

Sport und Brustkrebs wie wichtig ist das?

10 Gründe warum Du jetzt anfangen solltest!



Sport nach der Brustkrebstherapie gehört dazu wie tägliches Aufstehen.

Liebe Herzwiesefreundin,

Sport ist wichtig, das weiß hoffentlich schon jedes Kind. Doch wie so häufig bleibt es irgendwann beim Vorhaben "Ab morgen werde ich endlich aktiver". Kennst Du das auch? Ich habe in meinem ganzen Leben immer Sport gemacht, mal mehr, mal weniger. Allerdings war ich da früher etwas nachlässiger: wenn es in der Woche mal nur eine Stunde war, war das in Ordnung für mich. Heute weiß ich dass regelmäßiger Sport enorm dazu beiträgt, dass der Tumor nicht als Rezidiv zurück kommt. Während