



kostenlos zum  
Mitnehmen!

Ausgabe 1/2012



## Nebenwirkungen – Das können Sie selbst dagegen tun

Leichte Bewegung, ausgewogene Ernährung, Entspannungsübungen

Die Medizin hat gerade auf dem Gebiet der Onkologie in den vergangenen Jahren große Fortschritte gemacht. Neben der Chemotherapie und der Strahlentherapie sind es heute vor allem die oralen, zielgerichteten Anti-Tumorthérapien, die immer häufiger zum Einsatz kommen. Doch sind diese Therapien in der Regel mit Nebenwirkungen verbunden, die dem Patienten im Alltag zu schaffen machen. Müdigkeit und Antriebslosigkeit, Übelkeit und Appetitlosigkeit, aber auch Beeinträchtigungen im Sexualleben werden von den Patienten immer wieder als besonders belastend wahrgenommen.

Heute weiß man, dass man diese teilweise recht belastenden Nebenwirkungen erfolgreich zuleibe rücken kann. Zum einen durch Medikamente, aber auch durch Maßnahmen, die der Patient selbst ergreifen kann. Leichte Bewegungsprogramme, immer dem eigenen persönlichen Befinden angepasst, ausgewogene Ernährung, die richtigen Getränke, Entspannungsübungen, durchaus auch mal der Saunabesuch – all das sind wichtige Schritte hin zu mehr Lebensqualität. Nebenwirkungsmanagement nennen das die Fachleute heute und binden immer mehr den Patienten mit ein, um so das Wohlbefinden während

der schwierigen Phase der Therapie zu verbessern. Ein sinnvolles und erfolgreiches Nebenwirkungsmanagement ist jedoch immer an eine ganz wichtige Voraussetzung geknüpft: Der Onkologe muss Bescheid wissen über die Nebenwirkungen. Er muss wissen, was den Patienten besonders belastet. Er muss wissen, über welche begleitenden Maßnahmen der Patient nachdenkt. Denn nicht jede Bewegungsart ist für jeden Patienten die richtige, nicht jeder Ernährungstipp, der vielleicht im Internet kursiert, wirklich sinnvoll.

## Bewegung, Ernährung, Entspannung – das erfolgreiche Begleitprogramm des Brustzentrums Niederrhein

**Fast jede neunte Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens in Deutschland an Brustkrebs. Damit gehört Brustkrebs zu den häufigsten Krebserkrankungen der Frau.**



*„Der menschliche Aspekt spielt bei uns eine ebenso große Rolle wie der fachliche“*

Prof. Dr. med. Ulrike Nitz; Cheffärztin des Brustzentrums

Bundesweit gibt es inzwischen 255 zertifizierte Brustzentren, die sich um die Therapie und die Betreuung dieser Frauen kümmern. Zu den größten und besonders gut ausgestatteten Brustzentren gehört das Brustzentrum Niederrhein in Mönchengladbach. „Wir legen besonders viel Wert auf die persönliche Betreuung. Denn der menschliche Aspekt spielt bei uns eine ebenso große Rolle wie der fachliche“ sagt Cheffärztin Prof. Ulrike Nitz.

### Die Hilfe der Breast-Care-Nurses

Das Besondere: Jede Patientin hat – über die medizinische Betreuung hinaus – persönliche Ansprechpartner. Das ist nicht nur die Psychoonkologin, die die Patientinnen durch Gespräche und praktische Tipps unterstützt. Es sind vor allem die ‚Breast-Care-Nurses‘, also auf die Betreuung von an Brust-

krebs erkrankten Frauen spezialisierte Schwestern, für die es eigentlich noch gar keinen deutschen Namen gibt. Und es sind Physiotherapeuten und Ernährungsberater, die die Patientinnen über das Medizinische hinaus zur Seite stehen.

### Wie sieht eine solche Betreuung aus?

„In den ersten Wochen der Therapie wird jede Patientin einmal wöchentlich angerufen – von ihrer Breast-Care-Nurse“, erklärt Prof. Nitz. Bei diesen Gesprächen geht es vor allem darum zu erfahren, ob die Patientin die Therapie einhält und verträgt. Die Patientinnen erhalten Tipps, was sie selbst tun können, um die Behandlung zu unterstützen und Nebenwirkungen, wie zum Beispiel das Fatigue-Syndrom, zu reduzieren. Ein zwölfwöchiges Orientierungsprogramm in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung“ am Brustzentrum Niederrhein hilft dabei.

„Bewegung, positives Körperbewusstsein und eine gesunde Ernährung – Das stärkt das Immunsystem und Körperbewusstsein“, sagt Schwester Sabine Schmitz. Als Breast-Care-Nurse kümmert sie sich vor allem um die Bewegungseinheiten innerhalb des Orientierungsprogrammes.

### • Bewegung

„Dreimal wöchentlich eine Stunde Nordic Walking an der frischen Luft ist ideal“, weiß Schwester Sabine. Aber auch im klinikeigenen Fitness-Studio dürfen die Patientinnen leichtes Training auf Laufband und Crosstrainer sowie mit Gewichten machen. „Es ist enorm wichtig, die Muskulatur aufzubauen. Das stärkt nicht nur Körper und Immunsystem, es wirkt auch dem Fatigue-Syndrom entgegen“, sagt Prof. Nitz.

### • Ernährung

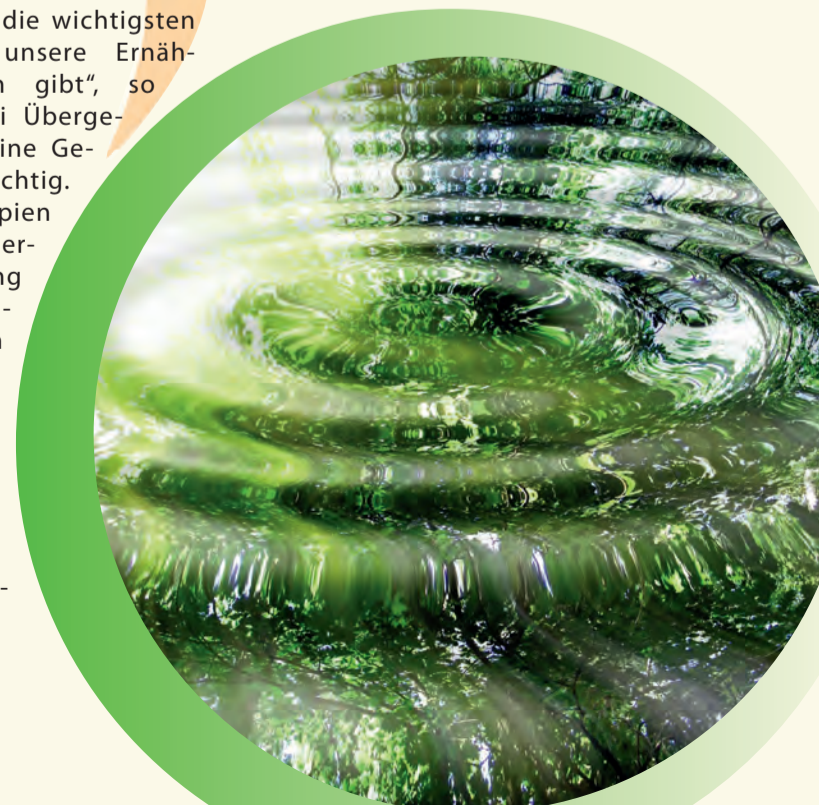
„Eine spezielle Krebsdiät gibt es nicht. Frisches Obst und Gemüse, wenig tierische Fette, stattdessen hochwertige pflanzliche Öle mit vielen essentiellen Fettsäuren und kein – oder nur sehr wenig – Alkohol sind die wichtigsten Empfehlungen, die unsere Ernährungswissenschaftlerin gibt“, so Schwester Sabine. Bei Übergewicht sei vor allem eine Gewichtsreduzierung wichtig. „Orale Hormontherapien führen häufig zu Übergewicht. Mit Bewegung und gesunder Ernährung ist das gut in den Griff zu bekommen.“ Gewichtsreduzierung senkt das Risiko wieder zu erkranken.

### • Entspannung

Das Entspannungsangebot ist eine wei-

tere wichtige Säule in der aktiven Patientinnen-Begleitung. Yoga und autogenes Training, Entspannungstherapien nach „Bobath“ oder „Muskelentspannung nach Jacobsen“ gehören ebenso dazu wie Traumreisen oder Tanztherapien.

„All das sind Orientierungshilfen“, sagt Prof. Nitz. Die Patientinnen erfahren in dem zwölfwöchigen Programm, was für sie die richtige Bewegung, Ernährung oder Entspannung ist. Danach sollten die Patientinnen an ihrem Wohnort das Programm weiterführen, das ihnen am meisten gefallen hat. Wichtig ist, dass es nicht um Höchstleistung gehen darf. „Es muss Spaß machen“, ist die oberste Devise von Schwester Sabine.



## Tipps zur Ernährung bei Krebs\*

**Es gibt** Lebensmittel, die Abwehrkräfte stärken.

**Es gibt** aber auch Lebensmittel – wie Zucker und Weißmehlprodukte, die den Insulinspiegel im Blut ansteigen lassen und dadurch möglicherweise das Krebsgeschehen begünstigen.

**Es gibt aber keine** spezielle Krebsdiät.

**So stärke ich meinen Körper und meine Abwehrkräfte:**

- **Obst, Gemüse, Kräuter und Gewürze** liefern besonders wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe (zum Beispiel Carotinoide, Polyphenole oder Phytosterine). Sie können immunfördernd, entzündungshemmend und cholesterinhemmend wirken und dadurch den Körper stärken.

- Hülsenfrüchte: Linsen, Erbsen, Bohnen, Sojabohnen
- Kohlsorten: Rosenkohl, Chinakohl, Brokkoli, Blumenkohl
- Karotten, Kürbis, Tomaten, Rote Beete, Spinat
- Pilze: Shiitake, Champignons, Austernseitlinge, Kräuterseitlinge
- Rote Früchte: Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Preiselbeeren, Kirschen
- Birnen, Mangos, Aprikosen, Orangen, Mandarinen
- Minze, Thymian, Majoran, Knoblauch, Zwiebel, Lauch, Zimt, Ingwer

\*Aus: Ernährung bei Krebserkrankungen, von Nicole Quirin, Diplom Oecotrophologin

## Nierenzell-Karzinom – Wie lebe ich damit?

Von Dr. Wolfgang Warnack, Urologe mit onkologischer Therapiepraxis in Hagenow

Die Diagnose Nierenkrebs trifft jedes Jahr rund 17.000 Menschen in Deutschland. Meist handelt es sich dabei um das so genannte Nierenzell-

deln. Wichtig ist, dass der Patient genauestens erfährt: Wo stehe ich jetzt? Wie ist mein Erkrankungszustand? Welche Konsequenzen ergeben sich für meine Lebensplanung?

Nachdem der Tumor an der Niere entfernt wurde, sollte, wenn möglich, auch der gestreute Tumor operativ entfernt werden. Oft sind auch diese vollständig zu entfernen.

**Medikament niemals ohne Rücksprache mit dem Arzt absetzen**

Können der Tumor selbst oder die gestreuten Herde nicht vollständig entfernt werden, müssen Medikamente – wie z.B. sogenannte Tyrosinkinase-Hemmer – genommen werden. Sie bewirken, dass der Tumor in seinem Wachstum gebremst wird und im besten Fall diese Tumorstreuung sogar ganz verschwindet beziehungsweise nicht mehr nachweisbar ist. Das ist bei 15 bis 20 Prozent der Patienten der Fall. Das bedeutet aber nicht, dass es diesen Tumor nicht mehr gibt. Die Tyrosinkinase-Hemmer müssen daher unbedingt auch weiterhin konse-

quent kontinuierlich eingenommen werden. Denn der Tumor schlummert im Körper.

Die Medikamente können einige Nebenwirkungen mit sich bringen, die durch Begleitbehandlungen recht gut reduziert werden können:

- **Magenschleimhaut:** Lassen Sie sich von Ihrem Arzt Medikamente zum Schutz der Schleimhaut verschreiben.
- **Mundschleimhaut:** Pflegen Sie Ihre Mundschleimhaut mit Spülungen
- **Trockene und rissige Haut,** vor allem an Händen und Füßen: Pflegen Sie Ihre Haut zweimal täglich mit einer fetthaltigen Creme.
- **Übelkeit:** Lassen Sie sich von Ihrem Arzt Medikamente verschreiben.

Die Verträglichkeit ist stark von der richtigen Einnahme abhängig. Die Intervalle, die in den Einnahme-Hinweisen stehen, müssen unbedingt beachtet werden. Das betrifft vor allem die Zeiträume vor und nach dem Essen.

**Keine Pampelmusen**

Gegessen werden sollte eine ausgewogene Mischkost. Allerdings: Pam-

Hähnchenbrüste aus der Marinade nehmen und auf dem Grill oder in der Grillpfanne von jeder Seite da. 4 Minuten braten.

Zusätzlich Zucchini-Scheiben oder Pilze in der Marinade einlegen und grillen.

**2 THUNFISCH-GEMÜSE-PFANNE** (reich an Omega-3-Fettsäuren)

300 g Thunfisch (frisch), 8 kleine Kartoffeln, 1 rote Paprika, 4 Tomaten, 8 schwarze Oliven, 4 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico, 2 EL Basilikum, Salz, Pfeffer

Kartoffeln kochen, pellen, etwas abkühlen lassen. Dann in 3 EL Olivenöl goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen, Paprika – in große Stücke geschnitten – 3 Minuten mitbraten.

Tomaten vierteln und entkernen. Thunfisch in große Würfel schneiden und in einer zweiten Pfanne in 1 EL Olivenöl kurz anbraten. Dann Tomaten, Oliven und Thunfisch zum Gemüse geben und nochmals kurz erhitzen, Basilikum unterheben und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

pelmusen (Grapefruit) müssen vermieden werden. Sie beeinträchtigen die Aufnahme des Medikamentes.

Sport und Bewegung kann ebenfalls die Nebenwirkungen reduzieren. Denn Sport erzeugt Wohlbefinden für den ganzen Körper. Wichtig ist, dass der Patient regelmäßig Sport betreibt und dass er das Programm seinem Alter und seiner körperlichen Fitness anpasst. Am meisten motiviert Sport in der Gruppe – die gemeinsame wöchentliche Radtour oder Wanderung mit Freunden, das Badminton-Spiel mit dem Partner. Feste Termine erleichtern dabei die Disziplin.

**Regelmäßige Nachsorge**

Wichtig ist die regelmäßige Nachsorge. Ganz gleich, ob der Tumor vollständig entfernt werden konnte oder ob er sich im fortgeschrittenen Stadium befand – die regelmäßigen Termine zur Tumor-Nachsorge müssen unbedingt eingehalten werden. Nur so kann rechtzeitig ein erneutes Aufkeimen des Tumorwachstums erkannt und die passende Therapie eingeleitet werden. Hierfür gibt es heute sehr viel mehr Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten als noch vor 20 Jahren.



**„Sport erzeugt Wohlbefinden für den ganzen Körper“**

Dr. Wolfgang Warnack, Urologe

karzinom. Das heißt, dass sich an der Niere ein bösartiger Tumor gebildet hat. Entdeckt man ihn frühzeitig, kann er manchmal durch eine Operation vollständig entfernt werden.

Dann ist zu dem Zeitpunkt keine weitere Behandlung notwendig.

Es kann aber auch sein, dass bereits eine Streuung der Tumorzellen in andere Organe stattgefunden hat. Meist sind dann Lunge und/oder Leber befallen. Auch das ist heute recht gut zu behan-



# Fatigue – Das können Sie tun!

Viele Krebspatienten leiden unter dem so genannten „Fatigue-Syndrom“. Die Bezeichnung kommt aus dem Französischen und bedeutet so viel wie Müdigkeit, Erschöpfung. Bei den meisten (60 bis 80 Prozent) tritt Fatigue akut mit Beginn der Behandlung auf und ist in der Regel nach rund drei Monaten überwunden. Doch die Erschöpfung kann auch chronisch werden und sich noch Monate bis Jahre nach Abschluss der Therapie auswirken. Unter dieser chronischen Form leiden immerhin noch 30 bis 40 Prozent der Patienten.

Dabei kann man dem Problem durchaus erfolgreich begegnen und die Erschöpfungszustände – wenn auch nicht ganz beheben – zumindest abschwächen. Es gibt natürlich Medikamente dagegen. Darüber hinaus kann der Patient auch selbst mit dazu beitragen. Während Ärzte früher oft Ruhe verordneten, weiß man heute, dass leichtes, angepasstes Bewegungstraining die Müdigkeit deutlich lindern kann. Ruhe und Inaktivität führen zu noch mehr Müdigkeit. Dieser Teufelskreis kann mit leichten Bewegungseinheiten, die stetig maßvoll gesteigert wird, durchbrochen werden.

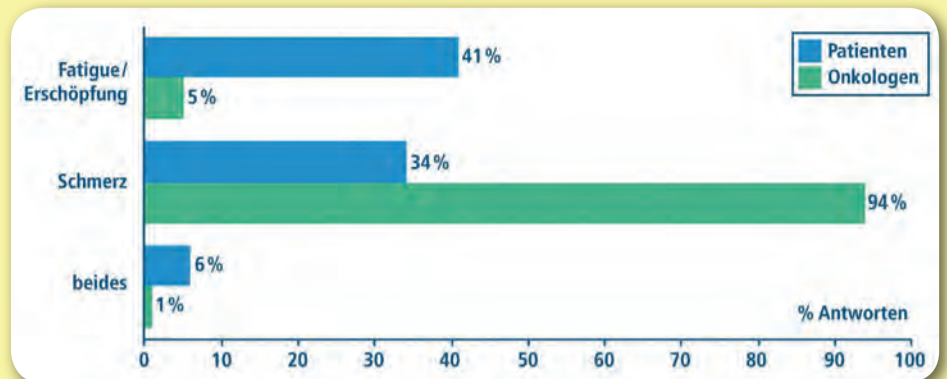
## TIPP

### Tipps gegen Fatigue\*:

- Lassen Sie sich von Ihrem Arzt über angemessene Bewegungsangebote informieren. Damit können Sie ihr körperliches Wohlbefinden verbessern. Überfordern Sie sich nicht, aber steigern Sie das Bewegungsprogramm moderat! Die Kosten für Reha-Sport und Krebsportgruppen übernimmt die Krankenkasse, wenn der Arzt dies verordnet.
- Sparen Sie Energie, setzen Sie im Alltag Prioritäten!
- Verringern Sie Ihr Tempo, delegieren Sie Alltagsaufgaben!
- Ernähren Sie sich ausgewogen – mit viel Obst und Gemüse, magerem Fleisch und Vollkornprodukten (nicht bei Durchfall)! Fragen Sie Ihren Arzt/ die Pflegekraft nach einer Ernährungsberatung!
- Trinken Sie ausreichend – zwei bis drei Liter täglich!
- Hilfreich ist ein Nachtschlaf ohne Unterbrechung! Sollten Sie hierbei Probleme haben, kann eine Schlaftherapie sinnvoll sein.
- Suchen Sie Entspannung! Stressmanagement und Entspannungstherapien wie Yoga können dabei helfen.

\*Modifiziert nach NCCN 2010.

## So unterschiedlich sehen Ärzte und Patienten die Behandlungsnotwendigkeit der Erschöpfung



**Ergebnis: 41% der Patienten wünschen sich eine Fatigue-Behandlung, aber nur 5% der Ärzte hielten dies für notwendig**

Quelle: Vogelzang N.J. et al., Semin Hematol 1997

## Welche Nebenwirkungen belasten den Patienten am meisten?

Bei allen medizinischen Fortschritten in der Krebsbehandlung können Nebenwirkungen die Lebensqualität des Patienten stark beeinträchtigen. Ob Übelkeit, Schwitzen, Gewichtszunahme oder Atemnot – oftmals ist der Leidensdruck sehr groß. Dennoch trauen sich viele Patienten nicht, das Thema bei ihrem Arzt anzusprechen – aus Angst der Doktor könne dann die Therapie abbrechen. Das führt dazu, dass der Arzt – ungewollt – die Nebenwirkungen falsch einschätzt.

### Nebenwirkungen ansprechen

Für den Patienten ist das Fatigue-Syndrom nach wie vor das größte Übel. 41 Prozent wünschen sich unbedingt eine Fatigue-Behandlung. Aber nur fünf Prozent der Ärzte halten eine solche Behandlung für notwendig. Eine Schmerzbehandlung wünschen sich hingegen nur 34 Prozent der Patienten. Doch 94 Prozent der Ärzte halten sie für notwendig (Vogelzang N.J. et al., Semin Hematol 1997). Diese Studien-Ergebnisse zeigen, dass Arzt und Patient nicht genügend miteinander über Nebenwirkungen sprechen,

sodass die Einschätzungen so unterschiedlich ausfallen. Beide Seiten sollten daher das Thema Nebenwirkungen ansprechen.

Aber auch andere Nebenwirkungen können den Patienten stark beeinträchtigen. Eine Studie aus dem Jahr 2004 zeigte, dass dem Fatigue-Syndrom der Haarausfall bereits an zweiter Stelle der Problemhäufigkeit folgt (PASQOC® 2004). Das Schamgefühl im sozialen Umfeld stellt demnach eine große Belastung für den Patienten dar. Hier ist es wichtig, dass er Beratung durch Pflegekräfte oder speziell geschulte Stylisten bekommt.

Belastend sind auch Nebenwirkungen wie Übelkeit, Durchfall, Gewichtsabnahme oder Schlafstörungen. Der wichtigste Tipp: Sprechen Sie unbedingt alle Nebenwirkungen an. Nur dann kann Ihnen geholfen werden. Und manchmal können auch Sie selbst aktiv etwas dagegen tun.



## „Bewegung ist ein lebensverlängerndes Medikament“

Interview mit Prof. Dr. Petra Feyer, Klinik für Strahlentherapie, Radioonkologie und Nuklearmedizin am Vivantes Klinikum, Berlin-Neukölln



**Frau Prof. Feyer,**

**Fatigue ist eine Nebenwirkung bei der Krebstherapie, die den Patienten ganz besonders belastet. Was empfehlen Sie diesen Patienten?**

Für das Fatigue-Symptom gibt es viele Ursachen: Neben der Tumorerkrankung und -therapie können auch psychische Belastungen, soziale Probleme, therapiebezogene Nebenwirkungen oder körperliche Beschwerden bis hin zu Organschwächen verantwortlich sein. Genauso unterschiedlich sind die Therapieansätze. Es gibt allgemeine

Strategien wie zum Beispiel planbare Aktivitäten zu Zeiten der höchsten Energie (Aktivitätstagebuch), nur eine Aktivität zu einem Zeitpunkt oder Aufgaben delegieren. Hilfreich sind aber auch individuelle Bewegungsprogramme, Physiotherapie, Schlaftherapie, Stressmanagement und Entspannung.

### Wie wichtig ist eine ausgewogene Ernährung?

Eine Ernährungstherapie hat mehrere positive Wirkungen wie zum Beispiel bessere Verträglichkeit der Chemo- und Strahlentherapie, bessere Prognose, bessere Koordination und Beweglichkeit. Der Patient fühlt sich stärker und hat mehr Lebensqualität. Wichtig

ist eine frühzeitige Ernährungstherapie, um Mangelernährung zu verhindern.

### Die Überwindung, trotz Müdigkeit sich zu Sport und Bewegung aufzuraffen, ist groß. Welchen Tipp geben Sie den Patienten, die Hemmschwelle zu überwinden?

Die Erklärung ist ganz einfach: Alle Strukturen, die richtig belastet werden, entwickeln sich. Alle Strukturen, die nicht belastet werden, werden abgebaut. Alle Strukturen, die überbeansprucht werden, werden geschädigt. Angepasstes Training steigert die Belastungsfähigkeit. Körperliche Aktivität schützt das Herz, stabilisiert den Blut-

druck, regt den Stoffwechsel an, senkt das Gewicht, stärkt Knochen und Muskulatur und hellt die Stimmung auf. Bewegung ist ein lebensverlängerndes Medikament.

### Kann man auch zu viel Sport treiben? Wo ist die Grenze und wie stellt man sie fest?

Zu viel Sport bedeutet Überbeanspruchung. Dies gilt es zu vermeiden. Grundsätzlich sollte die Therapie nach ärztlicher Beratung erfolgen.

Sport sollte nicht getrieben werden bei:

- stabilitätsgefährdenden Knochenmetastasen
- akuten Blutungen oder hoher Blutungsneigung
- Fieber
- Bewusstseinsstörung

- Extremere Schläfrigkeit (Somnolenz)

Eine individuelle Trainingsgestaltung ist erforderlich bei:

- niedrigem Hämoglobin-Wert,
- Schwäche,
- Luftnot,
- Schmerzen

Sport steigert die Leistungsfähigkeit. Dehnbarkeit, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination sollten gefördert werden. Auch ältere und alte Patienten sollten sich sportlich betätigen – nach dem Slogan „Es ist nie zu spät“.



# Was kann Bewegung bei Krebs bewirken?

„Sie müssen sich jetzt schonen. Ruhen Sie sich aus! Sie brauchen Ihre Energie für die Krankheit und Therapie!“ Das waren früher oft die Empfehlungen des Arztes. Auch heute wird die Bedeutung von Sport und Bewegung noch häufig unterschätzt – sowohl vom Patienten als auch vom Arzt.

Dabei weiß man inzwischen, dass moderate Bewegung die Erholung erhöhen kann und dass Sport hilft, Stress zu bewältigen und Nebenwirkungen zu senken. Vor allem Fatigue, das sehr belastende Erschöpfungssyndrom, kann durch Sport nachweislich gelindert werden.

## Stärkung von Knochen und Muskulatur

Durch körperliche Aktivität nimmt nicht nur die Kondition zu. Auch die Knochensubstanz wird gestärkt, das Osteoporose-Risiko sinkt dadurch. Dem Muskelabbau wirken Sport und Bewegung ebenfalls entgegen. All diese positiven Effekte begünstigen die Therapie und verbessern ihre Ergebnisse.

Nicht zu unterschätzen ist der soziale Aspekt. Man lernt – gerade in Krebs-Sportgruppen – Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation kennen. Kontakte werden gefördert, Wander- oder Nordic-Walking-Gruppen tun sich oft spontan zusammen. Das verrin-

gert die oft auftretende krankheitsbedingte Isolation. Bewegung tut auf allen Ebenen gut.

## Welcher Sport ist geeignet?

Bewegung und Sport ist für fast jeden Patienten wichtig und in nahezu allen Krankheitsstadien möglich. Allerdings sollte das Maß immer dem Gesundheitszustand des Patienten angepasst werden. Am besten ist es, das Übungsprogramm erst einmal unter professioneller Anleitung zu beginnen. Der Umfang sollte individuell festgelegt und je nach Trainingserfolg angepasst werden. Sport bei Krebs bedeutet nicht Hochleistungssport oder Body-Building. Es sollte aber mehr als Krankengymnastik sein. Entspannungsübungen sollten das Trainingsprogramm abschließen.

### Geeignet für das Ausdauertraining sind:

- Schnelles Gehen
- Joggen
- Nordic Walking
- Radfahren
- Schwimmen (unbedingt mit Arzt absprechen)
- Crosstrainer
- Laufband

### Geeignet für den Muskelaufbau sind:

- Gymnastik
- Leichte Hantel-Übungen
- Angepasster Gerätesport

Das Training von Koordination und Körperwahrnehmung hilft, Bewegungsabläufe – auch im Alltag – zu verbessern und den Gleichgewichtssinn zu stärken. Wichtig ist, dass der Patient sich auch außerhalb des Trainingsprogramms bewegt. Spaziergänge, Walking mit Freunden oder Lauffreize auch außerhalb der Sportgruppe sollten in den Alltag integriert werden.



## MACH MIT!

schwed. Name v. Schweden	Süßspeise	Vorfahr	Wurzelwort	alte italien. Münzen	Berg in den Alpen (3899 m)	
Sicherungsgruppe			meliertes Wollstoff	1		
flach, glatt	3	Urriese in der Edda				
Zeitnot	mythischer Drache	Comic-Partner v. Clever				
8		Kfz-Zeich. Waiblingen	dt. Name für Orjol	4		
Internet: Georgien		germanische Gottheit	7	Abk.: Endpunkt		
			Warthezufluss			
US-Dirigent und Pianist	chines. Expolitiker	Abk.: Straße	chem. Zeichen für Titan	Marderart	Verpflügung	langweilig, wüst
Hunderasse					Autor „Meines Vaters Pferde“	
König der hunnen (†453)					Währung in Sierra Leone	
			Internetadresse: Thailand		Initialen Dürers	
Nebenfluss des Mains	indones. Name für Neuguinea	Verbindungsstelle	Abk.: im Ruhestand	9	US-Schauspieler (Nicolas)	dänischer Käse
Fluss durch Passau	5		alte Währung von Ecuador			
rückbezügl. Fürwort	Abk. für Air France		Stagsiegel auf Dreimastern		elektron. Datenverarbeitg.	
6			Fluss durch Siegburg		2	
Sprengstoff (Abk.)	engl.: Tee			alt. namer v. Tokio		
	10	Stadt nördl. v. Apeldoorn			Voltmeter/Abk.	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## „Nichts verschieben – einfach leben“...

... das ist der Titel einer bewegenden Broschüre: Vier Frauen mit Brustkrebs treffen sich zu einem gemeinsamen Foto-Projekt. Lernen sich kennen, lassen sich fotografieren und erzählen von ihren Gefühlen und Empfindungen. Authentisch, lebensnah, lebensbejahend trotz der Diagnose Krebs. Die emotionalen und persönlichen Fotos machen Mut. Diese Broschüre macht Mut. Infos und Bestellung unter [www.gsk-onkologie.de](http://www.gsk-onkologie.de)

## WORTSUCHRÄTSEL

V T R F D N V R R F K R A F T U C  
M S E N P F E I C V F Q K C Y O I  
M X P R I G H D T W D Q S R L F L  
Z A R L E N F C N A Z Y N P W W W  
I F E K R U A E T I M W D P E E A  
V R O U N N L B K S F I Y K T U R  
V M K A A N Y E O L Q E N G S V K  
S E Q Z E A D W U M W L B E O G O  
Z T W K H P C E P B Y C U L K O Z  
G S R J R S S G C L Y O M X H M N  
N Y T M U T M U I A E W F P C O X  
I S X T N N J N E Z A U Y V S N W  
N N G G G E J G R C R I H C I P N  
I U V B P T U P F X D G R W M D H  
A M E F F O T S L A R E N I M H U  
R M F R E U A D S U A J D W K X X  
T I X H H P Y E Z T O C L B M K Y

Aktiver Leserteil

- AUSDAUER
- ERNAHRUNG
- KRAFT
- TRAINING
- BEWEGUNG
- IMMUNSYSTEM
- MINERALSTOFFE
- VITAMINE
- ENTSPANNUNG
- KOERPER
- MISCHKOST
- WOHLBEFINDEN

Impressum:

**medandmore**

communication GmbH  
Friedberger Straße 2  
61350 Bad Homburg v.d.H.  
Telefon: 0 61 72/96 61-0  
Telefax: 0 61 72/96 61-11  
E-Mail: [agentur@medandmore.de](mailto:agentur@medandmore.de)

Mit freundlicher Unterstützung



Bildnachweise - Fotolia.com  
© Danel; Laure Fons; TrudiDesign;  
Robert Kneschke; galam

Materialnummer: 493006PD046A

