es gibt viele Möglichkeiten, Krebs zu begegnen. Wir möchten, dass Sie sie kennen und nutzen. Also: Achten Sie bitte auf sich. Sie sind vielen Menschen wichtig, die sich freuen, dass es Sie gibt.

Die Aktion „du bist kostbar – Hessen gegen Krebs“ wird vom Hessischen Sozialministerium, der Hessischen Krebsgesellschaft e.V. und der Stiftung Leben mit Krebs initiiert und von der HAGE e.V. und vielen Sponsoren unterstützt. Die Zusammenstellung der Inhalte wurde von der Goethe-Universität Frankfurt, Abteilung Sportmedizin, begleitet.

Informieren Sie sich auch unter **www.du-bist-kostbar.de**

Hessische Krebsgesellschaft e.V.
Töngesgasse 39
60311 Frankfurt am Main
Tel 069 - 21 99 08 87
www.hessische-krebsgesellschaft.de

Stiftung Leben mit Krebs
Mainzer Straße 48
55252 Mainz-Kastel
Tel 0 61 34 - 7 53 81 - 38
info@stiftung-leben-mit-krebs.de

du bist kostbar

du bist kostbar

Fitter als der Krebs

Wie Sie mit Bewegung und Sport gesünder werden können!

Stiftung Leben mit Krebs · Hessische Krebsgesellschaft e.V. · Hessisches Sozialministerium · HESSEN

Die Starre, in die man nicht verfallen sollte.

Diagnose: Krebs. Da ist es verständlich, dass man förmlich erstarrt. Fast alle Krebspatienten fallen nach der Diagnose seelisch und körperlich in ein tiefes Loch. Es scheint keinen Ausweg zu geben. Warum noch anstrengen?

Hinzu kommt: Lange Zeit ging auch von ärztlicher Seite die Empfehlung „Ruhe und Schonung“ mit praktisch jeder Therapie einher.
Heute weiß man mehr. Bewegung kann die Therapie unterstützen, die Folgeerscheinungen mindern, die Überlebenschancen verbessern.

Bewegung lohnt sich!

Die Vorteile sprechen für sich. Und für Sie.

Wer Krebs hat, sollte so frühzeitig wie möglich damit beginnen, sich zu bewegen. Denn körperlich aktiv zu sein, ist im gesamten Verlauf einer Krebserkrankung sinnvoll. Die Freude an Bewegung, der Austausch mit Anderen und das Erleben der eigenen körperlichen Fähigkeiten stehen im Vordergrund.

Bewegung während der Therapie
Regelmäßige, angepasste Bewegung während der Therapie kann Ihre Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden verbessern und positive Auswirkungen auf die Begleiterscheinungen von Erkrankung und Therapie haben. Sie fühlen sich weniger erschöpft, sind vitaler und leistungsfähiger und können den Alltag leichter bewältigen. Das Sturz- und Frakturrisiko wird reduziert. Aktiv zu sein unterstützt Ihr Immunsystem, und steigert Selbstvertrauen und Lebensqualität.

Bewegung nach der Therapie
Nach der Therapie sorgt regelmäßige Bewegung für Stabilisierung und Ausbau der Leistungsfähigkeit sowie Reduktion therapiebedingter Spätfolgen wie Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zudem gibt es Hinweise, dass ein aktiver Lebensstil das Wiedererkrankungsrisiko mancher Krebsarten senken kann.

Bewegung kann einen äußerst positiven Effekt auf die Krankheitsbewältigung und Prognose haben.

Nutzen Sie diese Chance!

Bewegen – aber wie?

Zu empfehlen sind, je nach individuellen Voraussetzungen, 2,5 Stunden Bewegung pro Woche bei mittlerer Intensität. In speziellen Gruppenangeboten unter fachlicher Anleitung können Sie durch abgestimmte Aktivitäten Ihre Ausdauer, Kraft und Ihr Gleichgewicht fördern.

Walken, joggen, radfahren oder einfach spazieren gehen. Alleine oder gegebenenfalls im Verein. Bewegung in der Gemeinschaft fällt vielen übrigens leichter. Die Gruppe motiviert, lenkt ab und stärkt gleichermaßen.

Wann beginnen?

Bewegung lohnt sich in jeder Phase einer Krebserkrankung. Bereits in der frühen Therapiephase nutzt regelmäßige Bewegung dem Körper, und hilft, die Nebenwirkungen von Therapien und Erkrankungen wie Fatigue-Syndrom, Lymphödem und psychische Belastungen zu mildern. In der Rehabilitationsphase stärkt körperliche Aktivität den Körper, erhöht die Lebensfreude und die Lebensqualität.

Wer hilft mir?

Zum einen gibt es die Beratung vor Ort durch Ihren behandelnden Arzt. Er kann Sie weitervermitteln oder entsprechende Anregungen und Anleitungen geben. Andererseits finden sich auf der Homepage der „Stiftung Leben mit Krebs“ viele Informationen und Termine, die Betroffenen und deren Angehörigen weiterhelfen. Neben Selbsthilfegruppen sind die Landessportverbände weitere Ansprechpartner.