

Sport bei Krebs

Sport in der (Brust-)Krebsnachsorge

Sport und Bewegung tun dem Körper in weitaus größerem Maß gut als noch bis vor kurzem angenommen. Bisher empfahlen Ärzte körperliche Aktivität meist, um Krankheiten vorzubeugen. Doch zunehmend erkennen Onkologen, Herzmediziner und Alzheimerforscher: Bewegung hilft Menschen auch dann, wenn sie schon erkrankt sind. Muskel setzen heilsame Signalstoffe frei, Knochen, Gelenke und Organe werden gekräftigt, Abwehrkraft, Gedächtnis und Lernvermögen nehmen zu.

Sport und Bewegung: Unterstützung für Krebspatienten



Trainings- und Bewegungsangebot

Die vom HBRS (Hessischen Behinderten- und Rehabilitations- Sportverband e.V.) **zertifizierte Rehabilitationssportgruppe** wird geleitet von **Antje Ruhwedel** einer ausgebildeten DOSB-Übungsleiterin im Rehabilitationssport mit den Profilen.

- Orthopädie
- Innere Medizin (Lungensport)
- Neurologie
- Sport in der Krebsnachsorge



Übungsleiterin Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)

- Herz-Kreislauf-System
- Muskel-Skelett-System
- Allgemeiner Präventionssport
- Entspannung – Stressmanagement
- Sturzprävention

Kursinhalt:

- individuell gestaltetes Ausdauertraining
- leichtes Kräftigungstraining
- Koordinationstraining und
- Beweglichkeitstraining
- Einblicke in verschiedene Kursprogramme:
Qigong, Pilates

Sportstätte und Anmeldung:

Friedrichstrasse 9
35110 Frankenau
Tel.: 06455/1296
antje.ruhwedel@gmx.de
www.imlot-fitness.de

Die Behandlung von Krebs ist körperlich wie psychisch belastend. Bewegung beziehungsweise ein **strukturiertes körperliches Training** kann dazu beitragen, während und nach einer Krebstherapie Komplikationen und Nebenwirkungen abzumildern oder auch zu vermeiden.

Alles, was hilft, die körperliche Leistungsfähigkeit gezielt und geplant zu steigern, bezeichnet man als **Training**.

Damit lassen sich die sportmedizinischen “fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen“:

- Ausdauer
- Kraft
- Koordination
- Beweglichkeit und
- Schnelligkeit verbessern.

Bei der Rehabilitation von Krebspatienten spielt die Schnelligkeit allerdings kaum eine Rolle. Die Konzentration liegt somit auf den Punkten Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

Die Evolution hat uns einen Körper beschert, der flexibler ist als der jedes anderen Lebewesens. Unsere Beine sind fürs Laufen perfektioniert, unsere Hände so vielseitig, dass sich mit ihnen Hunderte Sportarten betreiben lassen, unsere Muskeln und Knochen so angelegt, dass wir sowohl schwimmen, wie klettern, auf einem Seil balancieren oder springen, einen Speer werfen oder einen Diskus schleudern können. Kurzum:

Bewegung ist alles,
die Heilkraft des Sports

Dazu ein paar Zahlen:

12 Wochen systematisches Training reichen bereits aus, um die körperliche Leistungsfähigkeit eines Nicht-Sportlers um etwa 10% zu verbessern.

35% mehr rote Blutkörperchen, die den Sauerstoff zu den Zellen transportieren, befinden sich im Körper eines gut trainierten Ausdauersportlers als in dem eines untrainierten Menschen.



Antje Ruhwedel
B.A. Ernährungsberatung
M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement
Gesundheitspädagogin Hochschulbildungswerk Fulda e.V.