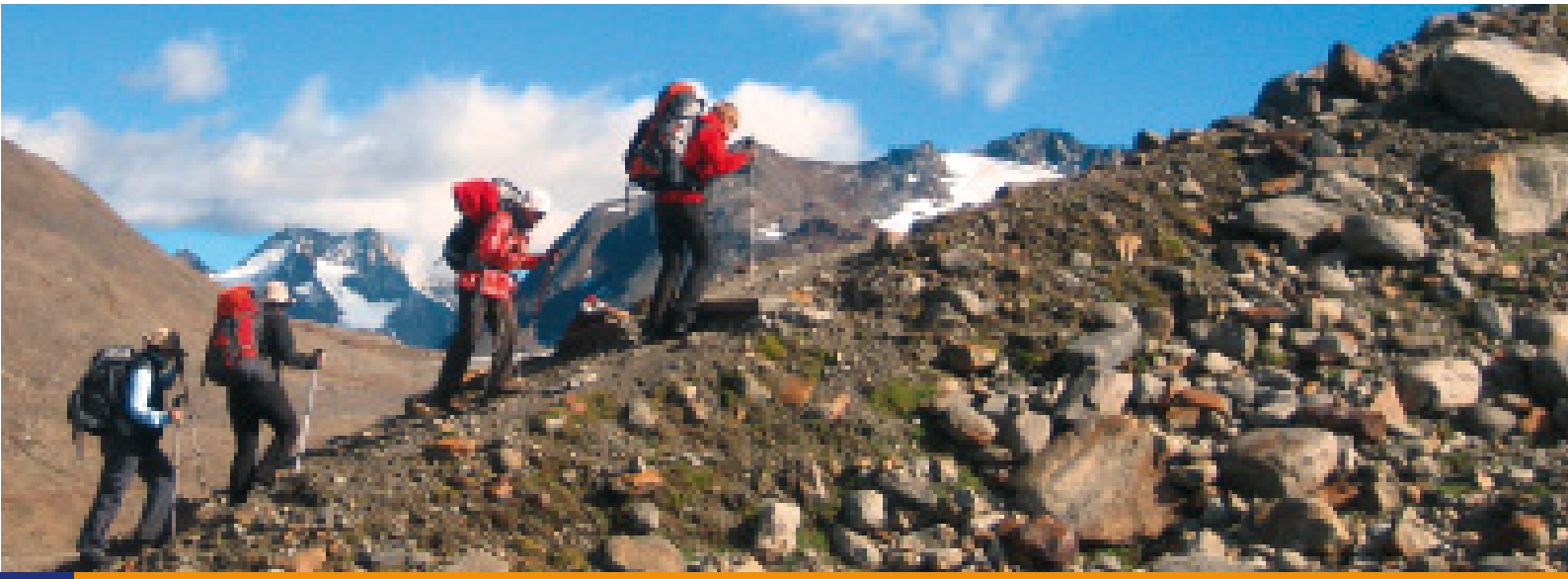
Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie VGSU an der Universität Duisburg-Essen e.V.

Hämato-Onkologische Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Roland Rudolph – Dr. med. Ulla Frfr. v. Verschuer

Institut für Psychosoziale Medizin
Contilia Gruppe



Transalp 2017 – zu Fuß über den Berg

Alpentrekking nach einer Krebserkrankung

In Deutschland erkranken über 430.000 Menschen jährlich neu an Krebs, davon allein über 70.000 Frauen an Brustkrebs und beinahe 65.000 Männer an Prostatakrebs. Die Krebstherapien sind meist sehr langwierige Verfahren – es folgen Zeiten des Hoffens und Bangens mit Höhen und Tiefen, mentalen Berg- und Talfahrten, Ängsten, neuen Erfahrungen und einer Neuausrichtung der Werte im eigenen Leben. Eine Zeit, die viele Betroffene durchgemacht haben.

Sport und Bewegung leisten in allen Phasen der Behandlung einen wesentlichen Beitrag für eine positive Krankheitsbewältigung. Darüber hinaus stärken Ziele und Aufgaben mit Herausforderungscharakter das Selbstvertrauen, die Psyche und persönliche Belastbarkeit.

Vor diesem Hintergrund haben sich bereits 2010, 2011, 2012, 2013, 2014 und 2015 Patienten und Betreuer zu einer Alpenüberquerung auf den Weg gemacht. Über das intensive Erleben einer herausfordernden Körpererfahrung, gemeinsam mit anderen Menschen und im Einklang mit der Natur wurden die eigenen Ressourcen entdeckt und gestärkt. Ein Expertenteam aus den Bereichen Sport, Medizin und Psychoonkologie hatte die Gruppen jeweils in einem mehrmonatigen Training physisch und mental auf diese Herausforderung vorbereitet.

Die positiven Erfahrungen der letzten Jahre haben dazu geführt, dass das Projekt Transalp in seine siebte Auflage geht und sich 2017 erneut eine Gruppe auf den Weg macht, die Alpen von Nord nach Süd zu überqueren.

Informationen zur Teilnahme am Projekt 2017 erhalten Sie bei:

Ulla Timmers-Trebing
Verein für Gesundheitssport
und Sporttherapie an der Universität
Duisburg-Essen e.V.
Henri-Dunant-Str. 65 | 45131 Essen
Fon 0201 64959820

Dr. phil. Rainer Paust
Institut für Psycho-
soziale Medizin
Elisabeth-Krankenhaus Essen
Klara-Kopp-Weg 1 | 45138 Essen
Fon 0201 897-4594

Dr. med. Roland Rudolph
Onkologische Praxis im ambulanten Tumorzentrum
und Ärztehaus am Elisabeth-Krankenhaus Essen
Henricistr. 40/Ruhrallee 81 | 45136/45138 Essen
Fon 0201 223638

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.

Für das Wichtige. Im Leben.