



ANFAHRT

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Straßenbahnlinie 16
- Buslinien 34 und 39
Haltestelle: MARKUS KRANKENHAUS

Mit dem Auto:

- Von Norden und Osten kommend auf die A 661, Abfahrt Heddenheim, auf Rosa-Luxemburg-Straße, Abfahrt Bockenheim/MARKUS KRANKENHAUS
- Von Süden und Westen kommend auf die A5, am Nord-West-Kreuz Abfahrt Miquelallee, Abfahrt Ginnheim, Beschilderung zum MARKUS KRANKENHAUS

AGAPLESION MARKUS KRANKENHAUS
Wilhelm-Epstein-Straße 4, 60431 Frankfurt am Main
T (069) 95 33 - 0, F (069) 95 33 - 26 80
markus@fdk.info
www.markus-krankenhaus.de



Entlastung durch Entspannung

Im Kurs lernen Sie Strategien kennen, die Ihnen bei der Bewältigung der Krebserkrankung helfen. Die Psychoonkologie unterstützt Sie und Ihre Angehörigen auch gerne in persönlichen Gesprächen.

Inhalte

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training und Achtsamkeitsübungen
- Tipps für einen besseren Schlaf

Ziele

- Mit der Angst umgehen können
- Besser zur Ruhe kommen
- Leichter durch die Zeit der Behandlung kommen

Termine, Ort und Kosten

Mittwoch, 15.30 - 17.00 Uhr, Raum 304 (Haus A), 45 € für 6 Termine, am 1. Termin in bar zu zahlen

Kursleitung und Anmeldung

Der Kurs wird von Gestaltungstherapeutin Sabine Theobald und Entspannungspädagogin Susanne Schuler geleitet. Zur Teilnahme melden Sie sich bitte an unter: T (069) 95 33 - 25 68 oder psychoonkologie@fdk.info

KURSANGEBOTE FÜR KREBSPATIENTEN

Medizinische Exzellenz
Mit Liebe zum Leben

www.markus-krankenhaus.de



Liebe Patientin, lieber Patient,

ob kurz nach der Diagnose, während und nach der Chemo- oder Strahlentherapie oder nach der Operation: Wir bieten Ihnen vielfältige Angebote, die Ihre Lebensqualität und Ihr Wohlbefinden verbessern. Wir legen Wert auf eine interdisziplinäre und ganzheitliche Diagnostik und Therapie von Tumorerkrankungen. Deshalb ergänzen wir unsere kompetente fachärztliche, medizinische Versorgung durch Sport- und Entspannungskurse sowie Ernährungs- und psychoonkologische Beratungen.

Unsere Angebote für Krebspatienten im Überblick:

- Entspannungskurse
- Betreuung durch ein auf Krebspatienten und ihre Angehörigen spezialisiertes Psychologenteam (Psychoonkologie)
- Ernährungsberatung
- Bewegungsangebote (Gymnastik, Nordic Walking)
- Individuelle Beratung zu Sport und Bewegung bei Krebs und Erstellung eines Trainingsplans

Weitere Informationen sowie Ansprechpartner zu den einzelnen Angeboten und zur Anmeldung finden Sie auf den folgenden Seiten. Sprechen Sie gerne Ihren Arzt oder das Pflorgeteam auf die Angebote an.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



Bewegung und Sport bei Krebs

Bewegung steigert nicht nur die Lebensqualität und das Wohlbefinden von Krebspatienten. Regelmäßige sportliche Aktivitäten können auch die Wirkung der verschiedenen Krebstherapien verbessern und Nebenwirkungen lindern.

Inhalte

- Sanftes Training für Muskelkraft und Kondition
- Koordinations- und Gleichgewichtsschulung
- Wahrnehmungs-, Entspannungs- & Dehnübungen

Ziele

- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Bessere Verträglichkeit der Therapien
- Austausch von Erfahrungen und Informationen
- Bewusste Gestaltung eines gesunden Lebensstils

Ambulante Sportgruppen: Termine und Orte

- Gruppe 1: Di, 15.45 - 16.45 Uhr, Raum 305 (Haus C)
- Gruppe 2: Di, 16.45 - 17.45 Uhr, Raum 305 (Haus C)
- Gruppe 3: Do, 16.00 - 17.00 Uhr, Raum 033 (Haus D)
- Gruppe 4: Fr, 14.15 - 15.15 Uhr, Raum 305 (Haus C), nur für Brustkrebspatientinnen

Kosten

Ein Kurs kostet 60 € pro Quartal (mind. 10 Termine, beim 1. Termin in bar zu zahlen). Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleitung und Anmeldung

Der Kurs wird von Sportwissenschaftlerin Stefanie Rogge geleitet. Zur Teilnahme melden Sie sich bitte an unter: stefanie.rogge@fdk.info oder telefonisch unter T (069) 95 33 - 66 842 (Erreichbarkeit: Di, 12-18 Uhr; Do, 11-17 Uhr und Fr, 10-16 Uhr)

Bitte klären Sie vorab mit Ihrem Arzt, ob Sie körperliche Einschränkungen haben, die zu beachten sind.



Nordic Walking

Die Ausdauersportart Nordic Walking hat viele positive Effekte auf die unterschiedlichen Organsysteme. Durch den Einsatz der Stöcke aktivieren Sie 90 Prozent der Muskeln und wirken damit dem Muskelverlust entgegen, der häufig bei Krebserkrankungen auftritt.

Weitere Vorteile des Nordic Walkings:

- Stärkung des Immunsystems
- Steigerung der Ausdauer und der Leistungsfähigkeit
- Stressabbau, Zeit zum Abschalten und Spaß
- Bewegung in der Natur

Termine und Ort

Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr (nur in der hellen Jahreszeit)
Treffpunkt: August Scheidel Straße / Eingang Nidda-Park
Sie können jederzeit in den Kurs einsteigen.

Kursleitung und Anmeldung

Der Kurs wird von Nordic Walking-Trainerin Rita Fehl geleitet. Zur Teilnahme melden Sie sich bitte an unter: T (0157) 80 64 34 23 oder ritafehl@t-online.de

Nordic Walking-Stöcke können Sie bei uns ausleihen.

Unser
Kooperationspartner:



MARKUS-STIFTUNG

Fördermitglied
OnkoAktiv
Netzwerk für onkologische
Sport- und Bewegungstherapie
Eine Initiative des NCT

Individuelle sporttherapeutische Beratung

Sie möchten mehr Aktivität in Ihren Alltag integrieren, wissen aber nicht was und wie viel Sie sich zutrauen dürfen? Um mehr über das Thema „Bewegung und Sport bei Krebs“ zu erfahren, können Sie einen kostenlosen Beratungstermin mit unserer Sportwissenschaftlerin Stefanie Rogge vereinbaren.

T (069) 95 33 - 66 842 oder stefanie.rogge@fdk.info

Bewegungsangebote während des Klinikaufenthaltes

Damit unsere Patienten schon während ihres Klinikaufenthaltes von den positiven Auswirkungen sanfter Bewegung profitieren, bieten wir ihnen eine sportmedizinische Betreuung an. Für viele ist das sanfte Training eine willkommene Abwechslung zum Krankenhausalltag, die ihnen gut tut.

Inhalte

- Sanfte Aktivierung des Kreislaufs
- Leichte Übungen mit Theraband oder Hanteln
- Koordinations- und Gleichgewichtsübungen
- Mobilisations-, Entspannungs- und Dehnübungen

Ziele

- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Bessere Verträglichkeit der Therapien

Termine und Ort

Die Termine können Sie während Ihres stationären Aufenthaltes nach Absprache mit den Ärzten und der Sportwissenschaftlerin Stefanie Rogge vereinbaren. Sprechen Sie uns gerne an!

Ernährungsberatung

Neben Bewegung kann sich auch die Ernährung positiv auf das Wohlbefinden von Krebspatienten auswirken und ist daher wichtiger Bestandteil der Gesamttherapie.

Unser Angebot für Sie:

- Besprechung von Ernährungsgewohnheiten
- Beratungsgespräch, gerne auch mit Angehörigen
- Individuelle Ernährungsempfehlungen
- Messung der Körperzusammensetzung und des Ruheenergiebedarfs

Wenn wir feststellen, dass eine normale Ernährung Ihren Bedarf nicht deckt, beraten wir Sie gerne zu hochkalorischen Nahrungssupplementen (z. B. Trinknahrung), Sondenernährung und weiteren Möglichkeiten. Sollte bei Ihnen eine künstliche Ernährung nötig sein, können wir diese für den Klinikaufenthalt oder für zu Hause organisieren.

Anmeldung

Sie können gerne persönlich oder telefonisch mit unseren Mitarbeitern der Ernährungsberatung einen Termin vereinbaren oder Ihren Arzt oder Mitarbeiter der Pflege ansprechen: T (069) 95 33 - 25 04