

# Inhalt

Vorwort .....	13
<b>I. Veränderung .....</b>	<b>15</b>
<b>Diagnose Krebs, und jetzt? .....</b>	<b>15</b>
• Mein Neun-Punkte-Plan .....	16
<b>Petra Thaller, eine persönliche Geschichte .....</b>	<b>19</b>
<b>Krebs, was ist das? .....</b>	<b>33</b>
<b>Draußen ist alles besser .....</b>	<b>44</b>
• 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
<b>Eine Vision nimmt Formen an .....</b>	<b>65</b>
<b>Statements: Aus dem Leben von Krebspatienten,     Familien, Freunden und Wissenschaft .....</b>	<b>67</b>
• Sara Thaller, Familienmitglied .....	67
• Mascha Reinicke, Doktorandin .....	69
• Outdoor against Cancer .....	70
<b>Aufforderung zur Bewegung:</b>	
<b>Neues ausprobieren .....</b>	<b>71</b>
<b>Zusammenfassung: Lebensgeister wecken .....</b>	<b>72</b>

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

Zusammenfassung: Anfangen und Durchhalten . . . . .	202
Danksagung . . . . .	204
<b>5. Serviceteil . . . . .</b>	<b>205</b>
<b>Begriffserklärungen . . . . .</b>	<b>205</b>
<b>Häufig gestellte Fragen . . . . .</b>	<b>218</b>
• Sport und Krebs . . . . .	218
• Ernährung und Krebs . . . . .	228
<b>Auf einen Blick . . . . .</b>	<b>232</b>
• 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
<b>Weiterführende Literatur über Krebs, Sport     und Bewegung sowie Sport in der Natur . . . . .</b>	<b>240</b>
<b>Anmerkungen . . . . .</b>	<b>243</b>
<b>Register . . . . .</b>	<b>248</b>