

MPN-Marathon Quality of Life 2024

1. Die Muskulatur – VIP-Organ mit multifunktionaler Wirkung
2. (Osteo-) Sarkopenie – Knochen- und Muskelabbau vermeiden
3. Veränderte Laborwerte – gibt es Einschränkungen für die Teilnahme am Sport?
4. Fatigue – Wie kann ich Ermüdung/ Erschöpfung vermeiden bzw. behandeln?
5. Wie kann ich meine Leistungsfähigkeit selbst überprüfen?
6. Achtsamkeitsbasierte Übungsformen
7. Nicht-pharmakologische Unterstützung durch digitale Anwendungsprogramme
8. Kognitive Einschränkungen
9. Der Angst davonlaufen - geht das?
10. Übergewicht sinnvoll abbauen

