



ELISABETH-KRANKENHAUS
BRUSTZENTRUM
KASSEL



Personal Fitness

Bewegung mit Spaß

Herzlich Willkommen

zur Präsentation

Sport bei Brustkrebs

Das Elisabeth-Krankenhaus
Kassel gehört zum:



Elisabeth Vinzenz
Verbund



ELISABETH-KRANKENHAUS
BRUSTZENTRUM
KASSEL

Vorstellung

Mein Name ist Annette Weldner. Ich habe an der Deutschen Sporthochschule Köln 1993 meinen Abschluss als Diplom-Sportlehrerin gemacht. Nach 10 Jahren als Angestellte im Gesundheitsbereich, habe ich meine selbständige Tätigkeit aufgebaut. Ich bin in verschiedenen Bereichen tätig, z.B. Firmenfitness, Kleingruppentraining sowie Rehabilitations- und Präventionssportkurse.



Das Elisabeth-Krankenhaus
Kassel gehört zum:



Elisabeth Vinzenz
Verbund

Sport bei Brustkrebs



ELISABETH-KRANKENHAUS
BRUSTZENTRUM
KASSEL

- Bitte überlegen Sie kurz,
- Was Sie mit dem Begriff `Sport` verbinden
- Wie häufig Sie sich in der Woche bewegen
- Was Sie daran hindert, sich zu bewegen



Das Elisabeth-Krankenhaus
Kassel gehört zum:



Elisabeth Vinzenz
Verbund

Sport bei Brustkrebs

- Ich möchte Sie mit dieser Präsentation ermutigen, sich trotz der Diagnose Brustkrebs weiterhin zu bewegen oder mit mehr Bewegung zu beginnen.



ELISABETH-KRANKENHAUS
BRUSTZENTRUM
KASSEL



Das Elisabeth-Krankenhaus
Kassel gehört zum:



Elisabeth Vinzenz
Verbund

Sport bei Brustkrebs



ELISABETH-KRANKENHAUS
BRUSTZENTRUM
KASSEL

- Bevor die Forschung zu Bewegung im Bereich Krebs begann, wurde befürchtet, dass Bewegung die Entstehung von Krebs und die Bildung von Metastasen fördert und der Genesungsprozess behindert wird.
- Deswegen wurde nach Chemotherapie zu einem halben Jahr Bewegungsverbot geraten.



Das Elisabeth-Krankenhaus
Kassel gehört zum:



Elisabeth Vinzenz
Verbund

Sport bei Brustkrebs



ELISABETH-KRANKENHAUS
BRUSTZENTRUM
KASSEL

- 1981 wurde die erste Krebsportgruppe an der Deutschen Sporthochschule Köln gegründet und mit der Forschung begonnen.
- Heute gibt es in ganz Deutschland mehr als 1000 Gruppen überwiegend im Bereich Brustkrebs



Das Elisabeth-Krankenhaus
Kassel gehört zum:



Elisabeth Vinzenz
Verbund

Sport bei Brustkrebs

- Die meisten Forschungsergebnisse belegen, dass Bewegung nach der Diagnose Krebs positiv auf den Patienten wirkt.
- Kein Medikament kann die vielfältige Wirkung von Bewegung/Sport erzeugen



ELISABETH-KRANKENHAUS
BRUSTZENTRUM
KASSEL



Das Elisabeth-Krankenhaus
Kassel gehört zum:



Elisabeth Vinzenz
Verbund

Sport bei Brustkrebs

- Nachgewiesene Wirkungen von Sport sind die **Reduzierung** von Lymphödemen, Fatigue (Erschöpfung), Polyneuropathien, Schmerzen, Osteoporose, Depressionen und Angst



ELISABETH-KRANKENHAUS
BRUSTZENTRUM
KASSEL



Das Elisabeth-Krankenhaus
Kassel gehört zum:



Elisabeth Vinzenz
Verbund

Sport bei Brustkrebs

- Nachgewiesene Wirkungen von Sport sind die **Verbesserung** der körperlichen Leistungsfähigkeit, der Vitalität, der Lebenszuversicht der Körperwahrnehmung



ELISABETH-KRANKENHAUS
BRUSTZENTRUM
KASSEL



Das Elisabeth-Krankenhaus
Kassel gehört zum:



Elisabeth Vinzenz
Verbund

Sport bei Brustkrebs

- Sport kann vom Arzt verordnet und in zertifizierten Gruppen durchgeführt werden.
- Der Arzt füllt den Antrag auf Rehabilitationssport - Bogen 56 aus, die Krankenkasse genehmigt diesen und Sie suchen sich eine zertifizierte Gruppe.
Sie können an 50h in 18 Monaten teilnehmen.



ELISABETH-KRANKENHAUS
BRUSTZENTRUM
KASSEL



Das Elisabeth-Krankenhaus
Kassel gehört zum:



Elisabeth Vinzenz
Verbund

Sport bei Brustkrebs



ELISABETH-KRANKENHAUS
BRUSTZENTRUM
KASSEL

- Wo gibt es Krebs sportgruppen?
- KS Bewegung mit Spaß im Elisabeth-Krankenhaus, 0561 9206005
Dienstags und Mittwochs 16 – 17 Uhr
- TSG Wilhelmshöhe, 0561 34395
Dienstags 18.30 -20 Uhr und
Donnerstags 13.30 – 14.30 Uhr
- KSV Baunatal, 0561 570599-0
- FSV Bergshausen
Donnerstags 17.30 Uhr
- Calden
- TSV 1889/06 Immenhausen, 05673
3400
Dienstags 10 – 11 Uhr, für alle
Krebsarten



Das Elisabeth-Krankenhaus
Kassel gehört zum:



Elisabeth Vinzenz
Verbund

Sport bei Brustkrebs



ELISABETH-KRANKENHAUS
BRUSTZENTRUM
KASSEL

Wichtig – Übertreiben Sie nicht!!!

Keine Belastung bis an die Grenzen
`Viel hilft viel` gilt nicht in der
Bewegungstherapie

Keine Schmerzen, Übelkeit beim und nach der
Bewegung

Lange statische Haltearbeit vermeiden

Fragen Sie lieber einmal mehr, ob Sie bei
konkreten Problemen an der
Bewegungstherapie teilnehmen sollen.



Das Elisabeth-Krankenhaus
Kassel gehört zum:



Elisabeth Vinzenz
Verbund



ELISABETH-KRANKENHAUS
BRUSTZENTRUM
KASSEL

Informationen Internet
www.bewegung-gegen-krebs.de

Literatur:

Bewegung und Sport bei Krebs (Nr. 48)
Blauer Ratgeber, Deutsche Krebshilfe
Baumann und Schüle



Die Macht der Bewegung (2009)
Freerk Baumann

Bewegungstherapie und Sport bei Krebs
Baumann / Schüle (Hrsg.), Deutscher Ärzteverlag
(2008)

Das Elisabeth-Krankenhaus
Kassel gehört zum:

Körperliche Aktivität und Sport in der Onkologie
Baumann, Jäger, Bloch (Hrsg.), Springer Verlag
Medizin, 2012



Sport bei Brustkrebs



ELISABETH-KRANKENHAUS
BRUSTZENTRUM
KASSEL

Vielen Dank für Ihr Interesse!



Das Elisabeth-Krankenhaus
Kassel gehört zum:



Elisabeth Vinzenz
Verbund