

Outdoor against Cancer OAC

TOGETHER OUT OF THE WOODS

OAC Angebote sind für Krebspatientinnen und -patienten, deren Familien und Befreundete konzipiert. Outdoor-Bewegung und Sport in gesunder Umgebung, eine ausgewogene Ernährung und psychisches Wohlbefinden stehen im Fokus aller OAC Aktivitäten – vor Ort und digital.

Wissenschaftlich fundiert

Internationale Metastudien belegen, dass Sport und Bewegung, ein gesundes Körpergewicht und psychisches Wohlbefinden einen großen Beitrag im Rahmen der Krebsprävention leisten. Ebenfalls wissenschaftlich erwiesen ist, dass Menschen, die an Krebs erkrankt sind, bestenfalls während der Therapie mit Sport und Bewegung beginnen, um sie besser zu verkraften und eventuelle Therapie-Nebenwirkungen zu verringern beziehungsweise vorzubeugen.

Vor Ort und digital

Sport und Bewegung in der Natur stärken das Immunsystem und sorgen für psychisches Wohlbefinden. OAC bietet funktionelles Outdoor-Training, Outdoor-Yoga und Lauftraining für Krebspatientinnen und -patienten, deren Familien und Befreundete.

Sämtliche OAC Angebote sind jederzeit zugänglich und unabhängig vom persönlichen Leistungsstand. Über die OAC App (erhältlich in den App-Stores von Apple und Google Play) bekommen Krebspatientinnen und -patienten, deren Familien und Befreundete, also alle, die selbst aktiv Ihre Gesundheit unterstützen möchten, einen individuellen Trainingsplan.

OAC
outdooragainstcancer.com



EINE INITIATIVE VOM

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Kontakt

Outdoor against Cancer OAC
T. +49 (0)89 41109471
info@outdooragainstcancer.com
www.outdooragainstcancer.de

Info

Weitere Informationen zur Dekade gegen Krebs:
Internet: dekade-gegen-krebs.de
Twitter: @XgegenKrebs

Impressum

Outdoor against Cancer OAC
Petra Thaller, Founder & President
Prinzregentenstraße 97
81677 München
Tel.: +49 (0)89 4110947
Mobil +49 (0)171 4973311
info@outdooragainstcancer.com
www.outdooragainstcancer.de

Bildnachweis

Titel, Innenseiten: iStock/arthobbit

NATIONALE
DEKADE
GEGEN KREBS
UNTERSTÜTZER

Die Nationale Dekade gegen Krebs

Gemeinsam mehr erreichen





Die Nationale Dekade gegen Krebs

Mit der Nationalen Dekade gegen Krebs hat das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gemeinsam mit dem Bundesministerium für Gesundheit und vielen weiteren Partnern eine bisher einmalige Initiative ins Leben gerufen. Ihr Ziel: die Krebsforschung entscheidend voranbringen und dabei Patientinnen und Patienten eng einbinden, um ihnen immer bessere Chancen auf Heilung und Genesung zu eröffnen.

Dieses Ziel ist anspruchsvoll. Und es bedarf gemeinsamer Anstrengungen. Deshalb arbeiten in der auf zehn Jahre ausgerichteten Initiative Vertreterinnen und Vertreter aus Politik, Krebsforschung, Forschungsförderung, Gesundheitswesen, Patientenvertretung, Wirtschaft und Gesellschaft eng zusammen.

Sie wollen durch eine starke Krebsforschung

- möglichst viele Krebsneuerkrankungen verhindern,
- Prävention und Früherkennung verbessern,
- Forschungsergebnisse schneller zu den Betroffenen bringen, unabhängig von deren Wohnort, und
- die Lebensqualität von Patientinnen und Patienten mit Krebs verbessern.

Zudem soll erreicht werden, dass die Bevölkerung offener ist, über das sensible Thema Krebs zu sprechen, und die Menschen die Möglichkeiten der Krebsvorsorge stärker nutzen als bislang, denn jeder Zweite in Deutschland erkrankt im Laufe seines Lebens an Krebs.

Krebserkrankungen sind damit in Deutschland die zweithäufigste Todesursache und werden als Krankheit in unserer Gesellschaft am meisten gefürchtet.



Gemeinsam stark

Diese nationale Kraftanstrengung braucht Unterstützung.

Und deshalb hat das BMBF alle relevanten Akteure und gesellschaftlichen Gruppen, die sich zu den Grundsätzen der Nationalen Dekade gegen Krebs bekennen und zum Erfolg dieser Initiative beitragen können, zur Unterstützung eingeladen.

Wir haben uns dieser bundesweiten Initiative angeschlossen und leisten mit unserem Engagement einen wichtigen Beitrag zur Erreichung der Ziele der Nationalen Dekade gegen Krebs.

OAC Netzwerk

Der OAC Slogan **TOGETHER OUT OF THE WOODS!** ist das klare Bekenntnis im Sinne einer zukunftsorientierten Zusammenarbeit bezüglich Gesundheit, Nachhaltigkeit und Umweltverträglichkeit. Kooperationen und Netzwerke sind seit Gründung von OAC 2015 ein wesentlicher Bestandteil unserer Unternehmensphilosophie. Wir arbeiten mit unserem Partnernetzwerk in Europa und international zusammen, um gemeinsam ein Ziel zu erreichen: Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention in den jeweiligen Gesundheitssystemen zu verankern. Hierbei stützen wir uns auf unsere eigene Stärke und starke, langfristige Kooperationen, die uns helfen, zu lernen und unsere Dienstleistungen für Krebspatientinnen und -patienten, deren Familien und Befreundete in Deutschland, Europa und international kontinuierlich zu verbessern.

Internationaler, interdisziplinärer OAC Beirat

Die Mitglieder des internationalen, interdisziplinären OAC Beirats sind anerkannte Spezialistinnen und Spezialisten aus den Bereichen Medizin und Komplementärmedizin, Sportwissenschaft, Ernährung, Psychologie, Physiotherapie, Gesundheitswesen, Umweltwissenschaften sowie Informationstechnologie.



Zertifizierte OAC online Fortbildung zum OAC Certified Instructor

Diese digitale Basisfortbildung wurde für alle am Gesundheitssystem beteiligten Berufsgruppen entwickelt. Zudem ist der OAC Certified Instructor von der Europäischen Kommission und von der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK), stellvertretend für die Bundesärztekammer, zertifiziert, und steht in mehreren Sprachen zur Verfügung.

OAC 2015 – heute

2015 erhielt Petra Thaller, Founder & President von OAC, selbst die Diagnose Krebs. Die Münchner Bergsportlerin und Journalistin gründete OAC während der eigenen Krebstherapie im Juli 2015. 2016 folgte Petra Thaller der Einladung der Europäischen Kommission nach Brüssel, um als Rednerin an dem europäischen Workshop: *The fight against cancer is a teamsport, the role of education and sports.*, teilzunehmen. Es folgten 2017 und 2018 weitere Einladungen nach Brüssel. 2019 – 2020 war OAC federführender Projekt-Partner in dem ersten durch die Europäische Kommission geförderten HEPA (Health Enhancing Physical Activity)-Projekt im Rahmen von ERASMUS+Sport beteiligt – mit dem Ziel, Outdoor-Sport und Bewegung als Maßnahmen zur Krebsprävention zu etablieren.

Vier OAC Säulen gegen Krebs

Outdoor-Bewegung und Sport, eine intakte Natur, gesunde Ernährung und psychisches Wohlbefinden führen zu mehr Gesundheit und mehr Lebensqualität. Im Fokus von OAC stehen Patient:innen, deren Familien und Freunde:innen. Damit leistet OAC nicht nur einen wertvollen Beitrag in der Sekundär- und Tertiärprävention gegen Krebs, sondern auch im Bereich der Primärprävention. 30 – 50 Prozent sämtlicher Krebserkrankungen können vermieden werden, zudem ist Prävention die effektivste langfristige Strategie zur Bekämpfung von Krebs. Hierzu leisten die vier OAC Säulen einen validen und zielführenden Beitrag.