

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Die Sporttauglichkeit für das Bewegungsprojekt „Aktiv bei Krebs“ wird hiermit dem/der o. g. Patienten/in bescheinigt.

## ÄRZTLICHE BESCHEINIGUNG (Darf nicht älter als 8 Wochen sein!)

Bitte kreuzen Sie entsprechend an:

ja  nein

Ärztlicher Hinweis:

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift des Arztes, Praxisstempel \_\_\_\_\_

Projektkoordination  
 Tumorzentrum Magdeburg/Sachsen-Anhalt e.V.  
 am Universitätsklinikum Magdeburg  
 Haus 2 Leipziger Straße 44, 39120 Magdeburg  
 www.tzsa.ovgu.de

Projektpartner  
 Verein für Gesundheit, Bewegung und Sport e.V. (VGBS e.V.)  
 an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg  
 Universitätsplatz 12, 39104 Magdeburg  
 www.vgbs.de

Universitätsklinik für Psychosomatische  
 Medizin und Psychotherapie  
 Krebsberatungsstelle, Haus 14  
 Leipziger Straße 44, 39120 Magdeburg  
 www.kpsm.ovgu.de/Patienten/Psychosoziale-Krebsberatungsstelle.html



### Förderung

Das Projekt wird gefördert durch die Stiftung Leben mit Krebs mittels der Erlöse aus der Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“ in Magdeburg.  
 www.stiftung-leben-mit-krebs.de



### Anmeldung und Teilnahme

Die Teilnahme am Projekt „Aktiv bei Krebs“ ist nur nach vorheriger **Anmeldung** und einem **Anamnesegespräch** im VGBS e.V. möglich.

Das Angebot findet in den Räumlichkeiten des VGBS e.V. am **Universitätsplatz 12, 39104 Magdeburg** statt.

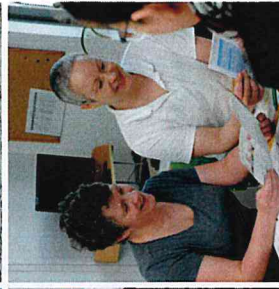
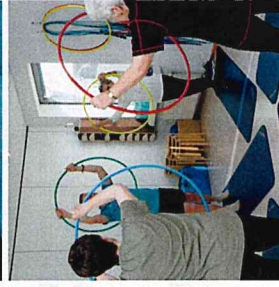
Sie können sich per Telefon unter **0391 555 77 54** oder per E-Mail an **info@vgbs.de** anmelden.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenfrei.**

Weitere Informationen zum Projekt finden Sie unter

**Sporttherapeuten leiten  
 Psychoonkologen begleiten**  
 Bewegen, Entspannen,  
 Gespräche führen

**Ein kostenfreies Angebot  
 für Krebspatienten  
 in der Akutversorgung**



**TUMORZENTRUM**  
 Magdeburg/Sachsen-Anhalt e.V.



# WILLKOMMEN

# PROJEKTIDEE

# THERAPIEANGEBOT

Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,



Prof. Dr. Thomas Brunner

seit dem 01. August 2017 bietet das Tumorzentrum Magdeburg/Sachsen-Anhalt e.V., in Zusammenarbeit mit dem Verein für Gesundheit, Bewegung und Sport (VGBS e.V.) an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg und der Psychosozialen Krebsberatungsstelle der Magdeburger Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, das kostenfreie Projekt „Aktiv bewegen und entspannen bei Krebs“ an. Dieses kombinierte Angebot von Bewegung und psychoonkologischer Betreuung wird von professionellen Sporttherapeuten geleitet und von Psychoonkologen begleitet und ist speziell auf krebskranker Patienten während der Therapie ausgerichtet.

Unabhängig von der Chemotherapie, der Bestrahlung und den anderen unterstützenden Maßnahmen ist die Förderung des Sports ein bedeutender Faktor - die Krebstherapie lässt sich, wenn man Sport treibt, besser überstehen. Unser Wunsch ist es, dass Ihnen die Bewegung und die Beratung dabei helfen, Ihr Selbstvertrauen wieder zu erlangen, neue Perspektiven und neue Hoffnung zu gewinnen. Ihre Lebensqualität sowie Ihr Wohlbefinden sollen dadurch wieder verbessert werden.

Wir würden uns freuen, Sie als Teilnehmer/in an unserem Projekt „Aktiv bei Krebs“ begrüßen zu dürfen.

Mit den besten Grüßen

Prof. Dr. med. Thomas Brunner  
Vorstandsvorsitzender des Tumorzentrums Magdeburg/  
Sachsen-Anhalt e.V.

## HINTERGRUND

Es ist bekannt, dass körperliche Aktivität einen direkten Einfluss auf die Entstehung von Krebs hat. Aber auch der Verlauf einer Krebserkrankung sowie das Rückfallrisiko werden durch Bewegung beeinflusst. Krebspatienten in der Akutversorgung verfügen über eine bedingt über eine geringe körperliche Leistungsfähigkeit. Sie leiden oft am Fatigue-Syndrom und haben Konzentrations-schwierigkeiten. Studien belegen, dass es Krebspatienten, je nach körperlicher Verfassung, möglich ist, bereits während der Therapie ein angemessenes Training zu absolvieren. Es wurde nachgewiesen, dass sich diese Aktivität positiv auf die Leistungsfähigkeit der Krebspatienten auswirkt und ihr Selbstbewusstsein stärkt. Auch die Nebenwirkungen der Krebstherapie werden gemildert. Durch entsprechende Bewegungsformen und Spannungstechniken entwickeln die Patienten eine bessere Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Ängste können besser verarbeitet werden und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Stärken steigt.

## RUDEERN GEGEN KREBS

Die Stiftung Leben mit Krebs hat es sich zur Aufgabe gemacht, therapieunterstützende Projekte in den Bereichen Sport, Kunst, Ernährung und Beratung für Krebspatienten zu fördern. Eine Initiative der Stiftung Leben mit Krebs ist die Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“. Seit 2016 wird zweijährlich auch in Magdeburg gegen den Krebs gerudert. Die Erlöse dieser Aktion kommen vollständig dem Magdeburger Projekt „Aktiv bewegen und entspannen bei Krebs - Besseres Wohlbefinden während und nach einer Krebstherapie“ zugute.

Mit diesem Angebot möchten wir Sie unterstützen. Wir möchten diese schwierige Lebensphase der Krebserkrankung und das Zurückfinden in den Alltag gemeinsam mit Ihnen aktiv und nachhaltig positiv gestalten.

## INFORMATIONEN

- Bewegung unter Anleitung qualifizierter Sporttherapeuten
- Beratende Begleitung durch DKG-zertifizierte Psychoonkologen
- Organisation in kleinen Gruppen
- Durchführen angepasster Bewegungsformen hinsichtlich Beweglichkeit und Kraterhalt
- Kennenlernen und Ausprobieren von Entspannungstechniken
- Miteinander reden über das Erlebte und Wahrgenommene

## ZIELE

- Stabilisierung und Verbesserung des physischen und psychischen Gesundheitszustandes
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Abbau von Ängsten im Umgang mit der Erkrankung
- Aktivieren von Ressourcen
- Vermittlung von positivem Körpererleben
- Halt und Unterstützung durch Gleichgesinnte
- Austausch mit anderen Betroffenen

## ALLGEMEINE HINWEISE

Das Angebot ist speziell auf Krebspatienten in der Akuttherapie ausgerichtet.

Alle Patienten, die an unserem Bewegungs-, Entspannungs- und Beratungsangebot teilnehmen möchten, erhalten vor Beginn ein Anamnesegespräch. Dazu bringen Sie bitte die **ärztliche Bescheinigung** Ihres behandelnden Arztes mit. Diese finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers.

Bei entsprechender Stabilisierung und höherem Leistungsniveau kann auf Wunsch des Patienten eine Überführung in eine reguläre Rehabilitationssportgruppe (nach Abschluss der Krebstherapie) erfolgen.