



**Ein extrem wichtiges Thema nach einer Krebserkrankung ist die sportliche Betätigung.** Foto: panthermedia

### INI-Vereine mit Sportgruppen für Krebskranke

## Das Gefühl für den Körper wiedererlangen

**Karlsruhe** (pm). Am 4. Februar fand bereits zum elften Mal der Weltkrebstag statt. Von 2016 bis 2018 steht dieser Tag unter dem Motto „Wir können. Ich kann.“ Dabei schließen sich mehr als 770 Mitgliedsorganisationen der Weltkrebsorganisation UICC in 155 verschiedenen Ländern zusammen, um über die Krankheit Krebs zu informieren und das Thema in das allgemeine Bewusstsein der Bevölkerung zu rücken.

Ein wichtiges Thema nach einer Krebserkrankung ist die sportliche Betätigung, denn während und nach einer Krebserkrankung können Sport und Bewegung zur Verbesserung der körperlichen und psychischen Verfassung beitragen. Sie stärken die allgemeine Gesundheit, vermitteln den Patienten wieder ein Gefühl und Zutrauen für den eigenen Kör-

per. Mäßiger Ausdauersport verbessert zudem die Aktivität des Abwehrsystems. Das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit werden positiv beeinflusst. Außerdem kann ein Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten in der Sportgruppe ebenfalls bei der Krankheitsbewältigung helfen.

Die Mitgliedervereine der Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) bieten deshalb in und um Karlsruhe zahlreiche Sportgruppen für Menschen, die von einer Krebserkrankung betroffen sind. Seit Kurzem gibt es auch beim TSV Bulach und bei der SG Stupferich neue Angebote, darunter auch welche, die sich speziell an Frauen richten. Ausführliche Informationen gibt es auf der Seite [www.gesundheitssport-karlsruhe.de](http://www.gesundheitssport-karlsruhe.de) im Internet.