Tipps für den leichten Einstieg!

- Melden Sie sich bald in einem Sportverein an.
- Verabreden Sie sich mit Freunden oder Bekannten zum Sport. Das erhöht Ihre Motivation.
- Planen Sie die sportlichen Aktivitäten fest in Ihren Terminkalender ein!
- Zeitprobleme? Kursangebote in Sportvereinen werden in der Regel von früh bis spät angeboten. Da ist meist für jeden etwas dabei.
- Sportangebote sind zu teuer? Walken oder Joggen im Wald sind kostenfrei. Festes Schuhwerk, bequeme Kleidung und ggf. ein paar nette Leute reichen aus.
- Mitgliedsbeiträge in Sportvereinen sind auch eine kostengünstige Alternative.
- Fragen Sie Ihre Krankenkasse, ob es Zuschüsse zu bestimmten Sportangeboten gibt.

Haben Sie noch gesundheitliche Bedenken?

Fragen Sie Ihre Ärzte um Rat!

Eine Initiative der Ärzte, Sportvereine, des StadtSportBundes und des RegioSportBundes Aachen in der Städteregion

Mit freundlicher Unterstützung der AOK Rheinland/Hamburg

Diese Information erhielt ich von:

Stempel

„Ich tue etwas für mich!“

Bewegung gegen Krebs und alles, was krank macht.

Eine Initiative der Ärzte, Sportvereine, des StadtSportBundes und des RegioSportBundes Aachen in der Städteregion

Engagieren Sie sich für Ihre Gesundheit!

Wir alle wissen, dass Sport und Bewegung bei zahlreichen Erkrankungen wie Herz-, Kreislauf-, Stoffwechselerkrankungen sowie Rücken- und Skeletterkrankungen hilfreich sind.

Lange glaubte man bei Krebserkrankungen, dass Ruhe und Schonung die besten Mittel seien. Studien mit Brustkrebspatientinnen belegen jedoch, dass sich das Rückfallrisiko reduziert, wenn man körperlich aktiv ist.

Aus diesem Grunde wurde die Initiative „Aktiv gegen Brustkrebs“ unter Beteiligung von Ärzten, Sportvereinen, dem StadtSportBund und der AOK Rheinland/Hamburg gestartet. Im Nachsorgepass für Brustkrebspatientinnen wird die sportliche Aktivität von Ihren Nachsorgeärzten dokumentiert. Eine sportliche Betätigung und eine Reduktion von Übergewicht können den Betroffenen körperlich als auch seelisch helfen, besser mit der schweren Erkrankung umzugehen. Außerdem wird die Freude am Leben wieder gesteigert.
Dies kann auch Frau Leitz-Jarosch von der Frauenselbsthilfe nach Krebs bestätigen:

Margot Leitz-Jarosch:

„Durch den Sport habe ich wieder ins Leben zurück gefunden. Ich bin ausgeglichener, fühle mich besser und die ständige Müdigkeit ist weg.“

Was können Sie tun?

Werden Sie aktiv!

Körperliche Aktivitäten sollten Sie in Ihren Alltag integrieren.

Schon kleine Veränderungen helfen:

Nehmen Sie die Treppe anstelle des Aufzuges.

Gehen Sie eine Haltestelle weiter. Steigen Sie eine Station später ein oder früher aus, wenn Sie in der Stadt mit Bus und Bahn unterwegs sind, und gehen Sie den Rest zu Fuß.

Kommen Sie in Schwung. Wenn beim Gehen die Arme mitschwingen, dann erreichen Sie leichter eine höhere Geschwindigkeit.

Melden Sie sich in einem Sportverein an. In der Gruppe macht es mehr Spaß.

Überlegen Sie, welche Sportart für Sie geeignet ist. Was macht Ihnen Spaß?

Sportvereine bieten hier viele preiswerte Möglichkeiten an, die auch für Krebspatienten geeignet sind.

Wie finden Sie das geeignete Sportangebot?

Suchen Sie sich eine geeignete Sport- und Bewegungsart aus, die Ihnen Freude macht und ggf. in Ihrem Umfeld gut zu erreichen ist.
Bei Krebserkrankung sind ggf. Sportarten, die einen hohen Körperkontakt erfordern wie Basketball/Handball, nicht empfehlenswert. Ansonsten gibt es wenig Einschränkungen. Insbesondere Walking, Jogging oder Wassergymnastik sind leicht zu erlernen und in der Regel unbedenklich.
Wenn Sie unsicher sind, welche sportliche Aktivität für Sie geeignet ist, sprechen Sie mit Ihren Ärzten. Sie werden Ihnen geeignete Sport- und Bewegungsarten nennen können. Auch Anlaufstellen bei Sportvereinen, dem StadtSportBund der Städteregion Aachen sowie der AOK Rheinland/Hamburg oder der Krebsselbsthilfe helfen Ihnen bei der Auswahl der Angebote.

Eine Liste mit Angeboten finden Sie im Innenteil dieses Faltblatts.

Foto von Frau Margot Leitz-Jarosch: Stefan Keller