



## MEDIENINFORMATION

Greifswald, am 19. März 2024

**Kostenloses Seminar vermittelt wichtige Kenntnisse und hilft so gegen die Dauermüdigkeit**

### Aktiv im Alltag – trotz der Tumorerkrankung

Die Unimedizin Greifswald hilft Menschen, die wegen ihrer Krebserkrankung unter dauernder Müdigkeit und allgemeiner Mattheit leiden. Sie sollen wieder Aktivitäten entfalten und sich selbst organisieren können. Die erste der sechs Veranstaltungen findet am Mittwoch, dem 10. April 2024 statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Ob durch die Krankheit selbst oder durch die zehrenden Therapien: Viele Menschen leiden während und nach einer Krebserkrankung unter Kraft- und Antriebslosigkeit. Sie sind häufig müde und kaum in der Lage, einfache Verrichtungen des Alltags zu bewältigen. Dieser Erschöpfungszustand wird als Fatigue bezeichnet.

Expert\*innen helfen den Betroffenen, die Probleme bestmöglich zu überwinden. In kleinen Gruppen erfahren die Teilnehmenden mehr über die Ursachen des Erschöpfungszustands und sich selbst. Schwerpunkte sind Anleitungen zur individuellen Alltagsgestaltung. So geht es unter anderem um das persönliche Zeit- und Energie-Management sowie um gesunden Genuss und das Thema Schlaf.

Die sechs aufeinander aufbauenden Kurse finden mittwochs statt und dauern anderthalb Stunden. Start ist der 10. April. Die weiteren Termine sind dann wöchentlich. Die Uhrzeit wird mit den Interessierten gemeinsam abgestimmt. Es gibt das Seminar in Präsenz oder online.

Das Beratungs- und Informationszentrum der Unimedizin Greifswald organisiert den sechswöchigen Kurs. Ansprechpartnerinnen sind Ute Stutz, Heike Hingst und Kathrin Goericke-Haußecker. Sie sind telefonisch unter 03834 86 –5363 und –5365 zu erreichen. Anmeldungen unter [biz@med.uni-greifswald.de](mailto:biz@med.uni-greifswald.de)

#### **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

#### **Beratungs- und Informationszentrum (BIZ) der UMG:**

Ute Stutz, Heike Hingst und Kathrin Goericke-Haußecker  
03834 86 –5363 und –5365  
[biz@med.uni-greifswald.de](mailto:biz@med.uni-greifswald.de)