



## „AKTIV TROTZ BRUSTKREBS“ – DIE APP

Das Smartphone als unser ständiger Begleiter kann neben den allgemeinen Funktionen auch in schwierigen Zeiten des Lebens nützlich sein. Wie? Das zeigt die App „Aktiv trotz Brustkrebs“.

Zahlreiche Studien haben ergeben, dass regelmäßige körperliche Aktivitäten die Leistungsfähigkeit von Krebspatienten verbessern, die Nebenwirkungen der Therapie verringern und die Lebensqualität gesteigert werden kann. Doch das Trainingsprogramm sollte individuell an die Person und an die Krankheitssituation zugeschnitten sein. Dabei helfen soll die [„Aktiv trotz Brustkrebs“](#) App.

Die App, welche von Novartis Oncology in Zusammenarbeit mit Dr. Freerk Baumann, Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der deutschen Sporthochschule Köln entwickelt wurde, liefert Übungsvideos aus Bereichen wie Ausdauer, Kraft, Atemtherapie und Entspannung.

Die verschiedenen Krankheitsstufen und Metastierungen der Nutzerin werden bei allen Übungen berücksichtigt. Es geht dabei nicht um Leistungssport, sondern um gezielte Übungen, die sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken sollen.

Als Motivationszuckerl kann man für jeden absolvierten Übungsblock seinen eigenen „Zengarten“ mit animierten Elementen gestalten.

Die App ist kostenlos im [Google Playstore](#) und im [Apple Appstore](#) für Smartphone und Tablet erhältlich. Für Personen ohne Smartphone gibt es auch einen Desktop Zugang.