

Schritt für Schritt zu mehr Fitness

Diagnose Prostatakarzinom

Starten Sie sobald wie möglich und:
Es ist nie zu spät, damit anzufangen!
Jede Bewegung ist besser als keine!



Schritt für Schritt zu mehr Fitness

Rücksprache mit dem Behandler

Halten Sie Rücksprache mit Ihrem Behandler:

- körperliche Voraussetzungen erfassen
- bisherige körperliche Aktivitäten erfassen
- Abstand zu Operationen/Strahlentherapie definieren

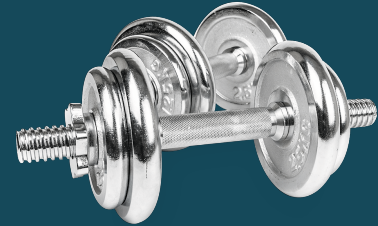


Schritt für Schritt zu mehr Fitness

Unterstützung bei der Bewegungstherapie

Es ist wichtig, sich beim Training von Anfang an unterstützen zu lassen, z.B. durch Ihren Arzt, einem Sportmediziner oder einem Trainer mit Ausbildung für Krebspatienten.

Auch eine Schulung in onkologischer Rehabilitation kann Sie unterstützen.



Schritt für Schritt zu mehr Fitness

Individueller Trainingsplan

Die Trainingsintensität muss an die Krankheitsphase und Ihre individuellen Möglichkeiten angepasst werden!

Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen, werden Sie eher behalten.



Schritt für Schritt zu mehr Fitness

Training mit regelmäßiger Kontrolle

Bleiben Sie dran! Es dauert im Schnitt 3 Monate, um Gewohnheiten nachhaltig zu ändern!



Schritt für Schritt zu mehr Fitness

Empfohlenes Trainingsziel

- 30 – 45 Minuten schnelles Gehen (Joggen) mehrmals pro Woche
- Alternativ: Langlauf, Schwimmen

