

Sport als Medikation

In der Krebsbehandlung

Sport als Medikament

Was bewirkt das Medikament Sport?

Vorbeugung

8 Jahre höhere
Lebenserwartung

Geringeres Risiko an
Krebs zu erkranken

Darmkrebs
Brustkrebs
Prostata

Therapie

Gleichberechtigt

Weniger Chemo

Nachsorge

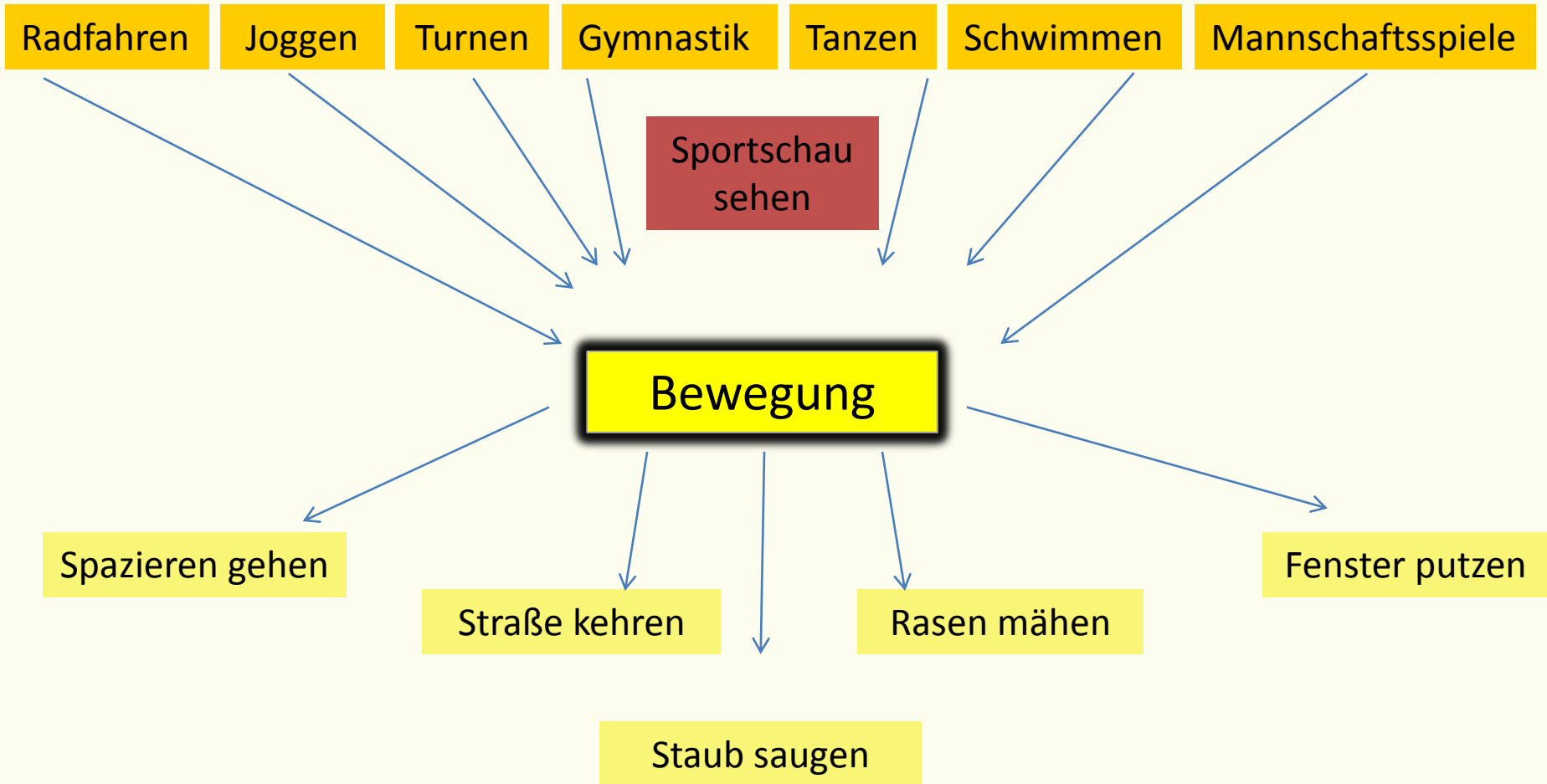
Bessere Verträglichkeit
der Therapien

Fatigue-Syndrom ist gemildert
oder entfällt ganz

Leichtere Bewältigung
des Alltags

5 – 45 % weniger Rückfälle

Was ist Sport ??



Für wen kommt dieses Medikament in Frage???

Alle Krebspatienten????

Grundsätzlich ja

Zu beachten

Rücksprache mit dem Arzt

Auf den Körper hören

Nicht überanstrengen

Wie sollte das Medikament Sport dosiert sein???

Ein Kriterium

Der persönliche Fitnesszustand

Moderate körperliche Aktivität

Puls um die 100

an 5-6 Tagen der Woche

mindestens 30 Minuten tägl.

So könnte eine Sportwoche aussehen

Sonntags mit dem Partner oder Freunden wandern

Montags zu Fuß einkaufen gehen

Dienstags Ruhetag

Mittwochs RehaSport Gymnastik

Donnerstags spazieren gehen

Freitags Straße kehren oder
Hecke schneiden

oder irgend eine andere
Haushaltstätigkeit

Samstags Schwimmen

Zahlt die sportliche Aktivität in der Krebsnachsorge die Krankenkasse?

Ja

Arzt
verordnet

Krankenkasse
bestätigt

Verein leistet

.
Krebs und Sport: Ein Ratgeber nicht nur für Krebspatienten [Fernando C. Dimeo](#)
(Autor), [Thomas Kubin](#) (Autor), [Konstantin A. Krauth](#) (Autor), [Markus Keller](#) (Autor),
[Armin Walz](#) (Autor)

Informationen erhalten Sie im Internet über die Seite des
Deutschen Krebsforschungszentrum,
Universitäten u.a. Heidelberg, Frankfurt,
Sporthochschule Köln