

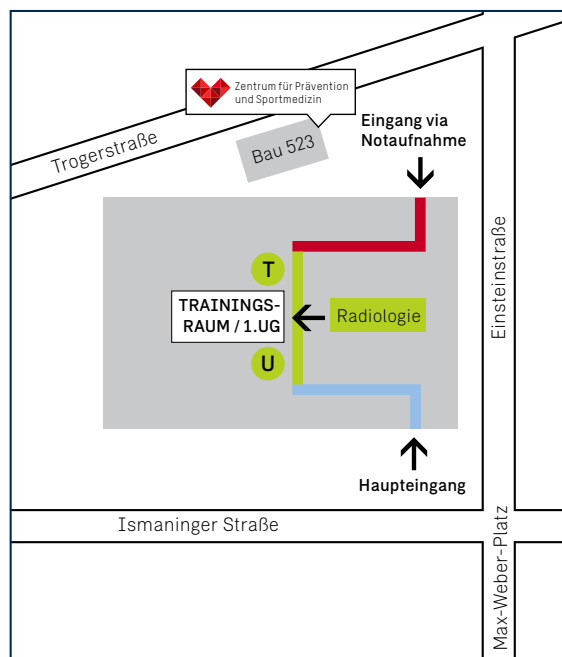
Vom passiven zum aktiven Patienten

Unser **hochqualifiziertes, erfahrenes und einfühlsames Team** besteht aus Fachärzten für Innere Medizin, Kardiologie, Sport- und Ernährungsmedizin sowie Sport- und Ernährungswissenschaftlern. Wir arbeiten eng zusammen und untersuchen und beraten nach neuesten Erkenntnissen.

Auf Basis einer **internistisch-kardiologischen Voruntersuchung** mit Laktatleistungstest erstellen wir Ihnen einen maßgeschneiderten Trainingsplan. Unter Anleitung speziell geschulter Sportwissenschaftler können Sie diesen in **Krebssportgruppen oder Einzelbetreuung** umsetzen.

Wir helfen Ihnen, Ihre **Belastbarkeit** zu verbessern und informieren Sie, wie Sie durch **Ernährung** Ihre Krebstherapie optimal unterstützen können und so Probleme wie Gewichtsverlust oder Appetitlosigkeit verringern. Alles Gute für Sie!

So gelangen Sie zu unserem Trainingsraum im Klinikum rechts der Isar, im 1. UG unterhalb der Radiologie (nach vorheriger Anmeldung bei uns):



- **Vom Präventionszentrum/ Bau 523:** via Eingang Notaufnahme zunächst der roten, dann der grünen Linie folgen; bei der Radiologie per Treppe / Aufzug nach unten zum **Raum 2.01.50**
- **Vom Haupteingang:** zunächst der blauen, dann der grünen Linie folgen; bei der Radiologie per Treppe/Aufzug nach unten zum **Raum 2.01.50**



Klinikum rechts der Isar
Technische Universität München



Zentrum für Prävention
und Sportmedizin

„Eine Krebsdiagnose setzt Patienten körperlich und psychisch extrem zu. Eine Sporttherapie ermöglicht ihnen, **eigenverantwortlich** an ihrer Genesung mitzuwirken.“



Univ.-Prof. Dr. med. Martin Halle
Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin

Standorte und Telefonnummern

Nordwest (O2 Tower München)
Georg-Brauchle-Ring 56 (Campus C), 80992 München
Telefon: 089-289 24441

Zentrum (Klinikum rechts der Isar)
Ismaninger Straße 22, 81675 München
Telefon: 089-4140 6774

Südwest (Zentrum für Kardiologie am Klinikum Starnberg)
Oßwaldstraße 1, 82319 Starnberg
Telefon: 089-4140 6775

www.sport.mri.tum.de
www.facebook.com/sportmritum



Klinikum rechts der Isar
Technische Universität München



Zentrum für Prävention
und Sportmedizin

Aktiv gegen Krebs

Durch Sporttherapie und Ernährungsanpassung
Lebensqualität und Prognose verbessern

Bildnachweis Coverfoto: shutterstock/jacek Chabraszewski, Foto Turnschuhe: shutterstock/Blazej Lyjak



Bewegung statt Schonung

Mit der Diagnose Krebs gerät für Betroffene und ihre Angehörigen die Welt aus den Fugen. Um die anschließende Behandlung besser überstehen zu können, gehen Tumorpatienten, aber auch viele Ärzte bis heute davon aus, dass Betroffene sich **ausruhen und Kraft tanken** sollten.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien der vergangenen Jahre haben allerdings gezeigt, dass diese Auffassung überholt ist. Patienten profitieren enorm von körperlicher Aktivität. Ein **maßgeschneidertes Bewegungs- und Sporttraining** gehört daher unbedingt in das Konzept der **ganzheitlichen, optimierten Krebstherapie** – zusammen mit einer angepassten Ernährung und psychologischer Unterstützung.

Ein **Bewegungstraining hilft Körper und Seele**, die Chemo-, Strahlen- oder Hormontherapie besser zu vertragen, es fördert die Heilung und senkt das Rückfallrisiko.



„Denk immer daran, dass es nur eine wichtige Zeit gibt.
Heute. Hier. Jetzt.“

Leo Tolstoi | einer der bedeutendsten Autoren der Literaturgeschichte

Neues Vertrauen in Ihren Körper

Wir sind Vorreiter von „Sport als Medizin“ und dosieren körperliches Training wie ein Medikament („Sport auf Rezept“). Bereits 2008 haben wir eine **Spezialambulanz für „Sport und Ernährung bei Krebs“** eingerichtet.

Aus unseren großen Studien wissen wir: Je fitter ein Patient in eine Tumorthherapie geht, umso besser verträgt er sie. Körperliche Aktivität holt Patienten aus ihrer Schockstarre. Sie schöpfen dadurch neues Vertrauen in ihren Körper. Eine Sporttherapie ermöglicht ihnen, **das Heft wieder ein Stück weit selbst in die Hand zu nehmen**. Wir empfehlen daher: Mit dem ersten Tag der Diagnose muss das Training beginnen.

Mit einem individuellen, moderaten Bewegungstraining sowie ernährungsmedizinischen Maßnahmen unterstützen wir Patienten in allen Phasen einer Krebstherapie. Rufen Sie uns an, wenn Sie **Ihr Wohlbefinden und Ihre Heilungschancen** beeinflussen möchten. Wir sind gerne für Sie da!

Ihr Univ.-Prof. Dr. med. Martin Halle

Ärztlicher Direktor | Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin

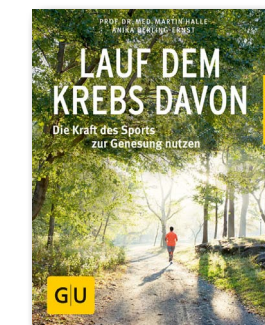
Sport als Medikament

Vorteile einer Sporttherapie für Krebspatienten

- ✓ Positiver Einfluss auf die Psyche
- ✓ Verbesserung der Lebensqualität
- ✓ Verbesserung der Körperwahrnehmung
- ✓ Verminderung des Erschöpfungs- und Müdigkeitssyndroms (Fatigue-Symptomatik)
- ✓ Wiedererlangen bzw. Erhalt von Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit
- ✓ Besseres Durchstehen von Chemo-, Strahlen- oder Hormontherapie
- ✓ Besseres Ansprechen der Krebstherapie
- ✓ Weniger Nebenwirkungen wie Übelkeit, Magen-Darm-Probleme, Gewichtsveränderungen, Schmerzen
- ✓ Bei einigen Krebsarten Verbesserung der Prognose

Kooperationen

- Roman-Herzog-Krebszentrum, Klinikum rechts der Isar
- Comprehensive Cancer Center München
- Tumorzentrum München
- Kuratorium für Prävention und Rehabilitation an der TU München e. V.
- Bayerische Krebsgesellschaft



Lauf dem Krebs davon

Die Kraft des Sports zur Genesung nutzen
Gräfe und Unzer-Verlag, 2016
ISBN: 978-3-8338-4573-4