

Liebe Krebspatientinnen,  
liebe Krebspatienten,

lange galt Sport bei einer Krebserkrankung als schädlich. Doch dieser Irrglaube gehört zum Glück der Vergangenheit an. Mehrere klinische Studien haben gezeigt, dass körperliche Aktivität messbar die Nebenwirkungen einer Chemo- oder antihormonellen Therapie reduzieren kann. Außerdem steigt die Leistungsfähigkeit, und das Selbstbewusstsein wird gestärkt – was die Lebensqualität enorm verbessern kann. Doch nicht nur das: Sport, richtig angewandt, erhöht die Wahrscheinlichkeit für eine dauerhafte Heilung. Körperliche Aktivität hat damit direkten Einfluss auf die Entstehung von Krebs, den Verlauf einer Krebserkrankung und das Rückfallrisiko!

Dieses Wissen ist leider noch nicht ausreichend in der Versorgungspraxis angekommen. Daher möchte die Krebs-Stiftung „Betroffen“ Patientinnen und Patienten ein kostenfreies Angebot für Sport und Bewegung während der Krebstherapie zur Verfügung stellen. Wir haben dafür mit professionellen Trainerinnen und Trainern ein kostenfreies Angebot in verschiedenen Städten in Vorpommern-Rügen etabliert.



Roswitha G.

*Ich spüre, dass Sport meinem Körper sehr guttut und merke sofort, wenn ich mal nicht an den Kursen teilnehmen konnte.*

BE**T**ROFFEN  
Prof. Matthias Birth Stiftung  
Hilfe bei Krebs in Vorpommern-Rügen

*Gemeinsam  
Kraft geben!*

## ÜBER DIE STIFTUNG

Die Krebs-Stiftung „Betroffen“ wurde 2014 vom Stralsunder Chefarzt für Chirurgie, Prof. Dr. med. Matthias Birth, ins Leben gerufen. Sie setzt sich vornehmlich in der Region Vorpommern-Rügen für die Krankheits- und Alltagsbewältigung von Tumorpatienten und deren Angehörigen ein.

Weitere Schwerpunkte sind die Förderung der medizinischen Anwendungsforschung auf dem Gebiet der Krebsdiagnostik sowie die Unterstützung verschiedener Projekte im Bereich der Krebsprävention und Krebstherapie.

### Krebs-Stiftung „Betroffen“

Stiftungsgründer: Prof. Dr. med. Matthias Birth  
Treuhänder: RA Thomas Knüppel  
Telefon: (03831) 35-1900



[info@stiftung-betroffen.de](mailto:info@stiftung-betroffen.de)  
[www.stiftung-betroffen.de](http://www.stiftung-betroffen.de)



# KREBS & SPORT

*Wir geben Kraft  
für die Tumorthherapie!*



KOSTENFREIES SPORTANGEBOT FÜR KREBSERKRANKE

Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.

Griechischer Arzt Hippokrates (460 – 463 v. Chr.)



Renate L.

*Ich bin sehr froh, dass es dieses Angebot gibt. Die Erkrankung verändert das ganze Leben, aber es ist wichtig zu lernen, damit umzugehen. Auch wenn ich nicht alles mitmachen kann, hat mir die Sportgruppe schon sehr geholfen.*



## Das bieten wir

Wir bieten Ihnen in unterschiedlichen Settings ein kostenfreies Sportangebot, welches von Physiotherapeutinnen und Trainern professionell geleitet wird. Sie zeigen Ihnen alle Übungen und sind während der gesamten Trainingseinheit an Ihrer Seite. Das Sportangebot verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und setzt sich zusammen aus Kräftigung, Ausdauer und meditativen Inhalten. Dies können Walking, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Gerätetraining, Theraband, Atemübungen, Tai-Chi, Qigong, Yoga, Autogenes Training und andere sein. Jeder Trainer/Jede Trainerin verfügt über Zusatzqualifikationen, von denen Sie an den unterschiedlichen Orten profitieren können. Das Sportangebot können Sie derzeit in Stralsund, Bergen auf Rügen, Barth und Ribnitz-Damgarten in Anspruch nehmen. Bitte melden Sie sich einmalig vorher an.

Eine Krebserkrankung hat nicht nur körperliche Auswirkungen, sondern kann sich auch auf die seelische Gesundheit auswirken. Unsere Trainerinnen können darauf individuell eingehen, während Sie von den Erfahrungen anderer Teilnehmer profitieren.

## An wen richtet sich das Angebot?

Das Sportangebot richtet sich an Krebspatientinnen und -patienten aus der Region Vorpommern-Rügen ab der Diagnose der Erkrankung bis zum Ende der Behandlung. Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind oder an welcher Krebserkrankung Sie leiden. Sie sind alle herzlich willkommen und werden individuell betreut. Die Übungen richten sich nach ihrer körperlichen Konstitution. Wir finden für jeden das richtige Angebot. Bitte bringen Sie Sportbekleidung mit zum Kurs.

## So können Sie das Angebot nutzen

Wir sind der Meinung, dass eine Krebserkrankung schon Herausforderung genug ist. Daher müssen Sie keine Formulare ausfüllen oder Nachweise erbringen, um das kostenfreie Sportangebot zu nutzen. Unser Ziel ist es, Ihnen so viel Kraft wie möglich für die Tumorthherapie zu geben.

Sie können uns telefonisch erreichen oder auch eine E-Mail senden. Gemeinsam finden wir den passenden Kurs für Sie.

Tel.: 0173/4150517

E-Mail: [info@stiftung-betroffen.de](mailto:info@stiftung-betroffen.de)

