

SRH KLINIKEN



SPORT NACH KREBS

SPORT UND BEWEGUNGSTHERAPIE IM
SRH GESUNDHEITZENTRUM DOBEL



LIEBE REHABILITANDEN,

Wir freuen uns, Sie bei unserem Rehabilitationsprogramm „Sport nach Krebs“ begrüßen zu dürfen. Wir möchten Sie mit dieser Broschüre über die Bedeutung und Wichtigkeit von Sport und Bewegung während und nach einer Krebserkrankung informieren.

Gründe für Bewegungsmangel

In den letzten Wochen oder Monaten haben Sie unter Umständen eine große Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung hinter sich gebracht. Hierbei gab es wahrscheinlich viele Gründe, die Sie nicht annähernd an Sport haben denken lassen (Schmerzen, Müdigkeit, körperliche Schwäche, Depression). Vielleicht haben Sie sich auch Fragen gestellt: Kann mein Körper Sport überhaupt aushalten? Verschlimmert Sport meine Erkrankung vielleicht sogar? Können sich Metastasen lösen?

Unser Qualitätsversprechen

Die SRH Gesundheitszentren Nordschwarzwald GmbH ist nach DIN ISO 9001:2015 und QMS-Reha zertifiziert, sodass Sie sicher sein können:
Bei uns sind Sie in besten Händen!



Hinweis: Aus Gründen der Lesbarkeit verwenden wir geschlechtsneutrale Bezeichnungen. Wir bitten um Ihr Verständnis.

BEWEGUNGSPROGRAMM

Sport macht fit

Sport und Bewegung bei und nach einer Krebserkrankung machen fit und erhöhen als einzige, neben einem Rauchstopp, von Ihnen beeinflussbare Verhaltensanpassung die Wahrscheinlichkeit, nach der Krebserkrankung gesund zu bleiben. Sportliche Aktivität steigert zudem das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden. Außerdem werden Sie mit Sport unter anderem Ihre allgemeine Fitness, Beweglichkeit, Ihre Herz-Kreislauf-Funktion sowie Ihre körperlichen Abwehrkräfte verbessern.



Maßgeschneidertes Bewegungsprogramm

Hier im SRH Gesundheitszentrum Döbel bekommen Sie ein auf Ihre Krebserkrankung maßgeschneidertes Bewegungsprogramm. Je nach Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit werden Sie in unterschiedliche Gruppen eingestuft, um Ihren Körper nicht zu unter- oder überfordern.



DAS MET

Metabolisches Äquivalent (MET)

Das metabolische Äquivalent wird verwendet, um den Energieverbrauch verschiedener Aktivitäten zu vergleichen. Das MET vergleicht die Sauerstoffaufnahme in Ruhe mit der Sauerstoffaufnahme bei Belastung.

1 MET entspricht dem Sauerstoffverbrauch in vollkommener Ruhe. Beim gesunden Erwachsenen sind dies ca. 3,5 ml pro Kilogramm Körpergewicht in der Minute.

Hier finden Sie die Intensität von Bewegung und sportlicher Aktivität gemessen in MET pro Stunde

Unser gemeinsames Ziel für Ihre Gesundheit: 27 MET pro Woche

Spaziergehen	3,0	Wassergymnastik	5,3	Golf spielen	3,0
Walking	4,0	Tanzen	4,0	Tai Chi, Yoga	3,0
Jogging allgemein	7,0	Schwimmen (Brust)	5,8	Medizinische Trainingstherapie	
Wandern	6,0	Ski fahren / Ski Langlauf	7,0	(MTT), Fitnessgeräte	3,5
Fahrradfahren	5,5	Tischtennis spielen	4,0		
Trockengymnastik	3,8	Fußball spielen	7,0		

Die o.g. MET-Werte sind Richtwerte und variieren individuell je nach Intensität in der Ausführung.

Ihre Ansprechpartner:

Unsere Aufnahme steht Ihnen gerne für Fragen und Terminanfragen zur Verfügung:

Telefon +49 (0) 7083 926-4444
Kostenlose Service-Hotline
+49 (0) 800 0443344
patientenservice@gns.srh.de

FORSCHUNG UND TIPPS

Aktuelle Forschungsergebnisse: Zu den häufigsten Krebserkrankungen (Prostata-, Brust-, und Darmkrebs) gibt es aussagekräftige Studienergebnisse, die gezeigt haben, dass körperliche Bewegung und sportliche Aktivität einen positiven Effekt auf die Prognose Ihrer Krebserkrankung haben. Durch regelmäßige sportliche Aktivität können möglicherweise Rückfälle der Erkrankung vermieden werden.

In aktuellen Studien hat sich hierzu gezeigt, dass eine gewisse „Menge“ an sportlicher Aktivität notwendig ist, **24-27 MET/Woche** um diese Effekte zu erzielen. Zudem konnten Studien belegen, dass Ausdauersport helfen kann, die Erschöpfungs- und Müdigkeits-Symptome (Fatigue) nach einer Krebserkrankung zu verbessern und somit die Lebensqualität zu steigern.

Das an diese Studienergebnisse angepasste Sportprogramm im SRH Gesundheitszentrum Dobel zielt auf das Erreichen von 27 MET/Woche ab, um einen günstigen Effekt auf die Prognose Ihrer Krebserkrankung zu erzielen.

Tipps für die Zeit nach der Reha:

- Erlerntes aus der Reha zu Hause weiter üben
- Besuchen Sie einen Sportverein, eine RehaGruppe
- Planen Sie feste Zeiten für Bewegung ein
- Laden Sie Freunde und Familie mit dazu ein
- Laufen Sie Treppen statt den Aufzug zu nehmen
- Gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie Rad statt mit dem Auto zu fahren

ADRESSEN

Es ist zudem möglich, Rehabilitationssport über die Deutsche Rentenversicherung oder Ihre Krankenkasse zu beantragen.

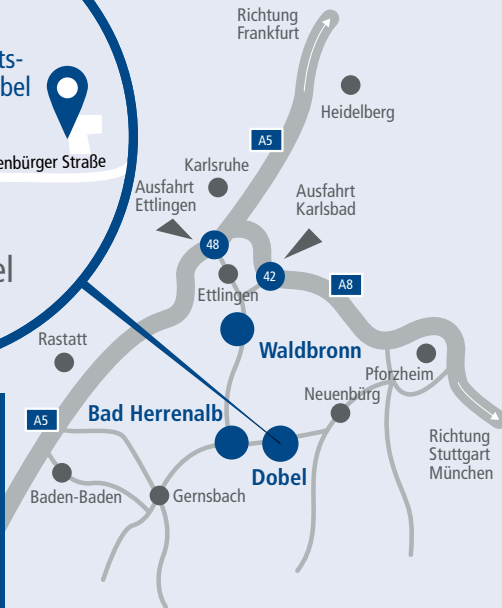
Adressen von entsprechenden Einrichtungen in Ihrer Nähe sowie weitere Informationen erhalten Sie bei:

- Deutscher Behindertensportverband: Telefon +49(0) 2234 6000-0
- Deutscher Sportbund: www.sportprogesundheit.de, Telefon +49(0) 69 670-00
- Württembergischer Landessportbund: www.wlsb.de, Telefon +49(0) 711 28077-100
- BBS Badischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband:
www.bbs-baden.de, Telefon +49(0) 7221 39 61 80
- DRV-Bund: Telefon +49(0) 800 10 00 48 00
- DRV-Baden-Württemberg: www.deutsche-rentenversicherung.de, Telefon +49(0) 800 10 00 48 24



SRH Gesundheitszentrum Dobel

Neuenbürger Straße 49
75335 Dobel



ANFAHRT

Mit dem PKW:

Mit dem Auto gelangen Sie über die Autobahn A8 (Abfahrt Karlsbad/Waldbronn) bzw. über die A5 (Abfahrt Ettligen) und über die Bundesstraße in Richtung Bad Herrenalb, in Bad Herrenalb im zweiten Kreisel Richtung Dobel zum SRH Gesundheitszentrum Dobel.

Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

Reisen Sie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln an, fahren Sie vom Hauptbahnhof Karlsruhe mit der Straßenbahn Linie S1 direkt nach Bad Herrenalb und von dort mit dem Bus bis zum SRH Gesundheitszentrum Dobel. Die Haltestelle liegt direkt vor dem Gesundheitszentrum.

Parkplätze:

Waldparkplatz am Ortseingang Dobel (aus Richtung Pforzheim kommend)



Dieser QR-Code verbindet Ihr Mobiltelefon direkt mit unserer Internetseite.

SRH Gesundheitszentrum Dobel

Neuenbürger Straße 49 | 75335 Dobel

Telefon +49(0)7083 747-0 | Telefax +49(0)7083 747-3799

info@gns.srh.de | www.gesundheitszentren-nordschwarzwald.de

Ein Unternehmen der SRH Gesundheitszentren Nordschwarzwald GmbH

Gisela-und-Hans-Ruland-Straße 1 | 76337 Waldbronn

