



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE OBERÖSTERREICH

„Bewegung als Medikament 2.0“ Wanderung mit KrebspatientInnen 2013

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 Projekt soll Mut machen, sich zu bewegen - auf das zu schauen, was alles möglich ist, auch wenn die Diagnose Krebs eingetreten ist!. Uns war wichtig, dass Sie sich alle fit für diese Wanderung fühlten, daher haben wir die Anmeldung mit den behandelnden Ärzten koordiniert und einen Fit-Check für alle Teilnehmer organisiert. Um allen Teilnehmern einen leichteren Einstieg zu bieten, gab es ein paar Tage vor dem Start eine Vorbesprechung und ein gegenseitiges Kennenlernen.

In 3 Tagen erwanderten wir den Böhmerwald, erklimmen den Bärenstein, lernten am Schwarzenberger Schwemmkanal „schwimmen“ und entdeckten die Mäander der Großen Mühl; drei Tage voll Energie, Freude und Freundschaft. Aber auch drei Tage viel Bewegung - es waren 42,4 km und 887.908 Schritte!

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 aus der Bahn werfen kann, aber dass Bewegung hilft, wieder zurück in die Bahn zu finden.

Ein herzliches Dankeschön gilt dem Sponsor „actavis“ und ohne dem dieses Wanderung in dieser Form nicht möglich gewesen wäre. Danke!

