



...die Kraft  
kehrt langsam  
zurück



## **Wieder zu Kräften kommen**

Knapp zwei Drittel der Patienten versucht, durch Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Geschicklichkeitsübungen eine Linderung ihrer Beschwerden zu erreichen.

Rund ein Viertel verspürt eine starke Verbesserung, jedoch berichten ebenso viele Patienten von lediglich einer geringen Symptom-Linderung.

15 Prozent bzw. 12 Patienten attestieren den Kräftigungsübungen keinerlei positiven Effekt bezüglich der Beschwerden.

Durch den Austausch mit der Familie und anderen Betroffenen empfinden deutlich weniger Patienten einen

positiven Nebeneffekt hinsichtlich ihrer Beschwerden. Lediglich zwei Drittel der Patienten verspürt einen leichten oder ausgeprägten Einfluss auf das Beschwerdebild, wobei doppelt so häufig eine „leichte Verbesserung der Symptomatik“ gegenüber der Antwortmöglichkeit einer „starken Symptom-Verbesserung“ als zutreffend ausgewählt wurde.

Jeweils ein Drittel der Patienten bescheinigt dem Behandlungs-Ansatz nur einen geringen bzw. keinerlei positiven Effekt bezüglich ihrer polyneuropathischen Beschwerden.

Die Übrigen empfinden durch diesen Therapie-Ansatz kaum bzw. keine Verbesserung ihrer Beschwerden.





...ich  
fahre gerne  
Fahrrad -  
muss aber  
oft schieben



...auf der  
Straße  
bin ich  
sehr unsicher

## Tanzen

Wir haben vor vielen Jahren begonnen, mit Patienten und Angehörigen zu tanzen. Tanzen eignet sich ganz besonders bei Polyneuropathie, weil man sehr gut Geschicklichkeit und Balance in einem sicheren Rahmen üben kann.

Tanzen mit dem Partner gibt zusätzlichen Halt. Tanzen ist eine sehr gesunde Sportart, die man auf vielfältigste Weise ausüben kann – und sie ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter, Kräften und Ausdauer, Können und Übung.

Gerade bei Nebenwirkungen der Tumorthherapie wie Fatigue (Erschöpfung), Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen und bei Polyneuropathie kann Tanztraining helfen.

Tanzen kann man in Tanzschulen, Tanzsportvereinen oder einfach so. Im Freien, in der Wohnung und bekanntermaßen besonders gut im Regen....

Zum Reinschnuppern haben wir unsere Workshopreihe entwickelt, mit der wir Patienten und ihre Angehörigen einladen, das Tanzen für sich zu entdecken und gleichzeitig fundierte Informationen zu bekommen. Deshalb wechseln sich an beiden Tagen Tanztraining und spannende Vorträge ab.

Tanzen ist gut für die grauen Zellen. Es verbessert Konzentration und Gedächtnis. Und Wissen hilft!





*Da viele Teilnehmer unsere Workshops wiederholt besuchen, gibt es Workshops mit unterschiedlichen Themen*



*Was ist Krebs?  
Warum gerade ich?  
Was kann man gegen Nebenwirkungen tun?  
Was ist die richtige Ernährung?  
Warum tut körperliche Aktivität gut?  
Kann Naturheilkunde helfen?*

*Moderne Therapien –  
Was bringt die Forschung?  
Wie bekämpft mein Immunsystem den Krebs?  
Wozu brauchen wir Studien?*

*Was bedeutet es für mich,  
an einer Studie teilzunehmen?*

*Selbstwirksamkeit – was kann ich selber tun und bewirken?*

*Wie rede ich mit meinem Arzt, meinem Partner, meinen Freunden?*

*Was ist für meine Angehörigen und Freunde wichtig?  
Wo finde ich gute Informationen?  
Wie erkenne ich sie?*

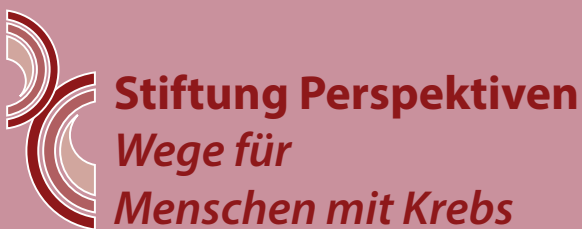
*... und weitere Themen nach Wunsch und Absprache*





*„Es ist immer wieder bewegend, wenn Menschen, die seit Monaten wegen ihrer Polyneuropathie nur noch mit Rollator oder sogar im Rollstuhl unterwegs sind, sich im Workshop zum ersten Mal wieder trauen, nicht nur ein paar Schritte zu gehen, sondern mit einem Partner Walzerschritte zu drehen.“*

Fotos & artwork - Klaus Bolz Fotografenmeister . selbst Betroffener



**Prof. Dr. med. Jutta Hübner**

*»Neugierig sein - auf Menschen,  
auf spannende Fragen und auf Wissen,  
Querdenken und Bezüge und  
Beziehungen sehen,  
wo andere sie nicht vermuten.«*

Stiftung Perspektiven

Siemensstraße 4  
53121 Bonn  
Telefon (0228) 33 88 9 -215  
Fax (0228) 33 88 9 -222  
[info@stiftung-perspektiven.de](mailto:info@stiftung-perspektiven.de)  
Vorsitzende des Kuratoriums:  
Prof. Dr. med. Jutta Hübner

© 2024 Prof. Dr. med Jutta Hübner

