

## MEDIENINFORMATION

Greifswald, 29. Juli 2021

Ab dem 18. August: Präsenz-Seminar unter freiem Himmel

### Nach der Krebserkrankung wieder aktiv werden

Neuen Schwung nach der Krebserkrankung zu gewinnen, das ist das Ziel. Die Universitätsmedizin Greifswald bietet Kurse für Menschen an, die während und nach der Therapie unter Dauermüdigkeit und Mattigkeit leiden. Sie sollen möglichst bald Tritt fassen und sich wieder selbst organisieren können. Die Teilnahme ist kostenfrei. Nach den Corona-bedingten Einschränkungen wird das Seminar wieder als Präsenz-Veranstaltung angeboten: unter freiem Himmel. Start ist am Mittwoch, 18. August.

Gerade nach überwundenen Tumorerkrankungen fällt es vielen Menschen schwer, in ihren Alltag zurückzufinden. Sie kämpfen gegen dauerhafte Müdigkeit an. Expert\*innen helfen den Betroffenen in kleinen Gruppen, die Probleme bestmöglich zu überwinden. Die Teilnehmer\*innen erfahren mehr über die Ursachen des Erschöpfungszustands, der auch Fatigue genannt wird, und sich selbst. Schwerpunkte sind Anleitungen zur individuellen Alltagsgestaltung. So geht es unter anderem um das Zeit- und Energiemanagement sowie gesunden Genuss und um das Thema Schlaf. Die sechs aufeinander aufbauenden Kurse finden mittwochs statt und dauern anderthalb Stunden.

Anmeldung und Auskunft an [piz@med.uni-greifswald.de](mailto:piz@med.uni-greifswald.de) oder unter 03834 – 86 5363. Ansprechpartnerinnen sind Ute Stutz, Heike Hingst und Kathrin Goericke-Haußecker vom Patienteninformationszentrum (PIZ) der Unimedizin.

**Pressesprecher:**

Christian Arns  
Walther-Rathenau-Straße 46, 17475 Greifswald  
+49 3834 – 86 – 5288  
[christian.arns@med.uni-greifswald.de](mailto:christian.arns@med.uni-greifswald.de)  
[www.medizin.uni-greifswald.de](http://www.medizin.uni-greifswald.de)  
[www.facebook.com/UnimedizinGreifswald](https://www.facebook.com/UnimedizinGreifswald)  
Instagram/Twitter @UMGreifswald

**Patienteninformationszentrum (PIZ):**

Ute Stutz, Heike Hingst und Kathrin Goericke-Haußecker  
  
03834 – 86 – 5363  
[piz@med.uni-greifswald.de](mailto:piz@med.uni-greifswald.de)