

## Thema der Woche: Yoga und Sport

### **Yoga und Sport**

Bei allen schwereren und chronischen Erkrankungen, auch nach einer Krebserkrankung, steht Gewohntes auf dem Prüfstand: ist diese Ernährung noch sinnvoll? Bewege ich mich genug? Habe ich zu viel Stress und sollte etwas kürzer treten? Oft ist die Umstellung des Alltags eine notwendige Sache, die erst einmal erschreckend scheint, aber normalerweise zu einem ganz einfach wohltuenderen, neuen normalen Alltag führt.

#### **Krankheit erfordert Umstellung: mehr Bewegung, gesünderes Leben**

Wer sich einmal angewöhnt hat, eine Station früher aus dem Bus zu steigen und die restlichen 10 Minuten im Spaziergang durch's Grüne zurückzulegen, wird schließlich die Bewegung und die für sich gewonnene Zeit nicht missen wollen. Ob sich die Schrittzahl auf diese Weise messbar erhöhen lässt, kann auch ein Schrittzähler mitteilen - die zählen nicht nur, sondern motivieren auch zu mehr Bewegung, besonders natürlich im Wettstreit mit Freunden und Familie. Genauer untersuchten Wissenschaftler auch solche Faktoren in einer Untersuchung, in der Patienten nach einer Krebserkrankung verschiedene Schrittzähler für jeweils zwei Wochen testen durften. Die Bewegung kann aber auch in Form einer neuen Sportart kommen, wie etwa Yoga. In welcher Weise dies speziell helfen kann, ermittelten Forscher nun in einer aktuellen Untersuchung.

Hier die Studien im Detail:

- [Yoga für einen besseren Umgang mit Symptomen einer Krebserkrankung](#)
- [Schrittzähler könnten eine gute Investition für Krebsüberlebende sein](#)