Onko Walking an der Salzachklinik

Salzachklinik Fridolfing

Die Teilnahme verordnet Ihr Arzt (Form. 56). Die Verordnung beinhaltet neben der Diagnose die Dauer der Teilnahme. In der Regel werden 50 Übungseinheiten à 45 Minuten von Ihrer Krankenkasse übernommen. Die Ausweitung unseres Angebots auf 60 Minuten ist für Sie kostenfrei. Selbstverständlich können Sie nach Ablauf der Verordnung gegen einen geringen Beitrag weitermachen.

Ihre Ansprechpartner

Dr. med. Ullrich Rehme
Tel. 08684 9850
dr.rehme@salzachklinik-fridolfing.de

Dr. med. Johannes Kern
Tel. 08684 770
dr.jkern@salzachklinik-fridolfing.de

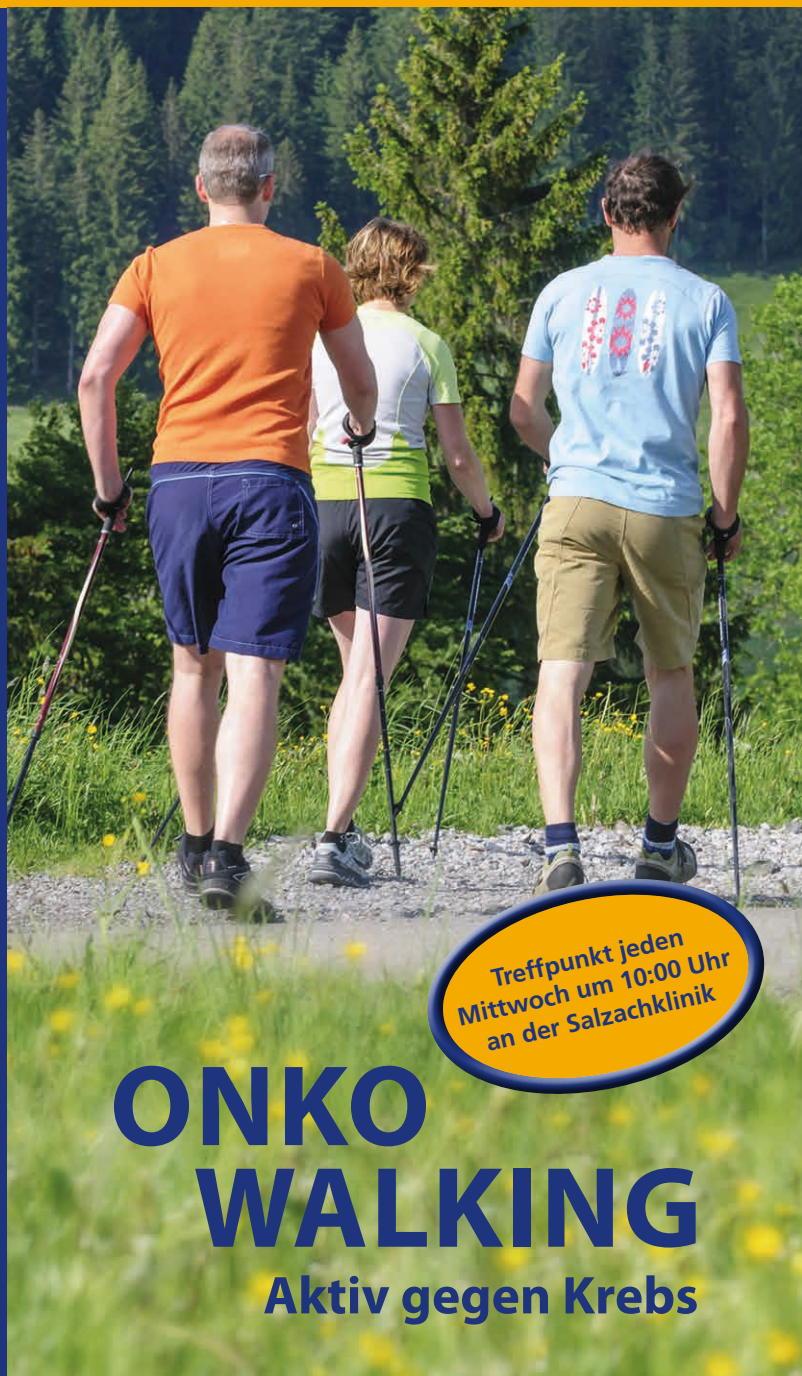
Rita Dangrieß, Kursleiterin
Tel. 08621 647813
dangriess@web.de

Salzachklinik Fridolfing

Krankenhausstraße 1
83413 Fridolfing

Tel. +49 8684 985-0
Tel.-24h +49 8684 985-110
Fax +49 8684 985-170

www.salzachklinik-fridolfing.de



Treffpunkt jeden Mittwoch um 10:00 Uhr an der Salzachklinik

ONKO WALKING

Aktiv gegen Krebs

Onko Walking – Sportliches Spazierengehen für Krebspatienten

Machen Sie mit, bleiben Sie aktiv!

Die traditionelle Einstellung – Patienten mit Krebserkrankungen müssen sich erholen, sollen körperliche Anstrengungen vermeiden oder können durch körperliche Belastungen geschädigt werden – muss entschieden revidiert werden. Körperliche Aktivität statt Schonung ist nun auch beim Krebspatienten angesagt.

Walking ist der sanfte, ideale Sport für Krebspatienten, da es die alltagsnaheste Sportart ist, ein leicht durchzuführendes Ausdauertraining darstellt und durch die geringe Überlastungsgefahr für fast alle Patienten auch ohne lange Lernphasen in Frage kommt. Die Teilnahme ist eine der wenigen Möglichkeiten der Patienten, selber etwas gegen ihre Krebserkrankung zu tun.

Neuere Untersuchungen zeigen eine Verlängerung der Überlebenszeit durch regelmäßiges Bewegungstraining bei bereits bestehender Krebserkrankung. Dabei ist es nie zu spät, mit dem sportlichen Training anzufangen.

Seit längerem bekannt ist auch die positive Wirkung von Sport auf die Lebensqualität von Menschen mit Krebs, auf die Reduktion von Nebenwirkungen der Therapie gegen den Krebs sowie auf die Verminderung von Beschwerden durch die Krebserkrankung selber.

„Sport ist so wichtig wie ein Krebsmedikament," heißt es mittlerweile unter erfahrenen Ärzten.

Onko Walking

- ist ein ideales Ausdauertraining
- trainiert 65 – 85 Prozent aller Muskeln
- ist gesund und verbessert die Fitness
- steigert die Lebensqualität
- kann das Leben mit Krebs verlängern
- fördert ein positives Körpergefühl
- reduziert die chronische Müdigkeit (Fatigue)
- ist ausgesprochen risikoarm
- belastet Knochen und Gelenke kaum
- problemloser Einstieg für Untrainierte