

Kraft- und Ausdauertraining

Kraft- und Ausdauertraining

Die zahlreichen Vorteile von sportlicher Betätigung für Frauen mit Brustkrebs sind in der Literatur gut belegt. Diese Woche haben für Studien für Sie zusammengefasst, die ein Augenmerk auf Krafttraining alleine und die Kombination von Ausdauer- und Krafttraining legen.

Hier die Studien im Detail:

- [Angeleitetes Krafttraining wird von Patientinnen mit weit fortgeschrittenem Krebs gut angenommen](#)
- [Langfristige Vorteile durch kombiniertes Ausdauer- und Krafttraining](#)

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“