

## Vom passiven zum aktiven Patienten

Unser **hochqualifiziertes, erfahrenes und einfühlsames Team** besteht aus Fachärzten\*innen für Innere Medizin, Kardiologie, Sport- und Ernährungsmedizin sowie Sportwissenschaftlern\*innen und onkologische Trainingstherapeut\*innen. Wir arbeiten eng zusammen und untersuchen und beraten nach neuesten Erkenntnissen.

Auf Basis einer **internistisch-kardiologischen Voruntersuchung** mit Spiroergometrie oder Laktatleistungstest erstellen wir Ihnen einen maßgeschneiderten Trainingsplan. Unter Anleitung speziell geschulter Sportwissenschaftler\*in können Sie diesen in **Krebssportgruppen oder Einzelbetreuung** umsetzen.

Wir helfen Ihnen, Ihre **Belastbarkeit** zu verbessern und informieren Sie, wie Sie durch **Trainingsprogramme** Ihre Krebstherapie optimal unterstützen können. **Alles Gute für Sie!**



Klinikum rechts der Isar  
Technische Universität München



Präventive Sportmedizin  
und Sportkardiologie

„Eine Krebsdiagnose setzt Patienten körperlich und psychisch extrem zu. Eine Sporttherapie ermöglicht ihnen, **eigenverantwortlich** an ihrer Genesung mitzuwirken.“



Univ.-Prof. Dr. med. Martin Halle  
Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin



Klinikum rechts der Isar  
Technische Universität München



Präventive Sportmedizin  
und Sportkardiologie

## Aktiv gegen Krebs

Durch Sporttherapie Nebenwirkungen der onkologischen Therapie vermeiden, Lebensqualität und Prognose verbessern



Bildnachweis Cover: shutterstock/Jacek Chabaszewski, Portrait Prof. Halle: Silvia Béres, restl. Fotos: www.sport.mri.tum.de

## Standorte und Telefonnummern

**Zentrum** (Klinikum rechts der Isar)  
Ismaninger Straße 22, 81675 München  
Telefon: 089-4140 6774

**Nordwest** (Oz Tower München)  
Georg-Brauchle-Ring 56 (Campus C), 80992 München  
Telefon: 089-289 24441

Email: [sportmed@mri.tum.de](mailto:sportmed@mri.tum.de)

[www.sport.mri.tum.de](http://www.sport.mri.tum.de)

Website



Doctolib



## Bewegung statt Schonung

Mit der Diagnose Krebs gerät für Betroffene und ihre Angehörigen die Welt aus den Fugen. Um die anschließende Behandlung besser überstehen zu können, gehen Tumorpatienten, aber auch viele Ärzte bis heute davon aus, dass Betroffene sich ausruhen und Kraft tanken sollten.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien der vergangenen Jahre haben allerdings gezeigt, dass diese Auffassung überholt ist. Patienten profitieren enorm von körperlicher Aktivität. **Ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm** gehört daher unbedingt in das Konzept der ganzheitlichen, optimierten Krebstherapie – zusammen mit einer angepassten Ernährung und psychologischer Unterstützung.

Ein **Trainingsprogramm hilft Körper und Seele**, die Chemo-, Strahlen- oder Hormontherapie besser zu vertragen, es fördert die Heilung und senkt das Rückfallrisiko.



## „Kardiotoxizität“ vermeiden: Was ist das? Wie geht das?

Durch die Chemotherapie kann das Herz Schaden nehmen. Es können sich z.B. Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Herzmuskelentzündung und Bluthochdruck entwickeln.

Im Rahmen unserer Sprechstunde, wird mittels Echokardiographie inklusive Strain-Analyse und Belastungs-EKG eine umfangreiche Untersuchung durchgeführt, um mögliche kardiale Nebenwirkungen so früh wie möglich zu erkennen.



## Körper stärken vor, während und nach der Therapie

Wir sind Vorreiter von „Sport als Medizin“ und dosieren körperliches Training wie ein Medikament („Sport auf Rezept“). Bereits 2008 haben wir eine **Spezialambulanz für „Sport bei Krebs“** eingerichtet.

Aus unseren großen Studien wissen wir: Je fitter ein Patient\*in in eine Tumorthherapie geht, umso besser trägt er/sie diese. Körperliche Aktivität holt Patienten aus ihrer Schockstarre. Sie schöpfen dadurch neues Vertrauen in ihren Körper. Eine Sporttherapie ermöglicht ihnen, **das Heft wieder ein Stück weit selbst in die Hand zu nehmen**. Wir empfehlen daher: Mit dem ersten Tag der Diagnose muss das Training beginnen.

Mit einem individuellen, moderaten Bewegungstraining unterstützen wir Patienten in allen Phasen einer Krebstherapie. Rufen Sie uns an, wenn Sie Ihr **Wohlbefinden und Ihre Heilungschancen** beeinflussen möchten. Wir sind gerne für Sie da!

## Sport als Medikament

Die Sporttherapie besteht aus verschiedenen Komponenten: **Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination**. Im Rahmen eines ausführlichen Gesprächs erstellen wir einen auf den Patienten\*innen angepassten und **individualisierten Trainingsplan**.

- ✓ Verminderung des Erschöpfungs- und Müdigkeitssyndroms (Fatigue-Symptomatik)
- ✓ Bessere Toleranz von Chemo-, Strahlen- oder Hormontherapie
- ✓ Wiedererlangen bzw. Erhalt von Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit
- ✓ Besseres Ansprechen der Krebstherapie
- ✓ Verbesserung der Nerven-, Muskel- und Gelenkschmerzen
- ✓ Positiver Einfluss auf die Psyche
- ✓ Verbesserung der Lebensqualität
- ✓ Verbesserung der Körperwahrnehmung
- ✓ Weniger Nebenwirkungen wie: Übelkeit, Magen-Darm-Probleme, Gewichtsveränderungen
- ✓ Verbesserung der Inkontinenz
- ✓ Bei einigen Krebsarten Verbesserung der Prognose

### Kooperationen

- Comprehensive Cancer Center München (CCC München)
- Tumorzentrum München (TZM München)
- Kuratorium für Prävention und Rehabilitation an der TU München e. V.
- Bayerische Krebsgesellschaft