



**BEWEGUNG
UND SPORT FÜR
KREBSKranKE**

Informationsbroschüre

**ONKOLOGIE- UND
HÄMATOLOGIE-
ZENTRUM**



KrebsStiftung
Thun – Berner Oberland

BEWEGUNG UND SPORT FÜR KREBSKRANKE

Körperliche Aktivität wirkt sich in vieler Hinsicht positiv auf den Menschen aus. Nebst der Verbesserung der Muskelkraft und Ausdauerleistungsfähigkeit wird durch die sportliche Aktivität auch die allgemeine Abwehrkraft des Körpers positiv beeinflusst.

Wissenschaftlich konnte zwischenzeitlich auch aufgezeigt werden, dass körperliche Aktivität nicht nur das Risiko des Auftretens einer Krebskrankheit verringert, sondern auch das Risiko eines Rückfalls einer Krebskrankheit reduziert und die Lebensqualität nachhaltig verbessert werden kann. Wohlbefinden, Zufriedenheit und Selbstvertrauen werden gestärkt.

Die Diagnose «Krebs» hat nebst medizinischen Folgen auch sehr individuelle Auswirkungen auf den Körper und die psychische und seelische Verfassung der Betroffenen. In einer Krebs sportgruppe können neue Kontakte geknüpft werden. Die gegenseitige Motivation zur Bewegung kann eine wichtige Unterstützung zur Bewältigung des alltäglichen Lebens werden. Und ganz wichtig: Bewegung soll vor allem auch Freude bereiten und Spass machen!

VORAUSSETZUNG FÜR DIE TEILNAHME AN DEN ANGEBOTEN

Vorgängige Konsultation bei der Onkologie im Spital Thun oder bei Ihrem zuständigen Arzt / Ihrer zuständigen Ärztin.

VERSICHERUNG

Ist Sache der Teilnehmer.

KURSLEITUNG

Die Kursleiterinnen und Kursleiter sind Turn- und Sportlehrer, Physio- oder Bewegungstherapeutinnen mit einer Zusatzausbildung in Bewegung und Sport für Krebskranke.

ÄRZTLICHE LEITUNG

Dr. med. Jean-Marc Lüthi,
Senior Consultant

UNSERE ANGEBOTE

ONKOLOGISCHE REHABILITATION

Im Rahmen unseres ambulanten onkologischen Rehabilitationsprogramms werden innerhalb von 12 bis maximal 16 Wochen 24 Therapieeinheiten angeboten, zum Teil als Einzel-, zum Teil als Gruppentherapie. Auf Wunsch werden die Partnerinnen und Partner oder die Familie in den Rehabilitationsprozess miteinbezogen.

Weitere Ausführungen haben wir für Sie in der separaten Broschüre [«Onkologische Rehabilitation»](#) zusammengestellt.

WANDERN

Ganzjährig bieten wir Krebspatientinnen und -patienten sowie ihren Angehörigen halbtägige Wanderungen in unserer wunderschönen Region an. Hauptziel dieser Nachmittage sind die Erlebnisse in der Natur, die Geselligkeit und ein besseres Kennenlernen des eigenen Körpers.

Alle Details zu diesem Angebot können Sie dem Jahresprogramm entnehmen.

NACHFOLGE- UND LANGZEITTRAINING

Bei diesem Angebot handelt es sich um ein spielerisches Training in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination, Entspannungstechniken, Belastungskontrolle und Trainingsberatung.

Sämtliche Informationen zum Nachfolge- und Langzeittraining finden Sie auf dem entsprechenden Flyer.

YOGA

Wir bieten Yoga als Aktivierung der eigenen Ressourcen und Entspannung für Körper, Geist und Seele an. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Yoga therapie- und krankheitsbedingte Beschwerden spürbar lindern und den Behandlungserfolg einer Krebstherapie positiv beeinflussen kann. Vorkenntnisse in Yoga sind nicht nötig.

Für weitere Informationen konsultieren Sie bitte die separate Broschüre [«Yoga für Krebsbetroffene»](#).

ANMELDUNG / KONTAKTE

Onkologische Rehabilitation

Onkologie- und Hämatologiezentrum
Tel. 058 636 26 45
onkologie@spitalstsag.ch

Nachfolge- und Langzeittraining

Diagonal Physiotherapie GmbH
Administration «befit»
Musterplatz 4A
3665 Wattenwil
Tel. 033 356 42 45
physiomleist@bluewin.ch
www.diagonal-bewegt.ch

Wandern

Onkologie- und Hämatologiezentrum
Tel. 058 636 27 31
onkologie@spitalstsag.ch

Yoga

Onkologie- und Hämatologiezentrum
Tel. 058 636 26 45
onkologie-yoga@spitalstsag.ch

Spital STS AG Thun

Krankenhausstrasse 12
CH-3600 Thun
www.spitalthun.ch

