



---

## SPORTANGEBOT FÜR KREBSPATIENTEN: ONKO WALKING

### „OnkoWalking“ - ein Karlsruher Projekt –

„OnkoWalking“ ist ein gemeinsames Projekt des Onkologischen Schwerpunktes Karlsruhe und des Instituts für Sport und Sportwissenschaft der Universität Karlsruhe.

Der Onkologische Schwerpunkt (OSP) Karlsruhe ist ein Zusammenschluss der Karlsruher Krankenhäuser mit dem Ziel, die Versorgung von Patienten mit Krebserkrankungen in unserer Region nachhaltig zu verbessern.

Der OSP wurde 1984 im Rahmen des „Aktionsprogramms Krebsbekämpfung“ der Landesregierung Baden-Württemberg gegründet.

Die aktiven Mitglieder sind die 3 großen Karlsruher Kliniken – Städtisches Klinikum, St. Vincentius-Kliniken und Diakonissen-Krankenhaus – sowie Vertreter aus der niedergelassenen Ärzteschaft und die Paracelsus-Kliniken Karlsruhe-Durlach.

Die Leitung des Instituts für Sport und Sportwissenschaft der Universität Karlsruhe obliegt Herrn Prof. Klaus Bös, der eine ausgezeichnete Reputation als Experte auf dem Gebiet Gesundheitssport besitzt und darüber hinaus als erster Vorsitzender des Deutschen Walking Instituts fungiert.

Im Rahmen einer Dissertationsarbeit haben die Partner gemeinsam ein wissenschaftlich fundiertes Walking-Konzept für Krebspatienten erstellt.

Die Auswertung der Projektarbeit bestätigte, dass „OnkoWalking“ eine sanfte, aber dennoch äußerst wirksame und gesundheitsfördernde Sportart für Krebspatienten ist. Sie ist ausgesprochen risikoarm, schont Gelenke und Knochen, beinhaltet nur eine geringe Überlastungsgefahr und ist auch für Untrainierte und Sport-Unerfahrene geeignet. Die Übungseinheiten konnten nicht nur das subjektive Befinden der teilnehmenden Krebspatienten deutlich verbessern, insbesondere ließ sich auch die körperliche Leistungsfähigkeit deutlich steigern.

Diese positiven Walking-Effekte lassen sich in allen Phasen einer Krebsbehandlung nutzen, besondere Bedeutung erlangt sportliche Aktivität vor allem auch als Element in der Krebsnachsorge. In dieser Phase kann der Patient seine oft deutlich reduzierte körperliche, psychische und soziale Funktionsfähigkeit schneller wieder aufbauen und sich somit besser in die Gesellschaft sowie das Berufsleben integrieren.

## **Neue Kurse ab April 2009**

**Kursbeginn: immer Mittwochs**  
**16.00 Uhr - 17.00 Uhr**  
**Einstieg jederzeit möglich**

**Kursleitung: Frau Pia Hartmann, Sportwissenschaftlerin**  
**Martha Kielbasa, Master of Arts**

**Ort: Institut für Sport- und Sportwissenschaft, Universität Karlsruhe,**  
**Gebäude 40 40, Heinrich-Bunde-Ring 15, 76131 Karlsruhe**  
**(Treffpunkt: Sitzecke neben Schwimmbad)**

**Kosten: 60,-- Euro für 12 Termine**

Anfahrt Straßenbahn: Haltestelle Durlacher Tor  
Anfahrt PKW: Parkplätze beim Adenauer Ring

**Kommen Sie und finden Sie heraus, wie gut OnkoWalking Ihnen tun wird!**

Anmeldung und Informationen über:

**B.L.u.T.eV, Bürger für Leukämie- und Tumorerkrankte**  
**Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: Montag bis Freitag 9.00 Uhr bis 12.30 Uhr**  
**Ringstraße 116, 76356 Weingarten, Tel. 07244/6083-0, Email [info@blutev.de](mailto:info@blutev.de)**

**Spendenkonto:** B.L.u.T.eV • Kto-Nr. 30 783 336 • BLZ 660 617 24 • Volksbank Weingarten-Walzbachtal eG