

Wo und wann finden die Sprechstunden statt?

Klinikum rechts der Isar Technische Universität München

Zentrum für Prävention, Ernährung und Sportmedizin
Ismaninger Str. 22, Bau 521, 81675 München
Montag bis Freitag
8.00 bis 16.00 Uhr
nach vorheriger telefonischer Vereinbarung unter
Tel 089.4140 6774

Rotkreuzklinikum München

Chirurgische Abteilung
Rotkreuzplatz 8, 80634 München
Montag und Mittwoch
16.00 bis 18.00 Uhr
nach vorheriger telefonischer Vereinbarung unter
Tel 089.1303 2541



Klinikum rechts der Isar
Technische Universität München



Roman-Herzog-Krebszentrum
Comprehensive Cancer Center



Patienteninformation

Sprechstunde „Sport und Krebs“

Bedeutung für Prävention und Prognose

Präventionszentrum // Klinikum rechts der Isar
Chirurgie // Rotkreuzklinikum München

Initiatoren

Professor Dr. med. Martin Halle

Ärztlicher Direktor, Präventive und Rehabilitative
Sportmedizin, Klinikum rechts der Isar, TUM
Connollystr. 32, 80809 München
info@sport.med.tum.de // www.sport.med.tum.de

Professor Dr. med. Michael H. Schoenberg

Chefarzt der Chirurgie, Rotkreuzklinikum München
Nymphenburger Straße 163, 80634 München
m.schoenberg@swmbrk.de
www.rotkreuzklinikum-muenchen.de



Rotkreuzklinikum
München



Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Angehörige,

Bewegung und körperliche Aktivität sind notwendige Elemente unseres täglichen Lebens. Schon Hippokrates (460-463 v. Chr.) stellte fest:

„Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.“

„Sport“ und „Krebs“ sind jedoch zwei Begriffe die auf den ersten Blick völlig konträr zueinander stehen: Sport impliziert aktive und körperliche Aktivität bis ins hohe Alter. Krebs dagegen steht für eine schwere Erkrankung mit Einschränkung der Leistungsfähigkeit und Verkürzung der Lebenszeit.

Trotz dieses Widerspruchs konnte in den letzten Jahren gezeigt werden, dass körperliche Bewegung sowohl präventiv zu wirken als auch die Prognose von verschiedenen Krebserkrankungen zu verbessern scheint. Mehr noch, vermehrte körperliche Aktivität und Veränderungen des Lifestyles geben Patienten die Möglichkeit aktiv etwas gegen die Erkrankung und für seine Genesung zu tun.

„Wissenschaftliche Studien zeigen, Sport und körperliche Aktivität vermögen selbst bei bereits erkrankten Patienten die Lebenserwartung deutlich zu erhöhen.“

Heute sind führende Wissenschaftler der Meinung, dass Sport und körperliche Aktivität ein „Medikament“ sind, das auch nach einer schweren Erkrankung sinnvoll eingesetzt und zur Gesundung des Patienten beiträgt. Häufig wird dieses „Medikament“ aber unterdosiert, gelegentlich überdosiert.

In unseren, deutschlandweit einzigartigen „Sport und Krebs“ Sprechstunden beraten wir alle interessierte Patienten und Angehörige über eine gezielte Sporttherapie nach Krebserkrankungen. Wir möchten Ihnen dabei helfen, aktiv etwas gegen Ihre Erkrankung und für Ihre Genesung zu tun.

Herzliche Grüße,

Ihr



Prof. Dr. med. M. Halle



Prof. Dr. med. M.H. Schoenberg

Was erwartet Sie in unseren Sprechstunden?

Wir helfen Ihnen dabei, das richtige Bewegungsprogramm für sich zu finden und begleiten Sie auf Ihrem aktiven Lebensweg. Mit Muskeltraining (Krafttraining), Ausdauer (Schwimmen, Laufen, Radfahren, Nordic Walking, Spaziergehen) und Gymnastik stellen wir für Sie ein individuelles Trainingsprogramm zusammen, ohne Sie zu überfordern. Das Training ist Ihnen auf den Leib geschneidert und soll nachhaltig Spaß machen. Dieses Trainingsprogramm besprechen wir mit Ihren behandelnden Ärzten, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern und Pflegekräften und integrieren es in eine ganzheitliche Therapie aus Ernährungs-, Bewegungs- und psychologischer Beratung. Dabei berücksichtigen wir insbesondere eventuelle ungünstige Begleiterscheinungen und krankheitsbedingte Grenzen, um einen optimalen Erfolg für Lebensqualität und Prognose zu erzielen.