

Bewegung, körperliche Aktivität und Sport

bei Erschöpfung (Fatigue)



Bewegung bis hin zum Sport ist insbesondere für Patienten mit Fatigue wichtig. Auf dem ersten Blick klingt dies paradox und es ist für viele der Patienten erstmal eine große Anstrengung sich zur Bewegung zu motivieren.

Wir wissen aber, dass Patienten, die einmal den Weg in die Bewegung hineinflnden, häufig merken, dass sich die Fatigue verbessert. Dabei ist es wichtig, dass man Geduld mit sich hat. Häufige kleine Übungseinheiten sind sehr viel besser als einmal am Tag lange die Zähne zusammenzubeißen. Über die Woche verteilt ist die Kombination aus Ausdauerübungen und Kraftübungen besonders günstig. Erfahrungsgemäß ist es auch besser, Übungen zu machen, die einem Spaß machen oder in eine Gruppe zu gehen, in der man sich wohl fühlt. Wenn das nicht möglich ist oder an den anderen Tagen können aber auch andere Kniffe helfen. Z.B. kann ein Spaziergang zu einem Ort, wo man gerne hinmöchte und wo man dann etwas genießen kann, eine gute Motivation sein. Ein Ausflug mit den Kindern oder Enkelkindern, ein Spaziergang mit dem Hund (dem eigenen oder den vom Nachbarn) ist ebenfalls eine tolle Möglichkeit, um sich zu bewegen.

Oder Sie versuchen es einmal mit Tanzen. Im Veranstaltungsportal können Sie Berichte aus unseren verschiedenen Tanzsportaktivitäten lesen und finden die nächsten Termine.