



Nr.  
100/2008

Datum:  
21.4.2008

## **"Sport nach Krebs" im Vitalcenter Ruit**

Der Weg zurück in den Alltag ist für Menschen, die von einer Krebserkrankung betroffen sind oder waren, besonders schwer. Das Vitalcenter am Paracelsus-Krankenhaus Ruit unterstützt in Zusammenarbeit mit dem TV Nellingen e.V. Betroffene mit einem speziellen Bewegungs- und Sportangebot „Sport nach Krebs“. Das Angebot richtet sich an Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind und sich noch in der Behandlung befinden oder diese bereits abgeschlossen haben. Gymnastik, leichtes Ausdauertraining und Entspannung gehören zu den sportlichen Elementen eines Trainingsabends.

Bewegung stellt einen wesentlichen Bestandteil einer umfassenden und ganzheitlich ausgerichteten Rehabilitation in der Krebsnachsorge dar. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass sich das regelmäßige Training positiv auf Krebspatienten auswirkt. Neben einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit kommt es zu einer günstigen Beeinflussung des Immunsystems sowie zu einem Rückgang von Schmerzen und Schlafstörungen.

Ziel von „Sport nach Krebs“ ist außerdem, das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen zu stärken, um Herausforderungen des Alltags wieder begegnen zu können. Bewegungseinschränkun-

gen und Schonhaltung sollen durch angepasste Kräftigung und Mobilisation auf ein Minimum reduziert werden.

„Sport nach Krebs“ findet im Vitalcenter am Paracelsus-Krankenhaus Ruit immer dienstags von 16-17 Uhr statt. Die gesetzlichen Krankenkassen fördern 50 Übungseinheiten. Ansprechpartner für weitere Informationen ist: Jürgen Saur, Tel. 0711 993393926, email: saur@vitalcenter-ruit.de