

## Thema der Woche: Yoga und Sport

### Yoga und Sport

Bei allen schwereren und chronischen Erkrankungen, auch nach einer Krebserkrankung, steht Gewohntes auf dem Prüfstand: ist diese Ernährung noch sinnvoll? Bewege ich mich genug? Habe ich zu viel Stress und sollte etwas kürzer treten? Oft ist die Umstellung des Alltags eine notwendige Sache, die erst einmal erschreckend scheint, aber normalerweise zu einem ganz einfach wohltuenderen, neuen normalen Alltag führt.

#### **Krankheit erfordert Umstellung: mehr Bewegung, gesünderes Leben**

Wer sich einmal angewöhnt hat, eine Station früher aus dem Bus zu steigen und die restlichen 10 Minuten im Spaziergang durch's Grüne zurückzulegen, wird schließlich die Bewegung und die für sich gewonnene Zeit nicht missen wollen. Ob sich die Schrittzahl auf diese Weise messbar erhöhen lässt, kann auch ein Schrittzähler mitteilen - die zählen nicht nur, sondern motivieren auch zu mehr Bewegung, besonders natürlich im Wettstreit mit Freunden und Familie. Genauer untersuchten Wissenschaftler auch solche Faktoren in einer Untersuchung, in der Patienten nach einer Krebserkrankung verschiedene Schrittzähler für jeweils zwei Wochen testen durften. Die Bewegung kann aber auch in Form einer neuen Sportart kommen, wie etwa Yoga. In welcher Weise dies speziell helfen kann, ermittelten Forscher nun in einer aktuellen Untersuchung.

Hier die Studien im Detail:

- [Yoga für einen besseren Umgang mit Symptomen einer Krebserkrankung](#)
- [Schrittzähler könnten eine gute Investition für Krebsüberlebende sein](#)

# 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“