

UNSERE GRUPPENANGEBOTE

- * Feldenkrais
- * Funktions- und Entspannungsgymnastik
- * Gerätesport-Gruppen
- * Gesprächsgruppe
- * Nordic Walking
- * Selbsthilfegruppen
- * Wassergymnastik

Unsere Gruppen werden von Physiotherapeuten
und Sportfachkräften geleitet und finden an
folgenden Standorten statt:

- * Bremervörde
- * Gnarrenburg
- * Selsingen
- * Sittensen
- * Zeven

Weitere Informationen erhalten Sie in den
Beratungsstellen.

UNSER TEAM IN DEN BERATUNGSSTELLEN

Elisabeth Brückner
Sozialpädagogin (B.A.) mit staatl. Anerkennung
Irmtraud Viebrock
Dipl.-Sozialpädagogin, Psychoonkologin (WPO)
Eva Schröder
Verwaltung/Büro

Unsere Kontaktadressen

Bremervörde
Brunsborg 4
27432 Bremervörde
Tel.: 04761 98 20 200
Montag - Donnerstag 9:00 - 13:00 Uhr

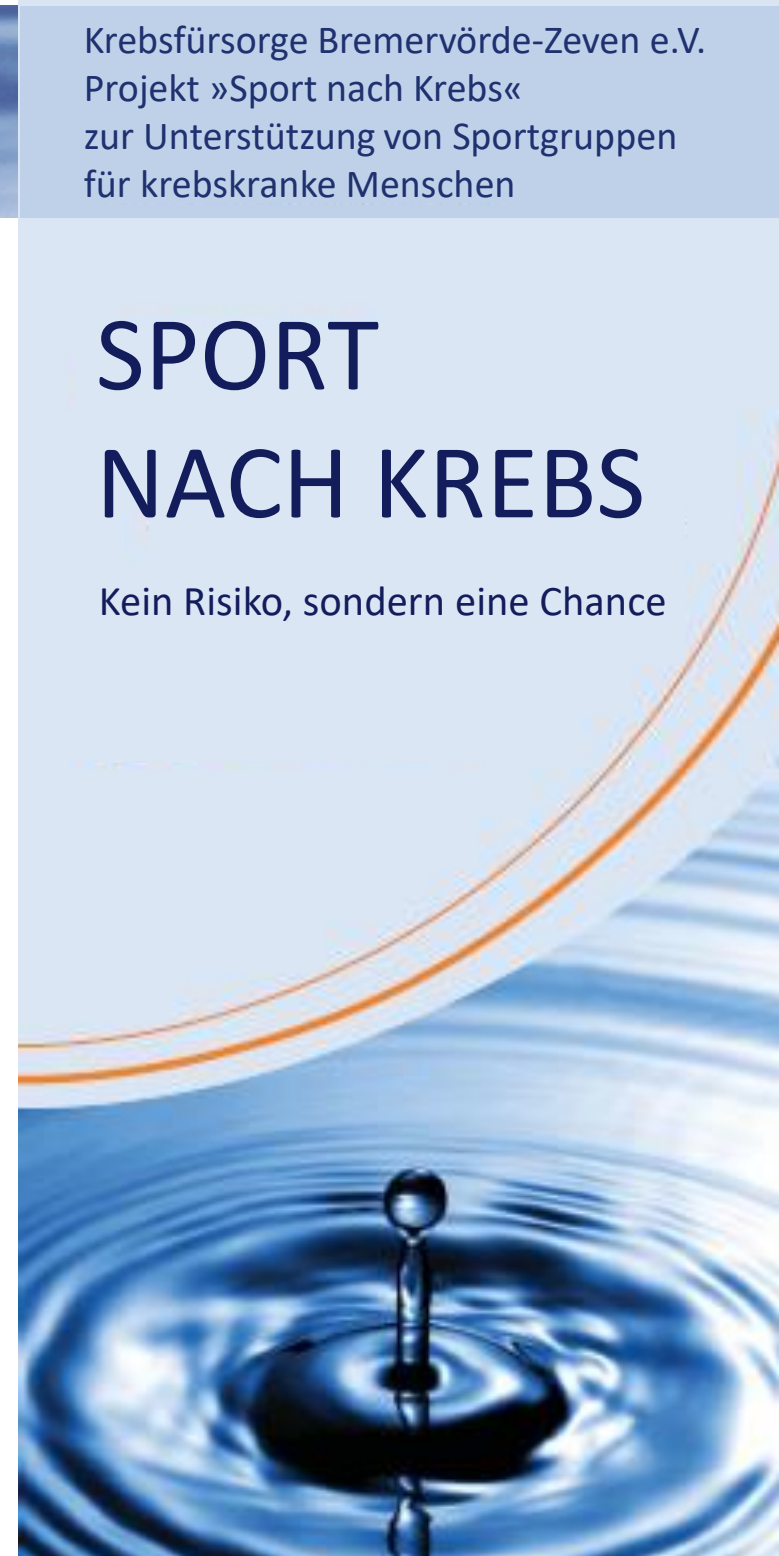
Zeven (OsteMed MVZ)
Dr.-Otto-Straße 2
27404 Zeven
Tel.: 04281 711 78 66
Montag und Mittwoch 9:00 - 12:00 Uhr

Termine nach Vereinbarung
E-Mail: brv@krebsfuersorge.de

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website
www.krebsfuersorge.de

SPORT NACH KREBS

Kein Risiko, sondern eine Chance



SPORT NACH KREBS

Kein Risiko, sondern eine Chance

Lange Zeit, zum Teil auch noch heute, galt die These, dass an Krebs erkrankte Menschen Schonung brauchen. Dass diese Annahme falsch ist, zeigen viele Erkenntnisse der Medizin und der Sportwissenschaft. Sport und Bewegung spielen in der Prävention und in der Therapie von Krebserkrankungen eine wichtige Rolle.

Die Effekte sind so überzeugend, dass schon bald ein umfassender körperlicher Trainingsaufbau zur Selbstverständlichkeit in der Krebsmedizin geworden ist.

Auch im therapeutischen Bereich belegen Studien aus jüngster Zeit, dass ein individuell abgestimmtes, moderates Ausdauertraining, das bereits kurz nach der Krebsoperation (oft schon während der Chemotherapie) durchgeführt wird, zur Linderung der körperlichen Beschwerden und der chronischen Müdigkeit (Fatigue) führt.

Die sportliche Betätigung verbessert bzw. beseitigt funktionelle Einschränkungen, schult Haltung und Koordination, beschleunigt die Regeneration der Knochenmarkleistung, stärkt das Immunsystem (wichtig für die Prophylaxe), erhöht die Belastungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und verbessert die Stimmung, wirkt Depressionen und Angst entgegen.

DIE PROJEKTIDEE

Im Einzelfall ist Sport in der Krebsnachsorge als Rehabilitationssport verordnungsfähig. In den vielen Fällen, in denen das nicht möglich ist oder wo diese Möglichkeit ausgeschöpft wurde, werden mit den Mitteln des Projektes sportliche und sporttherapeutische Angebote in der Krebsrehabilitation bezuschusst bzw. finanziert. Dies können Angebote der Krebsfürsorge, Selbsthilfegruppen in Sportvereinen oder spezielle Angebote sein, wie in diesem Flyer beispielhaft beschrieben. Soweit die Angebote in einer Praxis für Physiotherapie stattfinden, werden Räumlichkeiten, Geräte und weiteres Material der Krebsfürsorge Bremervörde-Zeven e.V. kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Die Trauerspenden für zwei durch Krebserkrankung persönlich Betroffene bildeten die finanzielle Grundlage für die Ausweitung der Krebsfürsorge Bremervörde-Zeven e.V.

Hanne Rakowitz (1973-2006) ist als Mutter den Leidensweg ihres krebskranken Sohnes vom Tag der Diagnose, der sich anschließenden Operation und der Chemotherapie bis zu seinem Tode mitgegangen.

Dr. Manfred W. Tag (1938-2007) erkrankte an Krebs und verstarb Anfang 2007. Seine Frau, die ebenfalls an Krebs erkrankt war, begründete bereits 1996 die Gymnastikgruppen der Krebsfürsorge Bremervörde-Zeven e.V.

Frau Tag und Frau Rakowitz, beide Krankengymnastinnen, erkannten frühzeitig die große Bedeutung von Bewegungstherapie und Sport in der Krebsprophylaxe und in der Rehabilitation nach einer Erkrankung.

Frau Tag arbeitet seit 1996 ehrenamtlich in der Krebsfürsorge Bremervörde-Zeven e.V. und leitete bis 2002 die Gymnastik-Gruppen der Krebsfürsorge in Zeven.

Zusammen mit Frau Hamborg-Burfeind (Dipl.-Sozialpädagogin, Psychoonkologin) entwickelte Hanne Rakowitz die Idee eines breiteren, vielfältigeren Sportangebots für die an Krebs erkrankten Menschen im Raum Zeven. Die Angebote sollten die unterschiedlichsten Bedürfnisse und Interessen der Betroffenen berücksichtigen.

Die Krebsfürsorge Bremervörde Zeven e.V. blickt auf langjährige Erfahrungen und Entwicklungen zurück. 1988 gründeten Betroffene, Angehörige und engagierte Bürger/innen aus Eigeninitiative und Notwendigkeit heraus den Verein. Seit Gründung der Krebsfürsorge lebt der Verein von öffentlichen Zuschüssen, Mitgliedsbeiträgen, Spenden und ehrenamtlicher Unterstützung.

Unsere Herausforderung ist, die Arbeit der Beratungsstellen langfristig zu sichern. Helfen Sie uns durch:

- * Ihre Mitgliedschaft
- * Ihre Spende

Spendenkonto

Förderverein Krebsfürsorge e.V.
Sparkasse Rotenburg Osterholz
IBAN: DE85 2415 1235 0000 1151 88
BIC: BRLADE21ROB
Stichwort: Sport nach Krebs