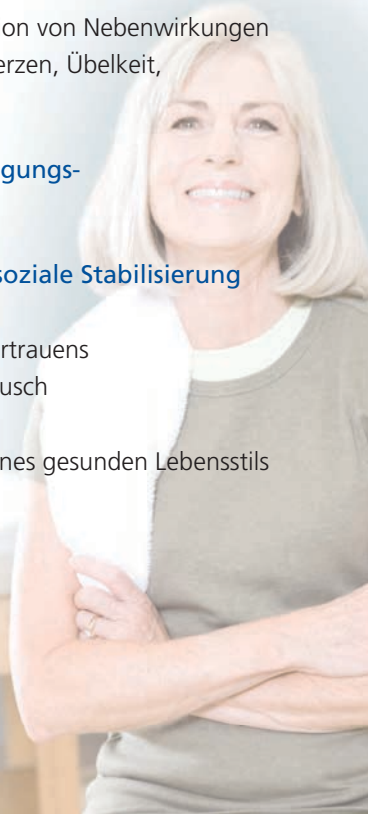


macht Mut

Wichtige Ziele der Sporttherapie bei Krebserkrankungen auf einen Blick

- **Verbesserung des körperlichen Befindens**
 - Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
 - Kräftigung der Muskulatur
 - Funktionsverbesserung (z.B. Lungenfunktion)
- **Bessere Verträglichkeit der adjuvanten Therapien** und Vermeidung/Reduktion von Nebenwirkungen (z.B. Erschöpfung, Schmerzen, Übelkeit, Nervenstörungen)
- **Vermeidung von Bewegungsmangel-Krankheiten**
- **Psychische und psychosoziale Stabilisierung**
 - Abbau von Ängsten
 - Gewinn neuen Selbstvertrauens
 - Gruppenerleben, Austausch
 - Spaß und Freude
 - Bewusste Gestaltung eines gesunden Lebensstils



Liebe Spender, liebe Sponsoren,

mit der Förderung unserer Benefizregatta haben Sie und Ihr Unternehmen in den letzten Jahren dazu beigetragen, dass wir das Projekt „Sport zum Leben – Sport und Krebs“ am Hubertus Wald Tumorzentrum (UCCH) und dem Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf erfolgreich fortführen und ausbauen konnten. Haben Sie dafür herzlichen Dank!

Aufgrund der zunehmenden Entwicklung der Corona-Pandemie mussten wir die Regatta 2020 leider absagen.

Trotz dieser Absage liegt uns der eigentliche Zweck unserer Veranstaltung - die finanzielle Sicherung der therapieunterstützenden Projekte für Menschen mit Krebs - weiterhin sehr am Herzen.

Mit ihren Zusagen, das Förderprojekt weiterhin zu unterstützen können wir das Angebot „Sport & Krebs“ in diesem Jahr fortführen. Dafür bedanken wir uns auch im Namen der Patienten recht herzlich.

Die Stiftung Leben mit Krebs und das UCCH und das Universitätsklinikum bedanken sich bei:



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

Stand: 31.08.2020 © Stiftung Leben mit Krebs. Vervielfältigung und Weitergabe – auch auszugsweise – nur mit vorheriger, schriftlicher Genehmigung zulässig.

Sport zum Leben



Sport tut gut und macht Mut

Aktiv leben – durch Bewegung
Bewegungs- & Sportangebote für Krebspatienten in Hamburg

Hubertus Wald Tumorzentrum (UCCH)

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Veranstalter: _____



Initiator: _____



Z E H N | Förderprojekte für mehr Lebensqualität
J A H R E

Sport tut gut und macht Mut

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,
viele, die an einer Krebserkrankung leiden, zeigen häufig eine eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit und empfinden eine ausgeprägte Ermüdung und Erschöpfung.

Aktuelle Untersuchungsergebnisse belegen, dass regelmäßige körperliche Aktivität die subjektiven und objektiven Belastungen von Erkrankung und Therapie reduziert und damit günstige Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf haben kann.

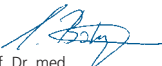
Das Ziel der Bewegungs- und Sportprogramme ist es, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit während der Therapie zu verbessern, krankheitsbedingte und therapieinduzierte Symptome, wie Fatigue, Schmerzen, und Übelkeit zu verringern.

In der Nachsorge ist es vornehmlich das Ziel, Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit wiederherzustellen, die Immunabwehr zu stärken und der Fatigue-Symptomatik entgegenzuwirken.

Auf den folgenden Seiten möchten wir Sie über aktuelle Bewegungs- und Sportprogramme für Krebspatienten im UKE informieren.

Weitere Informationen zu den Angeboten (Termine, Kosten etc.) erhalten Sie unter den aufgeführten Kontakten.

Wir freuen uns auf Sie!


Prof. Dr. med.
Carsten Bokemeyer
Ärztlicher Direktor der II. Med. Klinik
Onkologie, Hämatologie, KMT mit Sektion
Pneumologie; Sprecher des Universitären
Cancer Center Hamburg (UCCH)


Claus Feucht
Vorstand der Stiftung
Leben mit Krebs

PROGRAMM

Angebot 1:

Beratung zur körperlichen Aktivität für Krebspatienten

- Zielsetzung:** - Erfassung der körperlichen Aktivität der Patienten
- Allgemeine Empfehlungen zur körperlichen Aktivität
 - Individuelle Vermittlung von wohnortsnahen Sportanbietern
 - Individuelle Vermittlung von Sportübungen zur Etablierung in den Alltag

Termine: Nach Vereinbarung

Ort: Hubertus Wald Tumorzentrum,
Universitäres Cancer Center Hamburg

Kontakt: Dipl. Sportwiss. Salchow und Dr. Sportwiss. Jensen,
Tel.: 0152/2281 53 24, ucch-sport@uke.de

Angebot 2:

Kraft- & Ausdauertraining an Geräten während der Therapie und in der Nachsorge

- Zielsetzung:** - Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Verringerung der krankheitsbedingten/chemotherapieinduzierten Symptome (Fatigue, Schmerzen, Übelkeit)
 - Stärkung der Immunabwehr

Termine: Nach Vereinbarung

Ort: Ambulante Physiotherapie des UKE (Ost 46),
Martinistr. 52, 20246 Hamburg

Kontakt: Ambulante Physiotherapie des UKE,
Tel.: 040/7410-53684, physiotherapie@uke.de

Weitere Angebote der Physiotherapie unter:
www.uke.de/physiotherapie

Angebot 3:

Rudern für Krebspatienten

- Zielsetzung:** - Verbesserung der Ausdauer, Kraft und Koordination
- Erleben von sportlicher Aktivität in einer Rudermannschaft
 - Erlernen von spezifische Bewegungsabläufen

Termine: **Termin 1:** Donnerstags, 07:30 – 08:30 Uhr
Termin 2: Freitags, 15:00 – 16:00 Uhr

Bei Interesse lassen wir Ihnen gern weitere Informationen zum Training und zur Anmeldung zukommen.

Ort: Ruder-Gesellschaft HANSA e.V.,
Schöne Aussicht 39, 22085 Hamburg

Kontakt: Dipl. Sportwiss. Salchow und Dr. Sportwiss. Jensen,
Tel.: 0152/2281 53 24, ucch-sport@uke.de

Projektkoordination:

Dipl. Sportwiss. Jannike Salchow und Dr. Sportwiss. Wiebke Jensen

Hubertus Wald Tumorzentrum,
Universitäres Cancer Center Hamburg (UCCH)

Telefon: 0152/2281 53 24
E-Mail: ucch-sport@uke.de

Kooperationspartner :

- Ambulanzzentrum des UKE,
Ambulante Physiotherapie
- Ruder-Gesellschaft HANSA e.V.