



Univ.-Prof. Dr. Dirk Jäger
Nationales Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg

„Regelmäßiges Training verbessert bei Krebsbetroffenen das Wohlbefinden, reduziert Fatigue und steigert die Leistungsfähigkeit. Wahrscheinlich trägt körperliche Aktivität sogar zu einem längeren Überleben bei. Auch eine ausgewogene Ernährung und Entspannung beeinflussen die Gesundheit und das Wohlbefinden positiv. Diese Effekte sind durch wissenschaftliche Studien nachgewiesen und wir erleben sie täglich am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg bei unseren Patienten. Deshalb raten wir Krebsbetroffenen zu einem aktiven Lebensstil – auch nach Abschluss

ihrer Therapie. Ohne Unterstützung ist es jedoch nicht immer leicht, diese Empfehlungen umzusetzen. Das zeigt sich u. a. in einer regen Nachfrage nach wohnortnahen Trainingsangeboten für Krebsbetroffene, der wir bislang kaum gerecht werden können. Der Kurs „Aktiv leben nach Krebs“ führt Betroffene nach Abschluss ihrer Therapie an körperliches Training und Entspannungsverfahren heran und vermittelt Informationen zu gesunder Ernährung im Alltag. Aus meiner Sicht ist „Aktiv leben nach Krebs“ ein segensreiches Programm, das ich Anbietern und Teilnehmern ausdrücklich empfehlen möchte.“

Univ.-Prof. Dr. med. Dirk Jäger
Direktor Medizinische Onkologie
Nationales Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg



Prof. Dr. Thomas Wessinghage
Ärztlicher Direktor Medical Park Bad Wiessee sowie Prorektor der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG)

„Die gesundheitspositiven Wirkungen eines aktiven Lebensstils nach einer Krebsterapie sind vielfach wissenschaftlich belegt. Damit die Betroffenen möglichst dauerhaft von diesen positiven Effekten profitieren, ist eine qualifizierte Betreuung der Betroffenen über ihren Klinikaufenthalt hinaus notwendig. Das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg und die Deutsche

Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement haben mit „Aktiv leben nach Krebs“ einen Kurs geschaffen, der Krebsbetroffenen nach ihrer Therapie eine strukturierte Einführung in die gesundheitsrelevanten Themenbereiche „Bewegung“, „Ernährung“ und „Entspannung“ bietet. Der Kurs wird in qualifizierten Fitness- und Gesundheitseinrichtungen angeboten, die aufgrund ihrer räumlichen, apparativen und personellen Ausstattung dazu geeignet sind. So kann es gelingen, ein flächendeckendes, wohnortnahes Angebot zu schaffen, das von den Betroffenen auch über den eigentlichen Kurs hinaus dauerhaft genutzt werden kann. Mit seiner positiven und zukunftsorientierten Ausrichtung und seinem breit gefächerten Themenangebot ist der Kurs „Aktiv leben nach Krebs“ für Krebsbetroffene eine sehr empfehlenswerte Hilfe für den Einstieg in eine aktive und gesunde Lebensgestaltung nach einer Krebserkrankung.“

Prof. Dr. med. Thomas Wessinghage
Ärztlicher Direktor Medical Park Bad Wiessee, Prorektor der Deutschen Hochschule