

Kalenderwoche 34/2019 - Lungenkrebs - Schrittzähler helfen bei mehr Bewegung

Schrittzähler helfen bei mehr Bewegung

Auf den ersten Blick scheint es ein Widerspruch zu sein: Mehr Bewegung sorgt für weniger Erschöpfung. Doch bei Krebspatienten und durch die Erkrankung oder Behandlungen hervorgerufene Fatigue lässt sich durch Bewegung mildern. Auch die Lebensqualität und körperliche Funktionen verbessern sich, das ist durch Untersuchungen gut belegt.

Hilfreich für mehr Motivation und um die Belastung besser im Auge zu behalten, sind Fitnesstracker. Das belegt eine Untersuchung mit Krebsüberlebenden.

Hier die Studien im Detail:

- [Schrittzähler könnten eine gute Investition für Krebsüberlebende sein](#)
- [Bewegung verbessert Lebensqualität und körperliche Funktionen bei Krebspatienten](#)