



Ab nach draußen und bewegen!

TIPPS VON OUTDOOR AGAINST CANCER (OAC)

Fotos: © Claudia Weaver Photography

Körperlich aktiv zu sein, ist für alle Menschen wichtig – ganz unabhängig von Gesundheit oder Krankheit. Bei Krebspatient:innen kann ein Sport- bzw. Bewegungsprogramm, das an ihre individuellen gesundheitlichen Voraussetzungen angepasst ist, viel bewirken. Es kann dabei helfen, die Nebenwirkungen der Krebstherapie zu reduzieren und den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern. Das Gefühl körperlichen und seelischen Wohlbefindens kommt dann oft von ganz allein – genauso wie die gute Laune. Petra Thaller und Prof. Anna Nordström von OUTDOOR AGAINST CANCER, selbst leidenschaftliche Frischluftsportlerinnen, möchten jedefrau und jedermann motivieren, rauszugehen und gemeinsam mit netten Menschen Sport zu treiben.



AM ANFANG STEHT DIE MOTIVATION

Was könnte motivierender sein, als ein Leben, in welchem sich Frauen stark fühlen. So stark, dass sie die Widerstände, mit denen das Leben sie konfrontiert, überwinden können. Diese Stärke setzt sich aus zwei Komponenten zusammen: aus der körperlichen und mentalen Kraft. Die eine ist untrennbar mit der anderen verbunden.

BEGINNEN WIR MIT DER KÖRPERLICHEN KRAFT

Sie bedeutet Arbeit. Von Couch und unausgewogener Ernährung kommt sie unter keinem Umstand zu uns. Hierfür müssen wir uns bewegen, sowohl körperlich als auch geistig. Wenn uns erst einmal die Liebe zur Bewegung so richtig gepackt hat, kommt der Rest fast von allein.



WIE ABER KOMMEN WIR IN BEWEGUNG?

In dem wir uns langsam herantasten. Anstelle des Autos benutzen wir das Fahrrad. Anstatt Fahrrad zu fahren, gehen wir zu Fuß. Und dann legen wir einen Zahn zu. Aus Gehen wird Laufen – am Anfang langsam, dann ein wenig schneller. Da die Motivation zu zweit oftmals leichter ist, suchen wir uns Partner:innen, mit denen wir unser „Projekt Bewegung“ gemeinsam umsetzen. Statt im Café zu sitzen, gehen wir raus, atmen frische Luft und Natur ein, sammeln Vitamin D und werden so nach und nach fitter.



10.000 SCHRITTE TÄGLICH, 150 MINUTEN PRO WOCHE

Wer täglich 10.000 Schritte geht, hat schon eine Menge für seine Fitness getan – das ist wissenschaftlich erwiesen und wird auch von der Weltgesundheitsorganisation so kommuniziert. 10.000 Schritte sind viel, wenn man sich dieses Ziel jedoch vornimmt, ist der Gesundheitsgewinn riesig.

Statt der 10.000 Schritte gibt es noch eine weitere Möglichkeit, körperlich fit zu werden: 30 Minuten moderaten Sport, und das 5 Mal die Woche. Hierzu zählen: Funktionelles Outdoortraining aber auch Outdoor-Yoga oder einfach die Sportart, die Sie gerne machen. 150 Minuten in der Woche und Sie haben wirklich etwas für ihre Fitness und Gesundheit getan.



MACHEN SIE MIT!
INFORMIEREN SICH AUF
**WWW.OUTDOOR
AGAINSTCANCER.DE**
UND LASSEN SIE SICH VON DEN
VIELFÄLTIGEN AKTIVITÄTEN,
PROJEKTEN UND MITMACH-
MÖGLICHKEITEN
MOTIVIEREN UND
INSPIRIEREN.

Körperliche Aktivität im Freien bringt eine Fülle von gesundheitlichen Vorteilen mit sich. Zum Beispiel ein stärkeres Immunsystem, verbesserte kardiovaskuläre und pulmonale Fitness, Abbau von überschüssigem Körperfett, gesteigerte Muskelkraft und Ausdauer sowie eine verbesserte Stimmung.

MENTALES WOHLBEFINDEN RESULTIERT AUS BEWEGUNG UND GESUNDEM LEBENSSTIL

Ein weiterer Punkt neben Bewegung und Sport ist ein gesunder Lebensstil. Dieser setzt sich aus folgenden Komponenten zusammen: Bewegung und Sport in woltuender Natur, ausgewogene gesunde Ernährung und mentales Wohlbefinden. Und so kommt eines zum anderen. Wer körperlich aktiv ist, hat auch mehr Lust auf gesundes Essen: pflanzenbasiert, voller gesunder Vitamine und Ballaststoffe, wenig Alkohol und kein Nikotin. Man fühlt sich in seinem Körper wohler und damit einher geht auch ein mentales Wohlbefinden. Ganz abgesehen davon, dass der gesunde Lebensstil auch dazu führt, dass wir ein gesundes Körpergewicht erreichen, das sich wiederum positiv auf die Entstehung von Krebserkrankungen und anderen nicht-ansteckenden Krankheiten auswirkt. Ein Jackpot also.

OAC
outdooragainstcancer.com

Über OUTDOOR AGAINST CANCER

Outdoor Against Cancer (OAC) ist eine internationale Non-Profit-Organisation, die die Vorteile eines gesunden Lebensstils vor, während und nach einer Krebsterapie aktiv fördert. Gegründet wurde sie von Petra Thaller, Münchner Journalistin und leidenschaftliche Bergsteigerin, nachdem sie 2015 an Brustkrebs erkrankte.

Der OAC-Slogan TOGETHER OUT OF THE WOODS! ist das klare Bekenntnis im Sinne einer zukunftsorientierten Zusammenarbeit bezüglich Gesundheit, Nachhaltigkeit und Umweltverträglichkeit. Kooperationen und Netzwerke sind seit der Gründung von OAC 2015 ein wesentlicher Bestandteil unserer Unternehmensphilosophie. OAC arbeitet mit einem Partnernetzwerk in Europa und international zusammen, um gemeinsam ein Ziel zu erreichen: Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention in den jeweiligen Gesundheitssystemen zu verankern. Die Menschen hinter OAC stützen sich auf ihre eigene Stärke und starke, langfristige Kooperationen, die ihnen dabei helfen, zu lernen und ihre Angebote für Krebspatient:innen, deren Familien und Befreundete in Deutschland, Europa und international kontinuierlich zu verbessern.

