

Inhalt

Vorwort	13
I. Veränderung	15
Diagnose Krebs, und jetzt?	15
• Mein Neun-Punkte-Plan	16
Petra Thaller, eine persönliche Geschichte	19
Krebs, was ist das?	33
Draußen ist alles besser	44
• Erfahrung und Wahrnehmungen in der Natur	44
• Draußen, Outdoor ist alles besser	46
• Landschaften: Fakten, Forschung, Perspektiven	53
• Wie gesund sind Sie?	57
• Die Wirkung von Landschaft auf die Gesundheit	61
Eine Vision nimmt Formen an	65
Statements: Aus dem Leben von Krebspatienten, Familien, Freunden und Wissenschaft	67
• Sara Thaller, Familienmitglied	67
• Mascha Reinicke, Doktorandin	69
• Outdoor against Cancer	70
Aufforderung zur Bewegung:	
Neues ausprobieren	71
Zusammenfassung: Lebensgeister wecken	72

2. Fokus	75
Das Leben im Fokus	75
Warum ich? Gibt es nicht!	76
• Fakten zu Krebs: Vergessen Sie die Schuldfrage	78
• Krebs in Zahlen: Fakten, Forschung, Perspektiven	80
• Horizonte erweitern und Grenzen verschieben	85
Die Magie der Draußen-Zeit	88
Statements: Aus dem Leben von Krebspatienten, Familien, Freunden und Wissenschaft	91
• Johanna Stöckl, Outdoor-Journalistin und Freundin	91
Aufforderung zur Bewegung: Sport mit Freunden	95
Zusammenfassung: Bewegung ist Leben	96
3. Bewegung	99
Bewegung als Schlüssel des Lebens	99
Warum Bewegung wichtig ist: Fakten, Forschung, Perspektiven	102
• Welche Rolle spielt der menschliche Stoffwechsel in Bezug auf Krebs?	102
• Der Stoffwechsel in der Krebszelle	105
• Was bewirkt Bewegung oder keine Bewegung?	108
• Wirkmechanismen von Sport und Bewegung auf eine Krebserkrankung oder deren Prävention	113
• Das Immunsystem, die körpereigene Abwehr	115
• Hormone, Botenstoffe und Sport	124
• Die Rollen von Psyche und Seele	129
• Vitamin D: Aufgaben und Wirkungen	133
• Energieaufwand, Energiebilanz und der Einfluss auf das Krebsgeschehen	138
• Körperliche Belastbarkeit	141

• Kraft, Ausdauer oder die (Er-)Kenntnis der Ressourcen	144
Blue Zones: Orte, an denen Menschen besonders alt werden – glücklich und gesund	148
Wie viel Bewegung soll es sein?	152
• Wie werden Bewegung und körperliche Aktivität definiert?	155
• Internationale Bewegungsempfehlungen	159
• Wie viel bewegen wir uns wirklich?	169
• Bewegung: Ursprung und Gegenwart	172
Statements: Aus dem Leben von Krebspatienten, Familien, Freunden und Wissenschaft	173
• Rocco Schützler (44), ehemaliger Krebspatient, Gehirntumor	173
Aufforderung zur Bewegung: Bewegung in den Alltag integrieren	175
Zusammenfassung: Aktiver Lebensstil	178
4. Entwicklung	179
Am Anfang war doch alles gut: das Verschwinden von Neugierde, Bewegung, Lachen und Lernen	179
• Was ist passiert zwischen meiner Kindheit und der meiner eigenen Kinder?	180
Outdoor Education: Fakten, Forschung, Perspektiven	182
Zwei Welten der Digitalisierung	192
Aufforderung zur Bewegung: Sieben Anregungen für mehr Outdoor-Zeit	195
Statements: Aus dem Leben von Krebspatienten, Familien, Freunden und Wissenschaft	198
• Klaus Beutel, ehemaliger Krebspatient, Darmkrebs	198

Zusammenfassung: Anfangen und Durchhalten	202
Danksagung	204
5. Serviceteil	205
Begriffserklärungen	205
Häufig gestellte Fragen	218
• Sport und Krebs	218
• Ernährung und Krebs	228
Auf einen Blick	232
• Checkliste: Bewegen Sie sich genug?	232
• Alltägliche Bewegung hilft: Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung	232
• Welchen Nutzen hat Bewegung?	233
• Folgen Sie den allgemeinen Trainingsprinzipien beim Sport	234
• Einfache Übungen und Aufforderungen für den Alltag und zu Hause	237
• Tipps für die Bewegungsumsetzung	239
Weiterführende Literatur über Krebs, Sport und Bewegung sowie Sport in der Natur	240
Anmerkungen	243
Register	248