



MEDIENINFORMATION

Greifswald, am 29. August 2025

Praktische Tipps gegen Dauermüdigkeit +++ Kostenlose Kurse vermitteln wichtige Kenntnisse

Trotz Krebserkrankung wieder Schwung im Alltag

Die Unimedizin hilft Menschen, die wegen ihrer Krebserkrankung unter dauernder Müdigkeit und allgemeiner Mattheit leiden. Ziel ist, dass sie wieder Aktivitäten entfalten und sich selbst organisieren können. Dazu starten jetzt zwei Online-Kurse und ein Seminar in Präsenz. Die drei Kurse bestehen aus je sechs Terminen. Auftakt ist am Dienstag, 16. September. 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 ständig müde und kaum in der Lage, einfache Verrichtungen des Alltags zu bewältigen. Dieser Erschöpfungszustand wird Fatigue genannt.

Expert*innen mit langjähriger Erfahrung helfen den Betroffenen in kleinen Gruppen, die Probleme bestmöglich zu überwinden. Die Teilnehmenden erfahren mehr über die Ursachen des Erschöpfungszustands und sich selbst. Schwerpunkte sind Anleitungen zur individuellen Alltagsgestaltung. So geht es unter anderem um das Zeit- und Energie-Management sowie um gesunden Genuss und das Thema Schlaf. In früheren Seminaren hat sich aus Sicht der Veranstalter gezeigt, dass die Betroffenen sehr von der Teilnahme profitieren.

Das erste Online-Seminar findet am 16. September wöchentlich um 11 Uhr statt. Die sechs Termine dauern jeweils anderthalb Stunden. Der zweite Online-Kurs schließt sich ab Dienstag, dem 28. Oktober an, dann wöchentlich um 17 Uhr. Wer an den sechs Terminen in Präsenz teilnehmen möchte, kann sich beim veranstaltenden Beratungs- und Informationszentrum der Unimedizin Greifswald (BIZ) melden. Der Starttermin wird gemeinsam mit den Interessierten festgelegt. Ansprechpartnerinnen im Beratungs- und Informationszentrum sind Heike Hingst, Kathrin Goericke-Haußecker und Solveig Albrecht. Sie sind telefonisch unter 03834 86 –5363 und –5365 zu erreichen. Anmeldungen unter biz@med.uni-greifswald.de.

Pressesprecher:

Christian Arns
Walther-Rathenau-Straße 46, 17475 Greifswald
+49 3834 – 86 – 5288
christian.arns@med.uni-greifswald.de
www.medizin.uni-greifswald.de
www.facebook.com/UMGreifswald Instagram @UMGreifswald
www.linkedin.com/company/universitaetsmedizin-greifswald

Beratungs- und Informationszentrum (BIZ) der UMG:

Heike Hingst, Kathrin Goericke-Haußecker, Solveig Albrecht

03834 86 –5363 und –5365
biz@med.uni-greifswald.de