

Niels Hintermann: Ski-Star nach Krebsdiagnose endlich krebsfrei!

Schweizer Skirennfahrer Niels Hintermann ist krebsfrei, nachdem er eine intensive Therapie durchlief. Wie geht es jetzt weiter?

Zürich, Schweiz - Nils Hintermann, der 29-jährige Schweizer Ski-Rennfahrer, hat seine Genesung von Lymphdrüsenkrebs bekannt gegeben. Auf Instagram verkündete er stolz den Befund „Krebsfrei“. Diese erfreuliche Nachricht kommt nur vier Monate nach seiner Diagnose, die bei einem Physiotherapeuten während eines Trainingslagers in Südamerika festgestellt wurde. Anfang Oktober hatte der Sportler seine Erkrankung öffentlich gemacht und sich anschließend einer Chemotherapie sowie Bestrahlungen unterzogen.

Die vergangenen Monate waren für Hintermann eine große Herausforderung. Er äußerte, dass der Sport in dieser Zeit für ihn in den Hintergrund rückte, während er sich intensiv mit seiner Gesundheit auseinandersetzen musste. Trotz der Schwierigkeiten ist er nun erleichtert, dass diese schwere Zeit vorbei ist. „Ich bin überglücklich, dass diese Zeit nun vorbei ist“, sagte er. Hintermann hatte sich an die Klinik Hirslanden gewandt, wo er die ambulante Chemotherapie und Radiotherapie erhielt, und glaubt an seine Chancen, eine Rückkehr in den Leistungssport anzustreben.

Ein ungewisser Weg zurück

Trotz seines optimistischen Ausblicks lässt Hintermann offen, wann und ob er in den Leistungssport zurückkehrt. Er hat die

gesamte Saison 2022/2023 verpasst und war während seiner Behandlung darauf fokussiert, wieder gesund zu werden. Dies zeigt, wie wichtig es ist, die sportliche Karriere vorübergehend in den Hintergrund zu stellen, um sich auf das eigene Wohl zu konzentrieren.

Hintermann hat während seiner Genesung auch viel Unterstützung erfahren. Er dankte der Hirslanden-Klinik, dem Schweizerischen Skiverband sowie seinen Sponsoren Ricola und Atomic Ski. Diese Rückendeckung war für ihn ein wichtiger Motivationsfaktor in schwierigen Zeiten.

Leben nach der Krebserkrankung

Die Zeit nach der Krebsbehandlung bringt zahlreiche Herausforderungen mit sich, die Hintermann nun bewältigen muss. Eine wichtige Rolle spielt die Etablierung einer neuen Routine, die sich auf Selbstfürsorge und Wohlbefinden konzentriert. Regelmäßige Nachsorgeuntersuchungen sind entscheidend, um etwaige Rückfälle frühzeitig zu erkennen. In diesem Kontext ist es auch wichtig, die psychische Gesundheit nicht zu vernachlässigen.

Psychische Belastungen können nach einer Krebsbehandlung anhalten. Daher sind Achtsamkeitsübungen sowie offene Gespräche mit Angehörigen empfohlen. Beratung und Therapie können ebenfalls unterstützend wirken. Zudem ist eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung von großer Bedeutung. Hintermann wird lernen, wie er seinen Lebensstil anpassen kann, um gesund zu bleiben.

Für viele Krebsüberlebende ist der Austausch in Selbsthilfegruppen wertvoll. Diese bieten einen sicheren Raum, um Erfahrungen und Gefühle zu teilen. Hintermann könnte von einem solchen Netzwerk profitieren, um Kontakt zu anderen Überlebenden zu knüpfen und gemeinsam Strategien zur Bewältigung zu entwickeln.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Heilung nach Krebs sowohl körperliche als auch emotionale Aspekte umfasst. Selbstfürsorge, Unterstützung und ein gesunder Lebensstil sind entscheidend, um langfristig erfolgreich zu sein. Hintermanns Geschichte ist ein eindrucksvolles Beispiel dafür, wie wichtig es ist, Hoffnung zu behalten und sich auf die Genesung zu konzentrieren.

Weitere Informationen zu Nils Hintermann sind unter folgendem Link zu finden: **Weser Kurier**. Für mehr Details zu seiner Genesung und dem Leben nach Krebs ist dieser Artikel empfehlenswert: **Luzerner Zeitung**. Außerdem kann eine umfassende Anleitung zum Leben nach Krebs unter **Medicover Hospitals** gefunden werden.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ursache	Krebs
Ort	Zürich, Schweiz
Quellen	• www.weser-kurier.de • www.luzernerzeitung.ch • www.medicoverhospitals.in

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de