



Eine Webseite, die der Gesundheit durch Sport gewidmet ist: Besuchen Sie www.sport-sante.lu

Welche Bewegungstherapie soll man wählen?

- Wählen Sie Ihre Krankheit im Menü „Körperliche Aktivität und Krankheit“
- Ein Informationsblatt erläutert die Rolle der Bewegungstherapie und gibt Empfehlungen im Zusammenhang mit Ihrer Erkrankung

Wie kann man sich anmelden?

- Wählen Sie die Gruppe, für die Sie sich interessieren, im Menü „Gruppen“ aus
- Ein Informationsblatt gibt Auskunft über den Anbieter, die geplanten Aktivitäten sowie Ort und Zeit

Erfassen Sie Ihre Fitness und Gesundheit

- Klicken Sie auf „Erfassen Sie Ihre Fitness“
- Hier finden Sie Informationen über eine Online-Plattform (www.tipps.lu), welche für die Forschung in der Sportmedizin entwickelt wurde und es Ihnen erlaubt, Ihre körperliche Aktivität und Gesundheit zu erfassen



KONTAKT:

Projekt Sport-Santé
Forschungslabor für Sportmedizin
Luxembourg Institute of Health

76, Rue d'Eich, L-1460 Luxemburg
+352 26970-849
+352 26970-871
contact@sport-sante.lu
www.sport-sante.lu



www.sport-sante.lu



Mit Sport gesund werden

Eine gemeinsame Initiative von





Therapeutische körperliche Bewegungsformen (Bewegungstherapie) umfassen alle körperlichen Aktivitäten und Übungen, die auf die Fähigkeiten eines Kranken (oder einer Person mit erhöhtem Krankheitsrisiko) angepasst sind. Dadurch werden bestimmte körperliche oder psychische Vorteile wie z.B. die Erhaltung des Bewegungsumfangs, die Stärkung der geschwächten Muskulatur oder die Verbesserung der Atem- und Herz-Kreislauf-Funktionen erreicht.

DIE VORTEILE VON BEWEGUNGSTHERAPIE

Was sind die Vorteile von Bewegungstherapie?

Sie ermöglicht Ihnen:

- ✓ den gesamten Körper zu kräftigen, vor allem Herz, Muskeln und Knochen
- ✓ Ihre Ausdauer zu steigern
- ✓ gegen Angst und Depression anzukämpfen
- ✓ das Gefühl der Müdigkeit zu reduzieren
- ✓ das Rückfallrisiko nach der Krebserkrankung zu reduzieren
- ✓ Ihr Körpergewicht zu regulieren
- ✓ alltägliche Tätigkeiten mit mehr Leichtigkeit zu erledigen
- ✓ funktionale Unabhängigkeit zu erreichen und Ihre Lebensqualität zu verbessern

Bei welchen Erkrankungen machen sich die Vorteile von körperlicher Aktivität bemerkbar?

Zahlreiche Studien haben den positiven Einfluss von regelmäßiger Bewegungstherapie bei der Behandlung von verschiedenen Krankheiten gezeigt:

- Krebs
- Neurologische Erkrankungen
- Herz- und Lungenerkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen
- Muskel-, Knochen- und Gelenkerkrankungen
- Seltene Krankheiten

Die wohltuende Wirkung von körperlicher Aktivität ist so vielseitig, dass sie als echtes **Medikament** angesehen werden kann. Dosierung, Häufigkeit und Kontraindikationen sollten jedoch berücksichtigt werden, um ihre Effizienz zu optimieren und Nebenwirkungen zu vermeiden.



DURCH SPORT KÖNNEN SIE EIN AKTIVERES UND ERFÜLLTERES LEBEN FÜHREN



BIN ICH BETROFFEN?

Gibt es eine Bewegungstherapiegruppe für meine Erkrankung?

Zahlreiche an Ihre Krankheit angepasste Bewegungstherapieeinheiten werden jede Woche in Luxemburg angeboten.



ERFAHRUNGEN

Corinne, 48 Jahre
Bridel

„Jeden Tag lassen mich der Sport und das Boxen meine Schmerzen vergessen. Ich kann meine Energie und Wut loswerden und vor allem Dampf ablassen.“

Innerhalb der Gruppe leiden die Teilnehmer unter der gleichen Krankheit wie ich: Ich gehe hin um zu kämpfen und auch um mich nicht minderwertig zu fühlen.

Durch die Bewegung kann ich den Krankheitsverlauf bremsen.“



Carlo, 53 Jahre
Bartringen

„Vor drei Jahren hatte ich Probleme mit dem Herzen. Während der Rehabilitation wurde mir geraten die Bewegungstherapie in einer Gruppe für Menschen mit Herzproblemen fortzusetzen.“

Die Atmosphäre innerhalb der Gruppe ist gut, wir lachen zusammen und unterstützen uns gegenseitig.

Ich habe nicht mehr das Gefühl allein mit meiner Krankheit zu sein.

Darüber hinaus werden wir bei jedem Treffen von einem anwesenden Arzt begleitet.“

