

**18. Dezember 2023**  
 von 17:30 bis 19:00 Uhr  
 Gemeindehaus Harlingerode  
 Meinigstr. 43, Bad Harzburg

## Gemeinsam gegen den Krebs !

Die Ärzteschaft ist sich schon längst einig. Neben einer guten medizinischen Versorgung bedarf es Komplementärtherapien, um die Überlebenschancen von an Krebs erkrankten Menschen zu optimieren. Unter dem Motto *Gemeinsam gegen den Krebs* kommen deshalb renommierte Experten unterschiedlicher Disziplinen zu Wort, um vom Krebs Betroffenen Möglichkeiten zur Verbesserung der Heilungschancen nahezubringen.

### Thema 1:

#### Einfluss einer angemessenen Bewegung auf den erkrankten Organismus



Miriam Paurat, Sportwissenschaftlerin

- Welche Prozesse löst Bewegung im Körper aus und inwieweit beeinflussen diese die Heilungschancen
  - Physische Aspekte
  - Psychosomatische Aspekte
- Wie ist die Studienlage zu diesem Thema
- Wie wird *angemessene Bewegung* definiert
- Welchen Limitationen unterliegen Erkrankte
- Welche Form der Bewegung ist richtig für mich
- Welche Angebote gibt es für Krebskranke während der Therapie als auch posttherapeutisch
- Was empfehle ich meiner Familie zur Prävention

### Thema 2:

#### Relevanz eines ausgewogenen Mikronährstoffhaushalts für die Resilienz des Körpers



Stefan Czichos, Biochemiker

- Was sind Mikronährstoffe und welche Bedeutung haben diese für den Organismus
- Wodurch kann ein Vitalstoffmangel entstehen und was sind mögliche Folgen
- Welchen Einfluss kann eine Krebserkrankung und deren Therapie auf den Mikronährstoffhaushalt haben
- Welche Wirkung hat eine ausreichende Zufuhr an Vitalstoffen auf das Immunsystem und folglich auf die Heilungschancen
- Wie kann ich einem Mangel vorbeugen
- Kann sich die Zufuhr bestimmter Vitalstoffe negativ auf die Krebstherapie auswirken

Aufgrund der limitierten Plätze erbitten wir eine Anmeldung im **Web-Shop der Mirigo.de**. Die Teilnahmegebühr beträgt **EUR 3,-** pro Person. Alternativ können Sie sich auch gern per Mail unter [education@mirigo.de](mailto:education@mirigo.de) anmelden und die Teilnahmegebühr vor Ort entrichten. Sämtliche Teilnahmegebühren kommen zu 100% dem **Hospiz in Goslar** zugute.