

Was aber, wenn Laufen so gar keinen Spaß macht?

Sie können täglich 30 Minuten mit dem Rad fahren und dabei 11 km zurücklegen oder alternativ täglich 30 Minuten Kraulschwimmen. Um diese Fähigkeit zu erlangen sollten Sie mit Hilfe eines Schwimmtrainers die richtige Technik erlernen!



Kraulschwimmen als Alternative

Grundsätzlich ist jede Sportart möglich, bei der Sie außer Atem und ins Schwitzen geraten. Und jede Bewegung ist besser als Sitzen!

Die aktuellsten wissenschaftlichen Empfehlungen betonen erneut die Wichtigkeit von dauernder Bewegung im Alltag! Nützen Sie jede Gelegenheit aufzustehen oder Stiegen zu steigen. Vielen



Jede Bewegung ist besser als Sitzen!

Menschen hilft es, ihre Bewegungsziele leichter zu erreichen, wenn sie möglichst viele ihrer täglichen Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen.

Achten Sie außerdem darauf, ausreichend Eiweiß zu essen, dies verbessert Ihren Trainingserfolg. Sie können beispielsweise 500ml Joghurt pro Tag konsumieren.

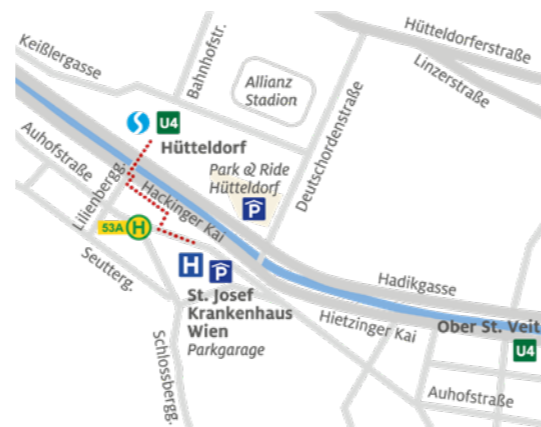
Wenn Sie schon bisher einen aktiven Lebensstil hatten, haben Sie einen Startvorteil. Ihr Arzt empfiehlt Ihnen auf wissenschaftlicher Grundlage, weiter Sport zu betreiben.

Ihr Weg zu bestmöglicher Lebensqualität und Heilung beginnt mit dem ersten Schritt, der ersten Anstrengung, AB JETZT! Viel Erfolg beim Training!

Kontakt

Abteilung für Physikalische Medizin und Rehabilitation/Physiotherapie
T: +43 1 87844-0
www.sjk-wien.at

So erreichen Sie uns



Mit der U4 bzw. S-Bahn bis Hütteldorf, dann zu Fuß (ca. 5 Minuten).

Bei Anreise mit dem PKW benutzen Sie bitte unsere kostenpflichtige Tiefgarage.

Das St. Josef Krankenhaus Wien ist ein gemeinnütziges Ordensspital. Alle Krankenkassen und Versicherungen.

St. Josef Krankenhaus GmbH
Auhofstraße 189 · 1130 Wien
T: +43 1 87844-0
office@sjk-wien.at · www.sjk-wien.at

Bewegungstipps für Patienten mit Krebserkrankung

Forschungsergebnisse zeigen: Bewegung wirkt wie ein Medikament!

Täglich vier Kilometer in 30 Minuten laufen. Langsam beginnen, langsam steigern.

Mit Bewegung und richtiger Muskelaktivität können Sie selbst einen wichtigen Beitrag zur Behandlung Ihrer Krebserkrankung leisten! Ihre Muskulatur ist nicht nur ein Bewegungsorgan, sondern auch ein hochaktives Stoffwechselorgan. Arbeitende Muskeln schütten viele verschiedene Botenstoffe für Zellen anderer Organe aus. Davon wirken viele auf das Immunsystem.

Die Aktivierung des Immunsystems wiederum erleichtert dem Körper das Aufspüren und Auflösen von außer Kontrolle geratenen Krebszellen.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass richtig dosierte Bewegung eine Verlängerung der individuellen Überlebenszeit um ca. 30% bewirkt. Bemerkenswert an dieser Aussage ist, dass sie für jeden Menschen zu jedem Zeitpunkt seines Lebens gilt. Gleichzeitig erhöht Bewegung die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit im Alltag. Körperliche Anstrengung steigert außerdem die geistige Leistung (Denkfähigkeit), die Zuversicht und das psychische Wohlbefinden indem sie Depression und Angstgefühle reduziert! Die Schlafqualität wird ebenfalls wesentlich verbessert.



Tägliche Bewegung ist wichtig. Langsam beginnen, langsam steigern.

Wie viel Bewegung ist für Sie die richtige Dosis?

In einer sehr großen Studie mit Brustkrebspatientinnen wurde – vereinfacht dargestellt – Folgendes gezeigt:

- ▶ Von 100 Frauen mit der Diagnose Brustkrebs überleben 75 die ersten 12 Jahre. Alle erhalten die bestmögliche medizinische Behandlung, der wöchentliche Bewegungsumfang wird zunächst nicht berücksichtigt.
- ▶ Von 100 Frauen mit der Diagnose Brustkrebs, die zusätzlich zur bestmöglichen medizinischen Behandlung

täglich 4km weit gehen, überleben 92 die ersten 12 Jahre.

- ▶ Von 100 Frauen mit der Diagnose Brustkrebs, die zusätzlich zur bestmöglichen medizinischen Behandlung täglich in 30 Minuten 4km weit laufen, überleben 98 die ersten 12 Jahre nach der Diagnose.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass tägliche Bewegung wichtig ist! Man soll sich durchaus anstrengen und ins Schwitzen kommen.

Körperliche Anstrengung ist auch bei Krebserkrankungen nicht nur erlaubt, sondern sogar günstig für den Heilerfolg und die Lebensqualität. Wenn man nach der Bewegung warm und angeregt, verschwitzt, etwas außer Atem und auch etwas müde ist, dann war die Anstrengung richtig dosiert! Wenn man nach der Aktivität jedoch kaltschweißig und erschöpft bzw. völlig verausgabt ist, dann war die Belastung zu groß. Bitte reduzieren Sie beim nächsten Training die Intensität, aber pausieren Sie möglichst nicht mehr als einen Tag. Es ist wichtig, das individuell richtige Maß an Anstrengung ohne Überanstrengung zu finden.

Starten Sie das Bewegungstraining nach einer Empfehlung Ihres Internisten und Onkologen. Bitte bedenken Sie: Nicht die Trainingsleistung des Tages oder der Woche, sondern das gesamte Trainingsvolumen über Monate und Jahre ist wichtig! Durch konsequentes Training können Sie sowohl Ihre Leistungsfähigkeit kontinuierlich steigern, als auch Ihre Lebensqualität und Ihre individuelle Überlebenszeit erhöhen!

Empfehlungen für den Beginn



Wichtig ist, dass Sie sich anstrengen und ins Schwitzen kommen.

Legen Sie zuerst möglichst nahe an Ihrem Wohnort Ihre persönliche Vier-Kilometer-Runde im Grünen fest. Starten Sie mit dem Vorhaben, die Vier-Kilometer-Runde täglich einmal zu bewältigen. Machen Sie bei Bedarf Pausen, wenn nötig kehren Sie rechtzeitig um, damit Sie sich nicht verausgaben. Wenn möglich, steigern Sie Ihre Gehstrecke alle fünf bis sieben Tage.

Wenn Sie zehn Tage lang die vier Kilometer täglich zurücklegen konnten und eine weitere Steigerung vornehmen möchten, beginnen Sie kurze Strecken langsam zu laufen. Sie können abwechselnd jeweils 30 Sekunden laufen und drei Minuten gehen. Steigern Sie auch dabei die gelaufene Strecke oder Zeit alle fünf bis sieben Tage, so lange bis Sie ihr Bewegungsziel – täglich vier Kilometer in 30 Minuten zu laufen – erreicht haben. Wenn Sie tageweise kein Training durchführen können, ist das nicht schlimm,

solange Sie am nächsten oder übernächsten Tag weitermachen.

Die gute Gewohnheit des täglichen Laufens sollten Sie zumindest 15 Jahre lang beibehalten. Damit leisten Sie nicht nur einen wesentlichen Beitrag für die Heilungschancen Ihrer Krebserkrankung, sondern verbessern Ihre persönliche Gesundheit auch in vielen anderen Aspekten.

An zwei Tagen pro Woche sollen Sie zusätzlich zum Laufen ein progressives Maximalkrafttraining in einem Fitnessstudio durchführen. Dabei sollen alle großen Muskelgruppen trainiert werden. Bitte sorgen Sie zu Beginn des Trainings dafür, dass Sie von einem erfahrenen Trainer engmaschig betreut werden.