## Oft gestellte Fragen:

- **Wer kann mitmachen?**
  Jede/r während oder nach einer Krebstherapie.
- **Ab wann kann es losgehen?**
  Nach Terminvereinbarung sofort.
- **Wie kann ich einen Termin vereinbaren?**
  Vor Ort oder telefonisch.
- **Wo finde ich die onkologische Sport- und Bewegungstherapie?**
  Im Landeszentrum für Zell- und Gentherapie, EG (Ebene 02), Raum 34.
- **Wie viel Zeit muss ich mitbringen?**
  30 Minuten.
- **Was brauche ich?**
  Bequeme Kleidung ist ausreichend.
- **Kann ich mich umziehen?**
  Ja, dafür gibt es Räumlichkeiten.
- **Brauche ich das ärztliche Einverständnis?**
  Ja.

## Kontakt

Stabsstelle Pflegeforschung
**Dr. rer. medic. Patrick Jahn**

Telefon: +49 345 557 2220
E-Mail: patrick.jahn@uk-halle.de

## Ansprechpartner und Terminvereinbarung

**Frederike Veit**
E-Mail: osb@uk-halle.de

**Elisa Kiewel**
Telefon: 0345 557 7229

**Mo. - Fr. von 10 bis 14 Uhr oder nach Vereinbarung**

UKH
Universitätsklinikum
Halle (Saale)

www.medizin.uni-halle.de

# Onkologische Sport- und Bewegungstherapie

am Universitätsklinikum Halle (Saale)

Universitätsklinikum Halle (Saale)
Landeszentrum für Zell- und Gentherapie
Ernst-Grube-Straße 40, 06120 Halle (Saale)

## Onkologische Sport- und Bewegungstherapie

Die Zeiten, in denen Patienten während und nach der Krebstherapie dazu geraten wird, sich körperlich zu schonen, sind vorbei. In einer Vielzahl wissenschaftlicher Studien konnte nachgewiesen werden, dass körperliche Aktivität im Rahmen einer gezielten Bewegungstherapie den allgemeinen Gesundheitszustand verbessert, mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen verringert und das subjektive Wohlbefinden steigern kann. Das heißt, dass durch sportliche Betätigung die Lebensqualität erhöht werden kann. Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, frühzeitige Ermüdung (Fatigue-Syndrom) können abgeschwächt werden. Außerdem wird Vertrauen zum eigenen Körper aufgebaut und das subjektive Wohlbefinden gesteigert.

Aus diesem Grund bietet die onkologische Sport- und Bewegungstherapie eine umfangreiche Beratung und Betreuung zum Aufbau und Erhalt eines körperlich aktiven Lebensstils an.

## Unterstützung

Im Juli 2015 fand in Halle eine der zwölf Benefiz – Regatten „Rudern gegen Krebs“ statt, organisiert von der Stiftung „Leben mit Krebs“, dem Universitätsklinikum Halle (Saale), dem Halleschen Ruder-Club und der Halleschen Rudervereinigung Böllberg/Nelson. Anfang 2016 wurde Prof. Dr. Müller-Tidow vom Universitätsklinikum Halle (Saale) ein Scheck in Höhe von 18.000,- Euro für den Aufbau einer onkologischen Sport- und Bewegungstherapie übergeben, das den Patientinnen und Patienten helfen soll, die Folgen ihrer Erkrankung besser zu bewältigen.

Wir danken unseren Spendern und Unterstützern.

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

Stiftung Leben mit Krebs

## Unser Angebot umfasst:

- Check-up zur Feststellung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- individuelle Trainingsberatung
- Einzelbetreuung bei der Erprobung sportlicher Aktivitäten in der Onkologischen Bewegungs- und Sporttherapie oder bei Bedarf auf Station
- Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der individuellen Einschränkungen und Wünsche

## Inhalte:

1. **Ausdauer**
   z.B. Ruderergometer
2. **Kräftigung**
   Thera-Band, Kurzhanteln
3. **Koordination & Beweglichkeit**
   Sensomotorisches Training, Wii-Spielkonsole

## Ort:

Universitätsklinikum Halle (Saale)
Landeszentrum für Zell- und Gentherapie
Funktionsgebäude 7, Erdgeschoss, Raum 34
Ernst-Grube-Straße 40, 06120 Halle (Saale)