



CCC MÜNCHEN
COMPREHENSIVE
CANCER CENTER



Online -
Veranstaltung

23. Patientenforum

Krebs: Lebensqualität und Prognose verbessern

Wege zur Selbstmotivation

Mittwoch, 16. Juni 2021
17:00 - 18:30 Uhr
Online-Veranstaltung

Im Verbund mit dem Tumorzentrum München, in
Kooperation mit der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.
und lebensmut e.V.



Liebe Patientinnen und Patienten, sehr geehrte Damen und Herren!

Die meisten Krebspatienten leiden unter den Folgen ihrer Therapie: psychische Destabilisierung, die tumorbedingte Müdigkeit und Erschöpfung (Fatigue), Antriebslosigkeit, Unterernährung. „Es dauert Jahre, bis du dich wieder lebendig fühlst“, berichtet eine Patientin nach ihrer Krebsbehandlung.

Die Experten des CCC München können Ihnen helfen, in dieser schwierigen Zeit mehr Lebensqualität und eine bessere Prognose für den Heilungsverlauf zu erreichen. Lassen Sie sich motivieren!

Für die Änderung des Lebensstils braucht es überzeugende Argumente. „Nudging“ heißt die Methode, wie Sie sich auf sanfte Weise dahin schubsen können, ihr Verhalten zu ändern. So kann z. B. Essen, auch wenn es schwerfällt, der gefürchteten Mangelernährung entgegenwirken. Bereits ein Gewichtsverlust von mehr als fünf Prozent in sechs Monaten kann die Prognose verschlechtern und die Lebenserwartung verkürzen.

Müde, abgeschlagen, energielos. Wer rafft sich auf, sich zu bewegen oder gar Sport zu treiben? Fangen Sie mit kleinen Schritten im Alltag an, Ihre Kraftreserven aufzufüllen. Wir zeigen Ihnen einfache Techniken, wie Sie Energie tanken.

Nach den Vorträgen laden wir Sie herzlich ein, Fragen zu stellen. Nutzen Sie die Gelegenheit!

Prof. Dr. H. Algül
Direktor des CCC München

Prof. Dr. V. Heinemann
Stellv. Direktor des CCC München

Dr. L. Koch
Koordinatorin des CCC München

Programm

Begrüßung und Einführung

Prof. Dr. med. Hana Algül

*Direktor des CCC München,
Direktor des CCC München^{TUM},
Klinikum rechts der Isar TUM*

Motivation für einen besseren Lebensstil

Prof. Dr. med. Michael Schoenberg

*Mitglied im Patientenbeirat
des CCC München*

Besser essen gegen Mangelernährung

Nicole Erickson

*Koordinatorin für Ernährungswissenschaft,
M. Sc. RD, CCC München^{LMU}*

Kleine Schritte gegen Fatigue

Anika Berling- Ernst

*Dipl. Sportwissenschaftlerin, B.Sc. Psychologie,
Klinikum rechts der Isar TUM*

Fragen und Diskussion

Die Veranstaltung wird interaktiv gestaltet. Sie sind herzlich eingeladen, Ihre Erfahrungen und Ansichten aktiv einzubringen und Fragen zu stellen.

Ihre Teilnahme ist kostenfrei.

Die Veranstaltung wird als Videokonferenz durchgeführt.

Um an der Veranstaltung teilnehmen zu können, kontaktieren Sie uns bitte unter folgender E-Mail Adresse oder Telefonnummer:

**E-Mail ccc-muenchen@med.uni-muenchen.de
Tel. 089 4400 57431**

Wir lassen Ihnen dann einen Link und alle notwendigen Informationen zur Nutzung des Videokonferenzprogramms zukommen.

Informationen und Kontakt

CCC München – Comprehensive Cancer Center Krebszentrum München

Geschäftsstelle

Pettenkoferstraße 8a, 80336 München

Tel. 089 4400 57431

Fax 089 4400 57432

ccc-muenchen@med.uni-muenchen.de

www.ccc-muenchen.de

Hinweis zum **Datenschutz**: www.ccc-muenchen.de/de/impressum/datenschutz.html

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite:



Spendenkonto des CCC München

LMU Klinikum

Bayerische Landesbank München

IBAN DE38 7005 0000 0002 0200 40

SWIFT/BIC BYLADEMMXXX

Verwendungszweck: 80234024

Kooperationspartner

lebensmut
Leben mit Krebs

**BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT**



Ausgezeichnet und gefördert als Onkologisches Spitzenzentrum durch die Deutsche Krebshilfe
Spendenkonto Deutsche Krebshilfe:

Kreissparkasse Köln
IBAN: DE65 3705 0299 0000 9191 91
SWIFT/BIC: COKSDE 33XXX