

PROF. DR. MED. MARTIN HALLE | ANIKA BERLING-ERNST

LAUF DEM KREBS DAVON

Die Kraft des Sports
zur Genesung nutzen

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

KREBS UND SPORT – WIE PASST DAS ZUSAMMEN? 7

Wie entsteht Krebs – und was kann man dagegen tun? 8

Die häufigsten Krebsarten 9

Krebs durch UV- und andere

Strahlung 11

Können Viren Krebs auslösen? 13

Ernährung und Krebs 14

Gene und Krebs 16

Ausbreitung von Krebs 17

Krebstherapie 18

Chronisches Müdigkeits-Syndrom 19



Körperliche Aktivität und das Krebsrisiko 20

Haben körperlich Inaktive ein erhöhtes Krebsrisiko? 21

Körperliches Training, Stoffwechsel und Krebs 22

Körperliches Training, unser Immunsystem und Krebs 23

Körperliches Training, Muskelaktivierung und Krebs 24

DARM-, BRUST- UND PROSTATAKREBS: EIN ÜBERBLICK 27

Darmkrebs – die häufigste Krebserkrankung 28

Darmkrebs – vererbbar? 29

Welche Behandlungen gibt es bei Darmkrebs? 31

Sporttherapie bei Darmkrebs: Was zeigen Studien? 32

Was führt zu Brustkrebs? 34

Besteht ein Zusammenhang zwischen Ernährung und Krebs? 35

Therapie bei Brustkrebs 36

Beeinflusst körperliche Aktivität die Prognose? 37

Wie entsteht Prostatakrebs? 40

Wahrscheinliche Ursachen von Prostatakrebs 41

Hat körperliche Aktivität Einfluss auf die Prognose? 44

PRAXIS

SPORTTHERAPIE BEI KREBS 47

Was bewirkt eine Sporttherapie?	48
Der Psyche auf die Sprünge helfen	48
Raus aus dem Passiv- und rein in den Aktivmodus!	49
Was ist eine Sporttherapie?	52
Wann starten mit der Sporttherapie?	54
Was wird medizinisch untersucht?	57
Welches Training sollte wann durchgeführt werden?	61
Was ist ein Ausdauertraining?	62
Welches Krafttraining ist optimal?	63
Warum Koordinationstraining?	64
Wie geht einfache Entspannung?	64
Trainieren auch während der Chemotherapie?	67
Trainieren auch mit Port?	69
Trainieren während der Strahlentherapie?	69
Training bei starkem Gewichtsverlust?	71
Trainieren gegen das Müdigkeitssyndrom?	72
Trainieren mit Knochenmetastasen?	74
Trainieren bei Osteoporose?	74
Was muss bei Nervenschädigung beachtet werden?	75
Trainieren unter physiotherapeutischer Anleitung?	76
Krebsportgruppen	77

Sporttherapie bei Darm-, Brust- und Prostatakrebs	80
Training bei Darmkrebs	80
Spezifische Aspekte der Sporttherapie bei Brustkrebs	82
Spezielle Aspekte der Sporttherapie bei Prostatakrebs	85

BASISTRAININGSPLÄNE 89

Die Kombinationstherapie ist am effektivsten!	90
Grundlagenausdauertraining	94
Krafttraining mit und ohne Hilfsmittel	100
Koordinationstraining	110
Entspannungsübungen	114

SPEZIELLE TRAININGSPLÄNE 119

Training für Darmkrebspatienten	120
Trainingsprinzipien für Brustkrebspatientinnen	124
Übungen für Prostatakrebspatienten	132

SERVICE

Bücher und Broschüren	140
Adressen	141
Sachregister	142
Impressum	144