

Petra Thaller / Thorsten Schulz

Outdoor against Cancer

Wie Bewegung und Sport in der Natur im Kampf gegen Krebs wirken

- Schnellere Genesung
- Mehr Lebensqualität
- Bessere Prognosen

256 Seiten, Geb. Buch mit Schutzumschlag
20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90 (UVP)
ISBN 978-3-424-63166-1

Kailash Verlag

Erscheinungstermin: 20. August 2018

Auch als eBook erhältlich



Sport ist die beste Medizin

Sport ist bei Krebserkrankungen so wichtig wie Medikamente – das belegen weltweit über 2.000 Studien. Denn insbesondere Bewegung im Freien aktiviert das Immunsystem, reguliert den Stoffwechsel und sorgt für gute Laune und ein besseres Körperbewusstsein. Diese Erfahrung machte auch Petra Thaller, als sie selbst mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert war. Die Gründerin der Initiative »Outdoor against Cancer« erklärt zusammen mit dem Sportwissenschaftler Thorsten Schulz, was die Wissenschaft über die Wirkung von Outdoor-Aktivitäten weiß, welche Sportarten infrage kommen, wie man den inneren Schweinehund überwindet und warum die innere Einstellung so wichtig für die Genesung ist.

Ihr Leitspruch: Der wichtigste Schritt ist der vor die Haustür.

»Bewegung in der Natur war während meiner Krebstherapie unverzichtbar für Körper, Geist und Seele.« PETRA THALLER

Eine Krebserkrankung stellt einen großen Einschnitt im Leben jedes Menschen dar. Die größte Herausforderung ist dabei, sich in schwierigen Phasen neue Kraftquellen zu erschließen – doch wie gelingt das? »Ob in die Berge, ans Meer, in die Wälder oder in den Stadtpark um die Ecke, gehen Sie ins Grüne und werden Sie sportlich aktiv«, liefert Petra Thaller, Gründerin der Initiative »Outdoor against Cancer«, als Antwort. Einst selbst mit der Diagnose Krebs konfrontiert, schöpfte Thaller an extremen Tiefpunkten immer wieder lebensrettende Kraft draußen vor der Tür.

Über 2.000 Studien unterstützen dabei Thallers persönliche Erfahrung: Outdoor-Aktivitäten erhöhen etwa die Lebensqualität, sie aktivieren und stärken zudem das Immunsystem und selbst Entzündungsprozesse können dauerhaft reguliert werden. Flankiert mit neuesten Erkenntnissen aus Medizin und Wissenschaft, leicht umsetzbaren Sportempfehlungen und authentischen Beiträgen von Betroffenen, tritt das AutorenDuo Thaller und Schulz ins Rennen gegen den Krebs und für das Leben.



PETRA THALLER ist Journalistin, war u. a. Chefredakteurin des Bergsportmagazins AllMountain und ist Herausgeberin des Online-Magazins Mountains4U. Anfang 2015 wurde bei ihr Brustkrebs diagnostiziert. Noch während der Chemotherapie gründete sie die Initiative »Outdoor against Cancer« (OaC), um Krebskranken einen Zugang zu Bewegungs- und Sportangeboten im Freien zu ermöglichen.

DR. THORSTEN SCHULZ ist Sportbiologe und forscht seit über 20 Jahren zu den Zusammenhängen von Krebserkrankungen und Sport. Heute arbeitet er an der Technischen Universität München (TUM) und verantwortet die OaC-Trainerfortbildung im Rahmen von TUM Sport and Health for Life.

© Jürgen G. Thaller

Weitere Informationen finden Sie unter www.outdooragainstcancer.de