

MEHR ENERGIE TROTZ KREBS

WIE BEWEGUNG WIRKLICH HilFT



THERESA WIEBE

Warum ist Bewegung wichtig?

Bewegung stärkt Körper und Seele:

- Unterstützt Muskulatur, Herz und Immunsystem
- Verbessert Prognose und Lebensqualität
- Hilft von der Diagnose bis zur Nachsorge

Jeder Schritt zählt – Freude und Regelmäßigkeit sind entscheidend!

Bewegung wirkt bis in die Zellen

Regelmäßiges Training schützt unser Erbgut:

- Stabilisiert die Gene
- Aktiviert Reparaturmechanismen
- Stärkt die Abwehrkräfte
- Verlängert die Telomere („Schutzhüllen“ der Chromosomen) – beugt vorzeitiger Zellalterung vor

Mit gesunder Ernährung, ausreichend Schlaf und Stressabbau entsteht ein Rundumschutz für unseren Körper.

Während der Therapie: Kraftquelle Bewegung

- Lindert Fatigue (Erschöpfung)
- Verbessert Verträglichkeit der Behandlung, reduziert Nebenwirkungen
- Schützt vor Muskelabbau, erhält Beweglichkeit
- Mindert Nebenwirkungen wie Polyneuropathien, Gelenkschmerzen und Lymphödeme
- Hebt die Stimmung, setzt Glückshormone frei

Nach der Therapie: „Zurück ins Leben“

- Beschleunigt Regeneration
- Senkt das Rückfallrisiko (besonders bei Brust-, Darm- und Prostatakrebs)
- Steigert das Gefühl von Selbstwirksamkeit
- Fördert Lebensfreude und Selbstvertrauen

Das optimale Trainingsprogramm

Eine Kombination aus:

- Ausdauertraining: Walken, Radfahren, Schwimmen etc.
- Krafttraining: Muskeln stärken und erhalten
- Sensomotorik: Gleichgewicht und Koordination verbessern

Wichtig:

- Passe das Training stets deiner aktuellen Situation an
 - Besprich dich mit deinem Behandlungsteam
-

Die heilende Kraft der Natur

Bewegung an der frischen Luft verstärkt die Wirkung:

- Sauerstoff unterstützt Regeneration
- Glückshormone aus der Natur heben die Stimmung
- Stress sinkt, Immunsystem wird gestärkt
- Infektionsrisiko wird draußen verringert

Schon 20 Minuten täglich im Grünen stärken Körper und Seele .

Jeder Schritt zählt

- Es gibt kein „zu wenig Bewegung“, denn jeder Schritt zählt und ist von großer Bedeutung
 - Leichte Übungen, Spaziergänge, Atemtechniken sind hilfreich
 - Entscheidend: Regelmäßigkeit und Freude -> ein Trainingspartner:in oder der Anschluss an eine Sportgruppe kann sehr unterstützend wirken
-

JEDE BEWEGUNG BRINGT GEWINN

– Schritt für Schritt zu mehr Energie, Lebensfreude und besserer Gesundheit!

