



# ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE OBERÖSTERREICH

## Wanderung für Menschen mit oder nach Krebserkrankung

Studien belegen, dass Bewegung sowohl in der Prävention einen wichtigen Platz einnimmt, aber auch eine der besten Nachsorge-Maßnahmen ist, die jede bzw. jeder ohne großem Aufwand - und nach Maßgabe der Umstände - selber durchführen kann.

Dieses Pilotprojekt soll Mut machen, sich zu bewegen - Bewegung als Medizin!. Uns war wichtig, dass Sie sich alle fit für diese Wanderung fühlten, daher haben wir die Anmeldung mit den behandelnden Ärzten koordiniert.

### 1. Tag – Donnerstag, 24.5.2012

Bereits beim Eintreffen war von Scheu oder Unsicherheit der Teilnehmer nichts zu spüren. Leider mussten von den 12 angemeldeten Wanderern drei aus gesundheitlichen Gründen kurzfristig absagen.

Nach einem kleinen Imbiss wagten wir uns gleich zur Halbtagswanderung auf den „Ciconia-Weg“. Vom Hotel weg war eine starke Steigung zu bezwingen, die mit einem schönen Ausblick belohnt wurde. Natürlich war klar, dass nicht alle den gleichen „Konditionslevel“ haben konnten, aber wir kamen gut voran. Die größte Überraschung war das Wetter - strahlender Sonnenschein, angenehme, frühlingshafte Temperaturen waren für Körper und Seele eine Wohltat.

Nach ca. 3 1/2 Stunden und 11 Kilometern freuten wir uns auf ein Getränk auf der Sonnenterrasse des Hotels. Das gemeinsame Gehen half mit, dass - über alle Unterschiede hinweg - wir eine Gruppe waren. Auch der Abendvortrag von Prof. Thaler über seine Pilgerwanderung am spanischen Jakobsweg - und vor allem die langen Tagesetappen - ließ unser Hochgefühl nicht schwinden.





## 2. Tag – Freitag, 25.5.2012

Nach dem Frühstück starteten wir unseren 2. Tag. Diesmal standen 18 km von Schlögen nach Obermühl am Programm. Wir setzten mit der Fähre über die Donau und wanderten über der Schlögenger Schlinge bei der Ruine Haihenbach nach Niederkappel (10 km).



Wieder war der Anstieg vom Donauniveau auf das Mühlviertler Hochplateau die Herausforderung.

Nach der ausgiebigen Mittagsrast ging es sanft ins Donautal hinunter nach Obermühl.

Nach dem Abendessen hat Professor Thaler über neueste Erkenntnisse rund um das Thema „Bewegung und Krebs“ berichtet und über alle wissenschaftlichen Fakten präsentiert. Natürlich waren alle sehr interessiert und es folgte eine lebhaften Diskussion bzw. Erfahrungsaustausch.



### 3. Tag – Samstag, 26.5.2012

Heute waren ca. 17 km von Obermühl über Kirchberg nach Kleinzell und Untermühl geplant - aber es kam anders. Der Anstieg von Obermühl nach Kirchberg brachte uns wieder ganz schön ins Schwitzen, aber die Aussicht vom Burgstall entschädigte uns alle. Leider verpassten wir den geplanten Weg und wir kamen direkt nach Untermühl - unser Gepäcksservice-Taxi brachte uns dann zum Mittagstisch nach Kleinzell.



Nach einem steilen Abstieg wanderten wir das Mühlal gemütlich hinunter in Richtung Donau. Mit Fähre und Taxi ging es zurück nach Schlögen. Auf der Terrasse - wo die Wanderung 2 Tage zuvor begonnen hat - verabschiedeten wir uns voneinander.



Wir alle wurden das Gefühl nicht los, dass es eigentlich am nächsten Tag mit der Wanderung wieder weitergehen müsste!

Der Slogan „Bewegung als Medizin“ hat sich in unseren Köpfen verfestigt. Alle Teilnehmer wissen, dass eine Krankheit einen zwar - kurzfristig - aus der Bahn werfen kann, aber dass Bewegung hilft, wieder zurück in die Bahn zu finden.



Als Resümee darf ich ein Feedback einer Teilnehmerin als Abschluss bringen:

*„Nochmals vielen Dank für die wunderschöne Wanderung. Ich bin zwar davon ausgegangen, dass es nett werden würde, meine Erwartungen wurden aber haushoch übertroffen. Das Projekt war ein voller Erfolg, und ich werde immer mit Begeisterung daran denken und davon erzählen.“*

Ein herzliches Dankeschön gilt den beiden Sponsoren „oö. Landesbank/Hypo“ und „OÖ. Versicherung“, ohne die, dieses Pilotprojekt nicht möglich gewesen wäre.



Ein herzliches Dankeschön an Rudi Schönholz für seine tolle Idee!



Oberösterreichische  
Versicherung AG

Österr. Krebshilfe OÖ, 4020 Linz, Harrachstr. 13, 0732/777756, 0664/3445408  
office@krebshilfe-ooe.at, www.krebshilfe-ooe.at