

Wer wir sind

Der Fachbereich für Sport- und Bewegungsmedizin des Ambulanzentrums vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf setzt sich zusammen aus einem Team von (Fach-)Ärzten, Sportwissenschaftlern und -lehrern, Physio- und Bewegungstherapeuten, Ernährungsmedizinerinnen, Psychologen, medizinischen Fachangestellten sowie wissenschaftlichen Hilfskräften.

Was wir anbieten

Wir bieten das gesamte Spektrum der Sport- und Bewegungsmedizin sowie zusätzliche Behandlungsmethoden an. Dazu gehören:

- Bewegungstherapie
- Laktatleistungsdiagnostik
- Spiroergometrie
- Belastungs-EKG
- Motivationsförderung
- Körperfettmessung
- Akupunktur
- Ernährungsmedizin
- Kinesio-Taping

Wir möchten Ihnen dabei helfen, das richtige Bewegungsprogramm für sich zu finden und Sie zu einem bewegten Leben motivieren.

Ambulanzzentrum des UKE GmbH

Fachbereich Sport- und Bewegungsmedizin

Martinstraße 52, 20246 Hamburg

Telefon: (040) 74 10 - 2 85 65

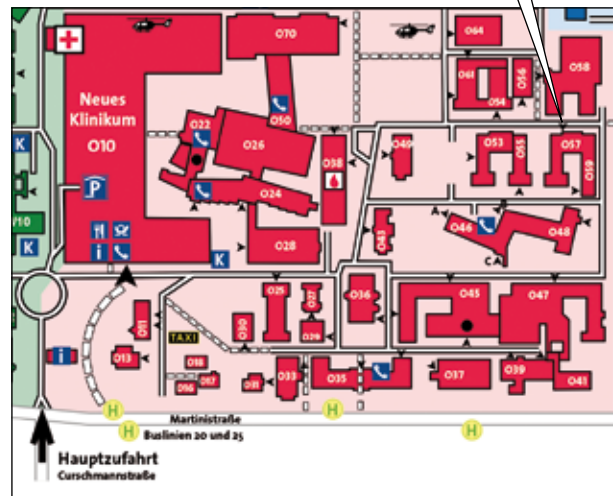
Telefax: (040) 74 10 - 5 62 10

E-Mail: sportmedizin@uke.de

Internet: www.uke.de/ambulanzzentrum

Sprechzeiten: Mo–Do 9.00–16.00 Uhr

Sie finden uns auf dem UKE-Gelände
im **Gebäude Ost 57**



So erreichen Sie uns:

Bus: Linien 20 und 25,
Haltestelle Eppendorfer Park (UKE)

S-Bahn: bis Haltestelle Altona oder Holstenstraße,
dann Buslinie 20 oder 25

U-Bahn: Haltestelle Eppendorfer Baum, dann zehn
Minuten Fußweg oder Haltestelle Hudt-
walckerstraße oder Kellinghusenstraße,
dann Buslinie 20 oder 25

Ambulanzzentrum des UKE GmbH

Sport- und Bewegungsmedizin

in Kooperation mit



Hubertus Wald Tumorzentrum
Universitäres Cancer Center Hamburg



Patienteninformation

Krebsprävention durch Sport



Was Sport kann

Sport tut dem Körper gut. Regelmäßige körperliche Bewegung bewirkt Vieles: Sie erhöht das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit, steigert die Muskelkraft und reduziert Müdigkeit.

Sport kann noch mehr

Sport kann aber auch in der Vorbeugung und bei der Behandlung von Erkrankungen gezielt eingesetzt werden. So kann Bewegung das Krebsrisiko sowohl vor einer Krebserkrankung als auch in der Nachsorge reduzieren. Eine Vielzahl von Studien kommt zu dem Ergebnis, dass **regelmäßige körperliche Aktivität der Neubildung von bösartigen Tumoren vorbeugen kann.** Speziell für Darm- und Brustkrebskrankungen ist der schützende Effekt sehr hoch: Das Risiko, an einem Kolonkarzinom zu erkranken, lässt sich durch körperliche Aktivität um bis zu 50 Prozent reduzieren, das Risiko für ein Mammakarzinom um bis zu 40 Prozent.

Darüber hinaus zeigen Studien die positiven Auswirkungen körperlicher Aktivität auf die Lebensqualität und den Krankheitsverlauf bei onkologischen Patienten.

Deshalb sollten Sport und Bewegung bei Tumorerkrankungen heutzutage keine Ausnahme mehr sein, sondern bei jedem Patienten in Betracht gezogen werden.



Gemeinsam für ein Ziel

Um die Probleme bösartiger Erkrankungen umfassend in Angriff zu nehmen, müssen alle Ressourcen mit einbezogen werden. Eine moderne Krebsbekämpfung kann nur durch interdisziplinäre und multimodale Konzepte auf den Gebieten der Vorbeugung, Früherkennung, Diagnostik, Behandlung und Nachsorge erfolgreich sein.

Die richtige Sportart

Für einen optimalen Therapieerfolg kommt es beim Sport – wie bei Medikamenten auf den Wirkstoff – auf die Bewegungsform und die richtige Dosierung an. **Um eine auf Ihre Situation individuell abgestimmte Sportart zu finden, werden Ihr aktueller Gesundheitszustand und Ihre Leistungsfähigkeit beurteilt.** Dies geschieht auf Basis einer sportmedizinischen Untersuchung inklusive einer Leistungsdiagnostik. Erst danach kann eine Beratung zur Trainingsaufnahme und Trainingssteuerung stattfinden.

Am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf finden alle sporttherapeutischen und bewegungsmedizinischen Maßnahmen bei Krebspatienten in enger Anbindung mit dem Hubertus Wald Tumorzentrum – Universitäres Cancer Center Hamburg statt.



Mehr Lebensqualität durch Sport

Bewegung ist auch Lebensqualität – sowohl vor, während als auch nach einer Krebserkrankung. Daher ist eine regelmäßige körperliche Aktivität sinnvoll. Sie

- erhöht die Leistungsfähigkeit
- steigert die Muskelkraft
- reduziert Müdigkeit und verbessert die Konzentrationsfähigkeit
- minimiert Reizbarkeit sowie depressive Verstimmungen
- steigert die Motivation
- reduziert die Nebenwirkungen einer Chemotherapie
- verringert die Wahrscheinlichkeit für ein erneutes Auftreten der Krankheit

Sport hat zudem positive Auswirkungen auf das Sozialleben: Sie lernen neue Menschen kennen, die unter Umständen ähnliche oder sogar die gleichen Erfahrungen gemacht haben wie Sie, und können sich mit ihnen austauschen.

Falls Sie sich nicht sicher sind, ob eine Sport- und Bewegungstherapie in Ihrem Fall sinnvoll ist, kontaktieren Sie uns bitte.