Die blauen Ratgeber

BEWEGUNG UND SPORT BEI KREBS

ANTWORTEN. HILFEN. PERSPEKTIVEN.

Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

DKG
Krebsgesellschaft

Diese Broschüre entstand in Zusammenarbeit der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft.

Herausgeber
Stiftung Deutsche Krebshilfe
Buschstraße 32
53113 Bonn
Telefon: 02 28 / 7 29 90-0
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Fachliche Beratung
Prof. Dr. Freerk T. Baumann
Professor für Bewegungswissenschaften in der Onkologie
Leiter Arbeitsgruppe Onkologische Bewegungsmedizin
Centrum für Integrierte Onkologie (CIO Köln Bonn)
am Universitätsklinikum Köln
Kerpener Straße 62
50937 Köln

Prof. Dr. Karen Steindorf
Leiterin Abteilung Bewegung, Präventionsforschung und Krebs
Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ) und
Nationales Centrum für Tumorerkrankungen (NCT)
Im Neuenheimer Feld 581
69120 Heidelberg

PD Dr. Joachim Wiskemann
Leiter AG Onkologische Sport- und Bewegungstherapie
Abteilung Medizinische Onkologie
Nationales Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg und
Universitätsklinikum Heidelberg
Im Neuenheimer Feld 460
69120 Heidelberg

Text und Redaktion
Isabell-Annett Beckmann, Deutsche Krebshilfe

Stand 7 / 2021
ISSN 0946-4816
048 0000

Dieser blaue Ratgeber ist Teil einer Broschürenserie, die sich an Krebsbetroffene, Angehörige und Interessierte richtet. Die Broschüren dieser Reihe informieren über verschiedene Krebsarten und übergreifende Themen der Krankheit.

Die blauen Ratgeber geben **ANTWORTEN** auf medizinisch drängende Fragen. Sie bieten konkrete **HILFEN** an, um die Erkrankung zu bewältigen. Und zeigen **PERSPEKTIVEN** auf für ein Leben mit und nach Krebs.

INHALT

VORWORT 5

OFT UNTERSCHÄTZT: DIE ROLLE VON BEWEGUNG UND SPORT BEI KREBS 8

DIE BEHANDLUNG VON KREBS 10

BEWEGUNG UND SPORT BEI KREBS 13
Was können Sie mit Bewegung und Sport erreichen? 14

TRAINING – THEORETISCHE GRUNDLAGEN 17

EMPFEHLUNGEN FÜR KREBSBETROFFENE 18
Ausdauertraining: „Steter Tropfen höhlt den Stein“ 22
Empfehlungen zum Ausdauertraining 23
Krafttraining: „Volle Kraft voraus!“ 26
Empfehlungen zum Krafttraining 28
Koordinationstraining: „Zusammen werden sie stark“ 28
Empfehlungen zum Koordinationstraining 29
Beweglichkeitstraining *(Flexibilität):* „Nicht nur für Schlangenmenschen“ 31
Empfehlungen zum Flexibilitätstraining 32

BEWEGUNG UND SPORT BEI VERSCHIEDENEN KREBSARTEN 33
Brustkrebs 34
Empfehlenswerte Bewegungsformen 35
Auch das ist möglich 38
Hier bitte Vorsicht! 39
Prostatakrebs 39
Empfehlenswerte Bewegungsformen 40
Hier bitte Vorsicht! 43
Magen- und Darmkrebs 43
Empfehlenswerte Bewegungsformen 44
Hier bitte Vorsicht! 45
Lungenkrebs 47
Empfehlenswerte Bewegungsformen 48
Hier bitte Vorsicht! 49
Kehlkopfkrebs 49
Empfehlenswerte Bewegungsformen 51
Hier bitte Vorsicht! 51
Leukämie- und Lymphomerkrankungen / Stammzelltransplantation 52
Empfehlenswerte Bewegungsformen 54
Hier bitte Vorsicht! 55
Andere Krebserkrankungen 56
Bewegung, Spiel und Sport mit krebskranken Kindern 57
Empfehlenswerte Bewegungsformen 61

BEWEGUNG UND SPORT BEI NEBENWIRKUNGEN 63
Chronische Erschöpfung *(Fatigue)* 63
Empfehlenswerte Bewegungsformen 65
Empfindungsstörungen an Füßen und Händen *(Polyneuropathie)* 66
Empfehlenswerte Bewegungsformen 66
Starker Gewichtsverlust *(Kachexie)* 69
Empfehlenswerte Bewegungsformen 69
Schlafstörungen 71
Empfehlenswerte Bewegungsformen 71
Konzentrations- und Merkschwierigkeiten 72
Empfehlenswerte Bewegungsformen 72

Abbau der Knochensubstanz *(Osteoporose)* **72**
Empfehlenswerte Bewegungsformen **73**
Psychische Belastungen **74**
Empfehlenswerte Bewegungsformen **74**

REHABILITATION **75**
Rehabilitationssport **80**
Das Netzwerk OnkoAktiv **82**
Die Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie (OTT) **84**

HIER ERHALTEN SIE INFORMATIONEN UND RAT **86**
Informationen im Internet **92**

ANHANG **99**
Adressen der Landessportbünde **99**
Adressen der Landesverbände des Deutschen Behindertensportverbandes **102**

QUELLENANGABEN **106**

INFORMIEREN SIE SICH **107**

SAGEN SIE UNS IHRE MEINUNG **112**

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer die Diagnose Krebs erhält, ist zunächst stark verunsichert und hat vor allem Angst. Kaum einer wird in dieser Extremsituation an körperliche Aktivität denken.

Aber Bewegung ist auch für Krebsbetroffene wichtig – mittlerweile ist klar erwiesen, dass sie sich positiv auf die Erkrankung und ihre Behandlung auswirkt.

In Deutschland gibt es bereits seit den 1980er Jahren Bewegungsangebote für Krebspatienten. Heute können sie in der Nachsorge in etwa 2.000 Krebssportgruppen aktiv werden, die über den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und den Deutschen Behindertensportverband organisiert werden.

Schon in den Rehakliniken enthält das Programm für Krebspatienten Bewegungseinheiten.

Sport- und Physiotherapeuten können sich in etablierten Fortbildungsprogrammen darauf vorbereiten, Krebspatienten während ihrer medizinischen Therapie individuell zu betreuen.

Insgesamt gibt es damit immer mehr und qualifizierte, aber noch keine flächendeckenden Trainingsangebote für Krebsbetroffene, damit sie die Einschränkungen, die sie durch ihre Krankheit und deren Therapie haben, ausgleichen und ihre Beschwerden lindern können.

Diese Broschüre soll Sie vor allem darüber informieren, welche sportlichen Aktivitäten für Sie grundsätzlich möglich und vorteilhaft sind. Dabei geht es vor allem um Bewegung im Alltag, während der Therapie und in der Nachsorge.

Sie beginnt mit theoretischen Grundlagen und allgemeinen Empfehlungen für Krebsbetroffene. Danach informieren wir Sie darüber, welche Beschwerden sich durch Bewegung und körperliche Aktivität verbessern lassen und welche Bewegungsformen empfehlenswert oder auch nicht ratsam sind. In einem gesonderten Kapitel finden Sie eine Übersicht mit Bewegungs- und Spielmöglichkeiten für krebskranke Kinder. Abschließend erläutern wir die gesetzlichen Rahmenbedingungen für Rehabilitationssport und geben Ihnen wichtige Adressen an die Hand.

Ein Hinweis ist uns an dieser Stelle besonders wichtig: Verlangen Sie nicht von sich, dass Sie gleich voll in ein Sportprogramm einsteigen. Fangen Sie ruhig klein an, zum Beispiel mit einem Spaziergang oder einer kurzen Runde mit dem Fahrrad. Jede Bewegungseinheit zählt, und dazu gehören auch alltägliche Dinge wie zum Beispiel Treppensteigen. Damit können Sie schon viel erreichen. Anstrengende Sporteinheiten können sich später anschließen.

Und noch eins: Rechnen Sie damit, dass sich irgendwann Ihr „innerer Schweinehund“ meldet und versucht, Sie von Ihren Aktivitäten abzubringen. Widerstehen Sie ihm und bleiben Sie konsequent. Wir hoffen, dass Ihnen diese Broschüre dabei hilft.

Diese Broschüre kann und darf das Gespräch mit Ihrem Arzt nicht ersetzen. Wenn Sie mit ihm besprechen möchten, wie Sie mit Bewegung und Sport etwas für sich selbst tun können, um Ihre Erkrankung besser zu bewältigen und gesund zu werden, kann Ihnen dieser Ratgeber dafür (erste) Informationen vermitteln, so dass Sie Ihrem Arzt gezielte Fragen stellen können.

Wir hoffen, dass wir Sie mit diesem Ratgeber dabei unterstützen können, das Leben mit Ihrer Erkrankung zu bewältigen. Dafür wünschen wir Ihnen alles Gute. Darüber hinaus helfen Ihnen die Mitarbeiter der Deutschen Krebshilfe auch gerne persönlich weiter. Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an!

Ihre
Deutsche Krebshilfe und
Deutsche Krebsgesellschaft

In eigener Sache

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre helfen können. Bitte lassen Sie uns wissen, ob uns das auch wirklich gelungen ist. Auf dem Fragebogen am Ende der Broschüre können Sie uns Ihre Meinung mitteilen. Auf diese Weise können wir den Ratgeber immer weiter verbessern. Vielen Dank!

Damit unsere Broschüren besser lesbar sind, verzichten wir darauf, gleichzeitig männliche und weibliche Sprachformen zu verwenden. Sämtliche Personenbezeichnungen schließen selbstverständlich alle Geschlechter ein.

> Internetadresse

Alle Informationsmaterialien der Deutschen Krebshilfe stehen Online in der Infothek der Deutschen Krebshilfe zur Verfügung. Sie können die Materialien dort als PDF herunterladen oder kostenfrei als Broschüre bestellen. Nutzen Sie dazu den folgenden Link www.krebshilfe.de/infomaterial.

OFT UNTERSCHÄTZT: DIE ROLLE VON BEWEGUNG UND SPORT BEI KREBS

Bewegung und Sport bei Krebs? Lange hielt man diese Kombination für riskant. Inzwischen ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass körperliche Aktivität den Krankheitsverlauf positiv beeinflusst.

Kann mein Körper diese Belastung aushalten? Wird körperliche Aktivität meine Krankheit nicht noch verschlimmern? Kann sie nicht sogar Metastasen auslösen? Fragen, die sich manch ein Betroffener vielleicht stellt.

Die Wahrheit ist: Bewegung und körperliche Aktivität tun gut. Zu viel Schonung tut dagegen nicht gut und zieht Folgeerkrankungen nach sich: Sie schwächt zum Beispiel den gesamten Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System. Damit schadet Schonung Ihnen mehr, als sie nützt.

Trotzdem kommt Bewegungstherapie während der Behandlung ebenso wie in der Reha von Krebspatienten immer noch zu kurz. Manchmal sind sogar Ärzte und Personal in den Kliniken noch davon überzeugt, dass Ruhe die beste Therapie ist. Teilweise fehlen aber auch einfach die passenden Angebote.

Bewegungstherapie im Krankenhaus

Eine Bewegungstherapie sollte für jeden Betroffenen maßgeschneidert sein und schon vor und während der akuten Behandlungsphase beginnen, und zwar unabhängig davon, ob Sie stationär oder ambulant behandelt werden. In der Rehaklinik wird die Bewegungstherapie fortgesetzt und kann zunehmend sportlicher werden. Wenn Sie wieder zu Hause sind, können Sie diese Bewegung regelmäßig in Ihren Alltag übernehmen. Dafür bieten sich im Rahmen des Rehasports spezielle Gruppen im Sportverein an. Sie können Ihr Training natürlich auch selbst zusammenstellen und dann allein oder in einer Gruppe trainieren.

Wichtig: „Viel hilft viel“ ist nicht immer die beste Lösung. Gerade Krebsbetroffene brauchen genauso regelmäßig Pausen wie Bewegung. Vielleicht müssen Sie sich auch noch schonen. Dann akzeptieren Sie das, solange es nötig ist. Sie können ja zunächst einmal in kleinen Schritten anfangen: Gehen Sie zum Beispiel spazieren oder eine Runde mit dem Hund (auch wenn Sie keinen haben) oder fahren Sie ein bisschen mit dem Fahrrad. In Gesellschaft macht Ihnen das sicher noch mehr Spaß. Wenn Sie merken, dass Ihnen die Bewegung guttut, können Sie langsam mehr machen.

Im Laufe der Zeit werden Sie Ihren Körper (wieder) kennenlernen und herausfinden, was Sie ihm zumuten können.

Wir empfehlen Ihnen: Lassen Sie vor Beginn Ihres Bewegungsprogramms von einem Arzt untersuchen, wie sehr Sie sich körperlich belasten können. Aus den Untersuchungsergebnissen können zum Teil auch individuelle Trainingsempfehlungen abgeleitet werden. Wo Sie professionelle Beratung bekommen können, finden Sie in den Adressen ab Seite 86.

DIE BEHANDLUNG VON KREBS

Viele Krebsarten sind heute heilbar, wenn sie frühzeitig erkannt werden. Die Therapie kann jedoch vorübergehende oder bleibende Spuren hinterlassen.

„Sie haben Krebs." Dieser Satz verändert schlagartig das Leben der Betroffenen, löst Unsicherheit und Ängste aus: Angst vor der Behandlung und ihren Nebenwirkungen, vor Schmerzen, vor dem Tod, Angst um die Familie. Die meisten Menschen sind dadurch antriebsarm und niedergeschlagen und denken schon gar nicht an Bewegung und Sport. Während der Behandlung führen die Nebenwirkungen der medizinischen Therapie oft dazu, dass die Betroffenen sich lieber ruhig verhalten, als körperlich aktiv zu sein.

Mögliche Nebenwirkungen von Krebstherapien

- Abgeschlagenheit
- Erschöpfung
- Narben
- Taubheitsgefühle an Händen und Füßen
- Reduzierte Fitness
- Immunschwächung
- Lymphödeme
- Störungen des Blutbildes *(Anämie)*
- Muskel- / Knochenveränderungen
- Schmerzen
- Störungen an den Blutgefäßen
- Verringerte Lungenfunktion

Verringerte Leistungsfähigkeit

Durch solche Nebenwirkungen können für Sie bereits einfache, alltägliche Tätigkeiten enorm anstrengend sein. Für Betroffene, die unter einer chronischen Müdigkeit leiden – dem sogenannten *Fatigue*-Syndrom – gilt das besonders. Etwa die Hälfte aller Krebskranken ist zumindest zeitweise von Fatigue betroffen.

Bei vielen wirkt sich die Krebserkrankung auch auf ihren seelischen Zustand aus. Manchmal können sich daraus sogar starke Depressionen ergeben.

All das führt dazu, dass sich der Betroffene kaum oder gar nicht bewegt und sich sein Gesundheitszustand weiter verschlechtert.

Selbst während der medizinischen Behandlung sollten, ja müssen Sie sich regelmäßig bewegen, damit Sie nicht zu sehr abbauen.

Mögliche Folgen von zu wenig Bewegung

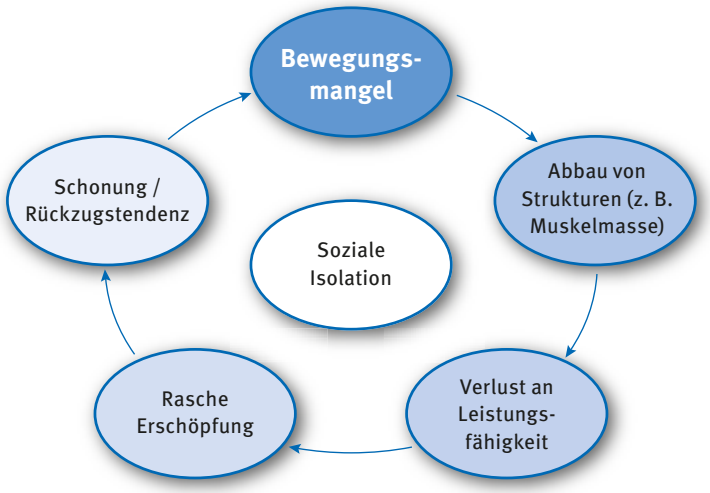
- Muskelschwund
- Abnehmende Knochendichte (*Osteoporose*)
- Abnahme des Herzvolumens
- Verringerte körperliche Fitness
- Eingeschränktes Wohlbefinden

Kräfte lassen sich nicht „ansparen"

Vielleicht überlegen Sie, ob es sinnvoll ist, dass Sie sich ein oder zwei Tage gar nicht bewegen und Sie danach mehr Kraft haben. Aber: Kraft lässt sich nicht ansparen. Wenn Sie sich einen oder mehrere Tage vollständige Ruhe gönnen, haben Sie an den folgenden Tagen dadurch nicht mehr Kraft. Ganz im Gegenteil: Die unterforderte Struktur (zum Beispiel Muskelfasern) wird sich abbauen. Das bedeutet: Je weniger Sie machen, desto mehr wird Ihre Kraft abnehmen. Dann können Sie noch weniger erledigen, Ihre Reserven nehmen noch mehr ab und so weiter. Ein Teufelskreis!

Die Folge dieses Teufelskreises: Sie werden immer weniger am Familienleben teilnehmen, und nach und nach werden auch Ihre beruflichen und soziale Kontakten weniger.

Wenn also Ihre Ärzte oder das Pflegepersonal Sie motivieren wollen, sich zu bewegen, nehmen Sie das Angebot an. Wurden Sie darauf noch nicht angesprochen, fragen Sie von sich aus danach!



Bewegungsmangel – ein Teufelskreis

BEWEGUNG UND SPORT BEI KREBS

„Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine, kürzt die öde Zeit, und er schützt uns durch Vereine vor der Einsamkeit.“ Joachim Ringelnatz

Bewegungsangebote in der Nachsorge und Rehabilitation gibt es für Krebspatienten in Deutschland schon seit 1981. Parallel und unabhängig voneinander gründeten der LandesSportBund Nordrhein-Westfalen und die Deutsche Sporthochschule Köln Sportgruppen für Frauen nach Brustkrebs. Wissenschaftliche Untersuchungen sollten außerdem klären, wie sich körperliche Aktivitäten in der Reha bei Brustkrebspatientinnen auswirken. Schon die ersten Ergebnisse waren erfreulich und deuteten an, dass die Frauen körperlich und seelisch in einer besseren Verfassung waren. Mittlerweile wurden die positiven Effekte in weltweit über 700 randomisierten, klinischen Studien für verschiedene Krebsarten untersucht.

Rehabilitationssport ergänzt bei Krebskranken die anderen Rehamaßnahmen. Inzwischen gibt es in Deutschland etwa 2.000 Rehabilitations-Sportgruppen, dies ist weltweit einmalig. Alle Übungsleiter durchlaufen seit 1991 über die Landes- und Behindertensportbünde ein einheitliches Ausbildungsprogramm.

Neue Studien zeigen sogar, dass es sinnvoll ist, Krebskranke schon vor der akuten Behandlung geistig und seelisch darauf vorzubereiten, wie wichtig frühzeitige Bewegung für sie ist *(Prähabilitation)*. Vermutungen, dass sie gefährlich sein könnte, sind widerlegt. Im Gegenteil, sie wird sogar empfohlen.

Was können Sie mit Bewegung und Sport erreichen?

Der launige Reim von Joachim Ringelnatz am Anfang dieses Kapitels beschreibt treffend, dass körperliche Aktivität dem Menschen guttut. Das gilt auch für Krebskranke und besonders für diejenigen, die an chronischer Erschöpfung leiden. Bewegung wirkt sich positiv auf das körperliche, seelische und soziale Befinden aus. Wie sehr, zeigt sich immer deutlicher.

Was können Sie mit Bewegung und Sport für den Körper erreichen?

- Nebenwirkungen der Therapie und der Erkrankung positiv beeinflussen, zum Beispiel
  - Fatigue
  - Inkontinenz
  - Lymphödeme
  - Polyneuropathien
- Das Herz-Kreislauf-System verbessern
- Die allgemeine Fitness verbessern
- Die Beweglichkeit fördern
- Alltagsbewegungen und die Fähigkeit, sich fortzubewegen, fördern
- Die Beweglichkeit verfeinern
- Die Körperzusammensetzung verändern (weniger Fett- / mehr Muskelanteil)
- Bei Bedarf Übergewicht verringern oder Gewicht zulegen
- Die Merk- und Gedächtnisfähigkeit verbessern

Was können Sie mit Bewegung und Sport für die Seele erreichen?

- Den eigenen Körper (neu) kennenlernen
- Den eigenen (veränderten) Körper annehmen
- Situationen mit niedergeschlagener Stimmung verringern
- Angst und Unsicherheit verringern
- Stress abbauen
- Die Schlafqualität verbessern
- Selbstvertrauen in sich und den eigenen Körper aufbauen
- Mut machen, wieder unter Menschen zu gehen
- Einen eigenen Beitrag zur Genesung leisten

Wenn Sie sich wieder bewegen, werden Sie schnell merken, dass sich Ihre Stimmung bessert. Ihr Selbstvertrauen wird zunehmen, wenn Sie feststellen, dass Sie selbst dazu beitragen können, gesund zu werden oder mit Ihrer Erkrankung besser zurechtzukommen. Bewegung kann nämlich Glückshormone freisetzen und Stresshormone abbauen. Damit wird insgesamt Ihre Lebensqualität wieder besser.

Was können Sie mit Bewegung und Sport auf sozialer Ebene erreichen?

- Den Kontakt zu anderen fördern
- Die Lust, etwas zu tun (*Motivation*), verbessern
- Erfahrungen und Informationen mit anderen austauschen
- Kommunikation fördern
- Spaß und Freude gemeinsam mit anderen erleben
- Gruppenzusammengehörigkeit und soziales Miteinander erleben

Sich gemeinsam anzustrengen und Erfolg zu haben, macht Spaß und fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl. Selbst wenn Sie eigentlich lieber allein Sport treiben, hilft es manchmal, gegen den inneren Schweinehund gemeinsam mit der Gruppe anzugehen: Das kann schon damit anfangen, daß Sie sich vor dem Sport mit den anderen in den sozialen Medien verabreden. Diese positiven Erlebnisse wiederum machen Lust auf mehr. Auf diese Weise wird der zuvor beschriebene Teufelskreis schnell durchbrochen.

Kein Medikament kann die zahlreichen positiven Wirkungen von Bewegung und Sport erzeugen!

TRAINING – THEORETISCHE GRUNDLAGEN

Warum tun Bewegung und körperliche Aktivität so gut? Was ist der Unterschied zwischen Bewegungstherapie, Sporttherapie und Physiotherapie? Wir erklären Ihnen ein paar theoretische Grundlagen.

Bewegungstherapie ist der Sammelbegriff für alle Formen der Bewegung, die bei der Behandlung einer Krankheit zum Einsatz kommen. Der Arzt verschreibt die Therapie, ein Spezialist – der Physio- oder Sporttherapeut – führt sie durch und kontrolliert zusammen mit dem Arzt den Erfolg der Behandlung.

Alles, was hilft, die körperliche Leistungsfähigkeit gezielt und geplant zu steigern, bezeichnet man als Training. Damit lassen sich die – wie es in der Sportmedizin und -wissenschaft heißt – fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen verbessern. Wie gut und wie schnell sich die Leistung steigern lässt, hängt davon ab, wie intensiv, wie lange und wie oft Sie trainieren.

Die fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen

- Ausdauer
- Kraft
- Koordination
- Beweglichkeit
- Schnelligkeit

Bei der Rehabilitation von Krebspatienten spielt die Schnelligkeit allerdings kaum eine Rolle, denn schnelle, plötzliche Bewegungen erhöhen das Verletzungsrisiko. Deshalb konzentrieren wir uns in den folgenden Kapiteln nur auf die ersten vier Punkte.

EMPFEHLUNGEN FÜR KREBS-BETROFFENE

Wer sich nach der Diagnose Krebs wieder bewegen möchte, wird sich fragen: Wann darf ich damit beginnen? Wie oft darf ich trainieren? Wie stark darf ich mich anstrengen? Sind bestimmte Sportarten besonders gut für mich? Muss ich auf andere verzichten? Antworten auf diese und andere Fragen finden Sie im Folgenden.

Grundsätzlich werden sie immer eine oder mehrere Sportarten und Bewegungsformen finden, die Sie in Ihrer speziellen Situation machen können. Darunter gibt es solche, die empfehlenswert sind, und andere, die weniger empfehlenswert sind. Gehört Ihre frühere (Lieblings-)Sportart zu den weniger empfehlenswerten, dann lässt sie sich meist Ihrer persönlichen Situation anpassen *(modifizieren),* und sie können sie wieder ausüben. Wenn Sie sich dann noch Zeit nehmen, sich langsam und vorsichtig an Ihr Bewegungsprogramm zu gewöhnen, werden Sie sich selbst neu kennenlernen und die Sportart wählen, die gut zu ihnen passt.

Noch ein grundsätzlicher Hinweis vorweg: Bevor Sie mit Ihren sportlichen Aktivitäten beginnen, fragen Sie auf jeden Fall Ihren derzeit behandelnden Arzt, ob aus seiner Sicht etwas dagegenspricht.

Darüber hinaus empfehlen wir Ihnen, dass Sie sich daraufhin untersuchen lassen, wie sehr Sie sich im Moment körperlich belasten können. Durch diese Untersuchung können Sie zum

Teil auch individuelle Trainingsempfehlungen erhalten. Wenden Sie sich deswegen an einen Arzt mit der Zusatzbezeichnung Sportmediziner oder Kardiologe oder auch an eine professionelle Rehabilitationseinrichtung.

Aktuelle Leitlinien für Krebspatienten empfehlen eine Kombination aus gezieltem Krafttraining mit Ausdauertraining. Diese Kombination steigert besonders Ihre Leistungsfähigkeit und verringert beziehungsweise verhindert zahlreiche Nebenwirkungen der Krebstherapie. Sie können dann Ihr persönliches Training so gestalten, dass es zu Ihren Zielen, Ihren Beschwerden und natürlich auch Ihren Neigungen passt.

Unsere Empfehlungen

- Bewegen Sie sich mindestens zwei- bis dreimal pro Woche für 30 Minuten.
- Insbesondere unter der medizinischen Therapie können Sie dies jedoch auch auf fünf bis sechs Einheiten pro Woche verteilen zu je 15 bis 30 Minuten. Zu empfehlen sind dann moderate Bewegungen wie zum Beispiel Spazierengehen, Nordic Walking, Kräftigungstraining, das von Ihnen als etwas anstrengend empfunden wird.
- Falls für Sie auch anstrengendes Training möglich ist (beispielsweise gerätegestütztes Krafttraining), können Sie intensiver, aber dafür kürzer trainieren. Trainieren Sie dann insgesamt dreimal pro Woche jeweils mindestens 15 bis 30 Minuten.
- Seien Sie darüber hinaus im Alltag ausreichend aktiv. Einige Tipps finden Sie in der folgenden Liste.

Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben

- Erledigen Sie kleinere Einkäufe mit dem Fahrrad oder zu Fuß.
- Steigen Sie Treppen, statt den Fahrstuhl oder die Rolltreppe zu benutzen.
- Gönnen Sie sich nach dem (Mittag-)Essen einen Verdauungsspaziergang.
- Vor dem Schlafengehen entspannen ein paar Schritte an der frischen Luft und helfen beim Einschlafen.

Wichtig: Es heißt nicht viel hilft viel! Machen Sie das, was Ihnen guttut. Wenn Sie den oben genannten Empfehlungen folgen, finden Sie die passende Mischung aus körperlicher Betätigung und Ausruhen.

Bitte beachten Sie

- Übertreiben Sie Ihr Training nicht.
- Überlasten Sie sich nicht.
- Gehen Sie beim Krafttraining nicht „bis zum Anschlag“ (Maximalkrafttraining; dies dürfen Sie nur unter Aufsicht durchführen!).
- Trainieren Sie nur so viel, dass Sie keine / kaum Schmerzen haben.
- Bleiben Sie auch im Krankenhaus möglichst jeden Tag in Bewegung; liegen Sie so wenig wie möglich.
- Bewegen Sie sich zu Hause täglich – und trainieren Sie zusätzlich zwei- bis dreimal pro Woche.

Übrigens: Wenn Sie draußen Sport machen, denken Sie daran, sich gut vor UV-Strahlung zu schützen: Ziehen Sie am besten spezielle Kleidung mit UV-Schutz an, schützen Sie Ihren Kopf mit einem Hut oder einer Kappe, setzen Sie eine Sonnenbrille auf, und cremen Sie unbedeckte Haut mit Sonnencreme ein, die einen ausreichend hohen Lichtschutzfaktor hat (mindestens LSF 30).

Wann müssen Sie auf anstrengende Bewegung und Sport verzichten?

- Wenn Sie akute Blutungen haben
- Wenn die Anzahl Ihrer Blutplättchen *(Thrombozyten)* unter 20.000 / µl liegt
- Wenn Ihr Hämoglobinwert unter 8 g / dl Blut liegt und Sie schwindelig sind
- Wenn Sie starke Schmerzen haben
- Wenn Ihr Bewusstsein eingeschränkt ist
- Wenn Sie Kreislaufbeschwerden haben
- Wenn Ihnen schwindelig ist
- Wenn Sie Fieber haben (über 38 °C)
- Wenn Sie eine starke Infektion haben
- Wenn Ihnen übel ist oder Sie erbrechen müssen
- Wenn Sie innerhalb der letzten 24 Stunden eine Chemotherapie bekommen haben

Wenn einer der oben genannte Punkte häufiger bei Ihnen auftritt oder gerade im Moment auf Sie zutrifft, dann sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Onkologen, wie Sie dennoch körperlich aktiv sein können.

Da bei Krebsbetroffenen mitunter Blutungen auftreten und auch die Knochenstabilität verringert sein kann, sind für sie langsame Übungen am ehesten geeignet.

Was für Sie bei Ihrer Erkankung sinnvoll und empfehlenswert ist, finden Sie in dem jeweiligen Kapitel dieses Ratgebers.

Ausdauertraining: „Steter Tropfen höhlt den Stein“

Ausdauertraining spielt in der Rehabilitation von Krebspatienten eine wichtige Rolle: In wissenschaftlichen Studien haben sich zahlreiche positive Effekte gezeigt, und es lässt sich leicht umsetzen.

Damit Sie Ihre Ausdauer verbessern können, brauchen Ihre Muskeln und Ihr Herz einen entsprechenden Reiz. Dieser darf nicht zu niedrig, aber auch nicht zu hoch gewählt werden. Auch hier gilt: Wie gut und wie schnell sich Ihre Leistung steigern lässt, hängt davon ab, wie intensiv, wie lange und wie oft Sie trainieren. Zu einem erfolgreichen Ausdauertraining gehört, dass Sie die Belastung systematisch wiederholen, aber nur bis zu einer gewissen Belastungsgrenze. Wir erläutern diese auf den folgenden Seiten näher.

So wirkt Ausdauertraining

- Beeinflusst Organe, Hormon- und Nervensystem, Psyche und Bewegungsapparat positiv
- Verbessert Herz, Gefäß- und Atmungssystem, Blut, neurohormonelles System, Skelettmuskulatur, Knochen- und Knorpelgewebe, Sehnen und Bänder
- Verbessert das seelische Befinden
- Nach wenigen Tagen beginnt Ihr Körper, sich anzupassen: Sie werden belastbarer.

Empfehlungen zum Ausdauertraining

Zu den empfehlenswerten Ausdauersportarten gehören Walken, Radfahren und Schwimmen (Ausnahme: bei geschwächtem Immunsystem, in der Regel also während Chemo- oder auch Immuntherapie). Auch Nordic Walking und Skilanglauf sind meist problemlos (Vorsicht nach Brustoperation, vergleiche Seite 37). Wenn Sie vor der Diagnose regelmäßig gejoggt haben und Sie belastungsfähig genug sind, können Sie auch joggen gehen.

Wenn Sie in Ihren Körper „hineinhören“, können Sie feststellen, wie stark Sie das Trainung körperlich belastet (subjektives Befinden). So können Sie das Training auch gezielt steuern.

Subjektives Befinden der körperlichen Belastung
Wie erwähnt, verhält sich Ihr Körper bei einer Krebserkrankung von Tag zu Tag und manchmal auch von Stunde zu Stunde unterschiedlich. Was sich an einem Tag sehr leicht anfühlt, kann am folgenden Tag sehr schwer erscheinen. Wie es Ihnen gerade geht, können aber nur Sie selbst beurteilen. Hören Sie in sich hinein und versuchen Sie einzuschätzen, wie sehr das Training Sie belastet.

Stellen Sie sich dafür eine Skala vor oder drucken Sie sich die folgende Skala aus. Bewerten Sie auf der Skala von 1 bis 10, wie sehr Sie das Training belastet: (1 = sehr leicht, 10 = sehr stark wie nach Ihrem härtesten Wettkampf)

Bewertung Ihrer Trainingsbelastung

Skala	Aktivität	Auswirkungen
2 – 3	Leichte körperliche Aktivität	• Sie können sich ohne Probleme unterhalten. • Sie schwitzen nicht. • Sie schätzen die Bewegungsform als sehr leicht ein.
4 – 6	Moderate körperliche Aktivität	• Sie können sich während der sportlichen Aktivität noch einigermaßen unterhalten. • Sie „laufen, ohne zu schnaufen“. • Sie schwitzen ein wenig.
7 – 10	Anstrengende körperliche Aktivität	• Sie können sich beim Sport treiben nicht mehr / kaum unterhalten. • Sie schwitzen stark. • Sie schätzen die körperliche Belastung als schwer ein. (7-102)

Falls Sie durch eine Herzerkrankung vorbelastet sind, fragen Sie einen Kardiologen, ob Sie bestimmte Vorsichtsmaßnahmen beachten sollen.

Unter der medizinischen Therapie
- Versuchen Sie, sich während der Behandlung mit Chemotherapie, Bestrahlung und Immuntherapie täglich zu bewegen, indem Sie möglichst viel gehen.
- Gehen Sie mindestens zehn Minuten am Stück, pro Tag mindestens 20 bis 30 Minuten. Es darf leicht bis etwas anstrengend sein.

In der Nachsorge
- Wenn Sie nur Ausdauersport treiben, setzen Sie das mindestens dreimal pro Woche um, und zwar für jeweils 30 bis 60 Minuten.
- Es darf etwas anstrengend bis anstrengend sein.
- Sie werden sehen: Schon nach wenigen Tagen machen Sie erste Fortschritte.

Sollten Sie Schwierigkeiten mit dem dauerhaften Ausdauertraining haben, ist es auch möglich, im Wechsel zu trainieren.

Ein Beispiel
- Gehen Sie drei Minuten zügig.
- Machen Sie eine Minute Pause.
- Gehen Sie drei Minuten zügig.
- Machen Sie eine Minute Pause.

Setzen Sie diesen Wechsel beispielsweise für insgesamt 20 Minuten fort. Sie können solche Trainingswechsel beliebig verändern, so dass Sie immer optimal belastet sind. Während einer Pause müssen Sie dabei nicht immer sitzen, Sie können auch langsam gehen.

Krafttraining: „Volle Kraft voraus!“

Viele Krebspatienten verlieren durch ihre Erkrankung, die medizinische Therapie und Bewegungsmangel Muskelmasse. Krafttraining kann dem vorbeugen beziehungsweise die geschwächten Muskeln neu aufbauen, damit die Betroffenen ihren Alltag wieder besser bewältigen können. Krafttraining kann dazu beitragen, Nebenwirkungen von Medikamenten, die in der Langzeittherapie eingesetzt werden (beispielsweise bei der Antihormonbehandlung), entgegenzuwirken. Damit können Sie etwas gegen Kraftverlust, Fatigue und Osteoporose tun.

Grundsätzlich unterscheidet man

- Statische Kraft: Sie wird gegen einen festen (nicht beweglichen) Widerstand ausgeübt.
- Dynamische Kraft: Sie bewegt eine Masse innerhalb eines festgelegten Ablaufs.

So wirkt Krafttraining

- Beugt Verletzungen vor, denn ein gutes Muskelkorsett wirkt wie ein Schutzpanzer
- Stärkt Knochen, Bänder, Kapseln
- Beugt Knochenschwund vor
- Verbessert das Zusammenspiel von Muskeln und Gelenken
- Steigert Ihre Muskelausdauer
- Schon nach wenigen Einheiten merken Sie, dass sich Ihre Kraft verbessert
- Insbesondere verändern sich Ihre Körperhaltung und die Koordination positiv
- Nach einigen Wochen Krafttraining vergrößern sich Ihre Muskelfasern

Krafttraining kann an Geräten erfolgen, als Kräftigungsgymnastik mit Kleingeräten (zum Beispiel Fitnessband, Hanteln) oder ohne Geräte.

Wichtig: Bevor Sie mit dem Krafttraining beginnen, ist eine Krafttestung zu empfehlen, um festzustellen, wie Sie trainieren sollten. Hieraus ergibt sich Ihr individuelles Trainingsprogramm. Wir empfehlen Ihnen, diesen Test von einem Sportmediziner, Sport- / Physiotherapeuten oder in einem guten gesundheitsorientierten Fitness Studio machen zu lassen. Auf diese Weise vermeiden Sie Übungen, die Ihrer Gesundheit schaden.

Richtig atmen

Achten Sie auch darauf, dass Sie richtig atmen: Atmen Sie bei Anspannung aus, bei Entspannung ein. So bleibt die Spannung des Muskels niedrig und Sie vermeiden Blutdruckspitzen.

Empfehlungen zum Krafttraining

- Führen Sie mindestens zweimal pro Woche mindestens 30 Minuten ein Kräftigungstraining durch, das etwas anstrengend ist. Dieses Kräftigungstraining ergänzt Ihr übliches Bewegungsprogramm.
- Wenn Sie nur Krafttraining machen, dann sollten Sie dies zwei- bis dreimal pro Woche für 45 bis 60 Minuten machen.
- Um die Muskelausdauer zu verbessern, empfehlen sich zwei bis drei Runden („Sätze“) pro Übung mit maximal 15 Wiederholungen, das sollten Sie als mindestens etwas anstrengend empfinden.
- Bei einem Kraft- und Muskelaufbautraining empfehlen sich zwei bis drei Runden pro Übung, aber allerdings nur noch mit acht bis zwölf Wiederholungen. Die Belastung sollte dann anstrengend sein.

Vorsicht: Ein Maximalkrafttraining unter medizinischer Therapie, bei dem Sie Ihre volle Muskelkraft einsetzen, ist ohne Therapeuten nicht zu empfehlen. Denn die Verletzungsgefahr ist zu groß und das Ziel eines Maximalkrafttrainings gehört nicht zu den Zielen eines rehabilitativen Trainings.

Koordinationstraining: „Zusammen werden sie stark“

Wenn Sie Treppen steigen, findet in Ihrem Körper ein kompliziertes „Gespräch“ zwischen Ihrem zentralen Nervensystem und Ihrer Skelettmuskulatur statt: Zum Beispiel geben Ihre Nerven den Muskeln Signale und sorgen dafür, dass diese sich zusammenziehen, strecken, ausdehnen und so weiter. Auf diese Weise laufen alle Bewegungen ab. Dieses Zusammenspiel heißt Koordination.

Koordinationstraining ist in der Bewegungstherapie mit Krebspatienten besonders wichtig, und zwar sowohl während der akuten Phase als auch in der Rehabilitation. Dieses Training lässt sich in der Regel einfach umsetzen. Außerdem werden Sie rasch feststellen, dass Ihr Training Erfolg hat – und das wird Sie anspornen, weiter zu trainieren.

Die Koordination kann zwischen verschiedenen „Partnern“ stattfinden: zwischen mehreren, verschiedenen Muskeln, die einen Bewegungsablauf steuern *(intermuskuläre Koordination)*. Oder sie findet zwischen gleichen Partnern statt: Dann führen ein Nerv und ein Muskel die Bewegung aus *(intramuskuläre Koordination)*. Natürlich kann sich ein Muskel nicht allein und unabhängig von den anderen Muskeln bewegen, sondern mehrere Muskeln und Muskelgruppen arbeiten ständig zusammen.

So wirkt Koordinationstraining

- Vereinfacht die Alltagshandlungen
- Führt zu Energieeinsparung
- Ersetzt fehlende Kraft
- Senkt das Verletzungsrisiko
- Gleichgewichtstraining verringert Empfindungsstörungen an Händen und Füßen *(Polyneuropathie,* siehe Seite 66*)*
- Sie werden nicht mehr so schnell müde
- Schon nach einer Woche merken Sie positive Veränderungen

Empfehlungen zum Koordinationstraining

Koordinative Übungen sollten die ersten sein, die Sie machen, wenn Sie längere Zeit nicht aktiv gewesen sind. In der Rehaklinik und auch später setzen Sie diese fort.

Schon einen Tag nach einer Operation können Sie im Krankenhaus mit vorsichtigen, angepassten Bewegungen beginnen. Hier

ist das Koordinationstraining das erste Mosaiksteinchen in Ihrer Bewegungstherapie. Ein Physiotherapeut wird Sie anleiten und betreuen. Dieses Koordinationstraining soll dafür sorgen, dass das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln auch während des Krankenhausaufenthaltes erhalten bleibt und Sie nicht abbauen.

Wärmen Sie sich auf

Am Anfang jeder Bewegungseinheit wärmen Sie sich zunächst mit einigen Übungen auf. Bitte achten Sie darauf, dass dieses Aufwärmen kein Herz-Kreislauf-Training ist. Das würde Sie zu schnell ermüden. Leichte Schwing- und Schwungübungen, einfaches, aktives Gehen (mit leichten Gewichten) oder ein Gleichgewichtstraining (Einbeinstand) reichen völlig aus.

Wenn Sie merken, dass Sie beim Koordinationstraining müde werden, brechen Sie das Training ab. Würden Sie trotzdem weitermachen – dies haben Untersuchungen gezeigt –, würde Ihre Koordinationsfähigkeit sogar wieder abnehmen, da Sie nun unkoordiniert und damit wenig wirtschaftlich arbeiten.

Trainieren Sie genau und ohne Eile

Führen Sie die Bewegungsübungen langsam durch, ohne Eile, und achten Sie darauf, dass Sie die vorgeschriebenen Bewegungen genau ausführen. Ungenaues Trainieren verringert den Therapieerfolg deutlich.

Je abwechslungsreicher die Übungen sind, desto besser wirken sie. Im Übrigen ist es meist schwieriger, eine eingefahrene Bewegung zu verändern, als eine neue zu erlernen.

Wie schon angedeutet, können Sie mit Hilfsmitteln die Übungen interessanter und schwerer gestalten – zum Beispiel mit wackeligen Untergründen, Bällen, Stäben oder Alltagsgegenständen wie einer kleinen Wasserflasche.

Achten Sie aber immer darauf, sich nicht zu überfordern. Sollten Sie sich unsicher fühlen, halten Sie sich während der Übungen an einer Stange, einem Stuhl oder an der Wand fest.

Beweglichkeitstraining *(Flexibilität)*: „Nicht nur für Schlangenmenschen“

Flexibilität kann mit Beweglichkeit beschrieben werden. Die Gelenkigkeit zu trainieren, ist in der (Früh-)Rehabilitation von Krebspatienten wichtig, spielt aber bisher neben den anderen drei Trainingsarten nur eine Nebenrolle. Dennoch wird niemand bezweifeln, dass es viele Vorteile hat, gelenkig zu sein.

Jeder Mensch besitzt eine aktive und eine passive Gelenkigkeit: Die aktive beschreibt die Summe aller Bewegungen, die Sie aus eigenem Antrieb machen können; die passive bezeichnet alle Bewegungen, die Sie mit Hilfe einer zweiten Person machen können.

Sie können Ihre Gelenkigkeit vor allem durch Dehnübungen mit oder ohne Partner verbessern. Wichtig ist, dass Sie die Übungen haltend und nicht wippend machen.

So wirkt Flexibilitätstraining

- Verbessert Ihre Gelenkigkeit und die Arbeit der Muskeln
- Entspannt und lockert die Muskulatur
- Beugt Fehlhaltungen und -stellungen vor
- Beugt Muskelverkürzungen vor
- Verringert Schmerzen
- Wirkt dem Alterungsprozess entgegen (bezogen auf altersbedingte Muskelverkürzungen)
- Fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel

Empfehlungen zum Flexibilitätstraining

Nehmen Sie langsam – ungefähr in fünf Sekunden – die Dehnposition ein. Dann halten Sie diese Position mindestens zehn Sekunden lang. Sie können sich aber auch bis zu einer Minute „ausdehnen“. Meistens sind 20 bis 30 Sekunden am angenehmsten.

BEWEGUNG UND SPORT BEI VERSCHIEDENEN KREBSARTEN

Ein Bewegungsprogramm sollte auf die Krebserkrankung und ihre medizinische Therapie abgestimmt sein. Mit maßgeschneidertem Training unter fachlicher Anleitung werden Sie den Erfolg bald spüren.

Maßgeschneiderte Bewegungstherapie

Wenn Sie Grippe haben und zum Arzt gehen, wird er Sie anders behandeln und Ihnen andere Medikamente verschreiben als bei einem Bandscheibenvorfall. Eine Selbstverständlichkeit also, dass auch eine Bewegungstherapie besondere Aspekte der verschiedenen Krebsarten und der sehr unterschiedlichen Behandlungen berücksichtigen muss. Die Erkrankungen unterscheiden sich im Status, im Verlauf, in der Therapie, in deren Nebenwirkungen und Komplikationen sowie den Heilungsaussichten. Auf diese Unterschiede muss eine Bewegungstherapie eingehen, damit sie den gewünschten Erfolg bringt.

Aber: Es gibt keine speziellen Übungen, die nur für Krebsbetroffene oder nur für bestimmte Krebserkrankungen gelten.

Achten Sie daher auf Folgendes

- Die Zeit der allgemeinen Bewegungsverbote mit und nach Krebs ist vorbei.
- Jeder Betroffene ist anders und muss individuell betrachtet werden!
- Sie werden maßgeschneidert und langsam an die Bewegung herangeführt.
- Sie lernen sich langsam neu kennen: Wie reagiert Ihr Körper auf die Bewegung?

Wichtig ist vor allem, dass Sie zu Beginn langsam und vorsichtig an die Bewegungsformen und Sportarten herangeführt werden.

Brustkrebs

Wissenschaftliche Erfahrungen über Bewegung und Sport mit Brustkrebspatientinnen gibt es in Deutschland schon seit 1980 – länger als für jede andere Tumorart.

Es ist sinnvoll, dass Sie mit der Physiotherapie bereits ein bis zwei Tage nach der Brustoperation im Krankenhaus beginnen, und zwar unbedingt mit einem Therapeuten, der Sie betreut. Wenn Sie frühzeitig damit beginnen, können Sie hierdurch Folgen des Eingriffs – wie Verkürzungen des Muskelgewebes oder Lymphstau – vorbeugen.

Wenn Ihr Arzt Ihnen von sich aus keine Physiotherapie verschreibt, fragen Sie gezielt danach.

Muskelpumpe

Wenn ein Muskel sich zusammenzieht, drückt er auf die Lymphgefäße, aus denen dadurch vermehrt Lymphe abfließt. Dieser Mechanismus heißt Muskelpumpe. Wenn Sie durch dynamische Kräftigungsübungen die Muskelpumpe aktivieren, können Sie damit ein bestehendes Lymphödem vermindern.

Bewegung und Sport bei Brustkrebs

- Bessern ein bereits bestehendes Lymphödem
- Bekämpfen chronische Erschöpfung (Fatigue)
- Gleichen fehlende Kraft aus (Rechts-Links-Vergleich)
- Verbessern eingeschränkte Bewegungsfähigkeit
- Vermeiden Muskelverkürzungen
- Verbessern Ihre allgemeine Fitness
- Reduzieren Schlafstörungen

- Verringern Knochenschwund (Osteoporose)
- Mindern Empfindungsstörungen an Händen und Füßen *(Polyneuropathie)*
- Fördern Ihr Selbstwertgefühl und bekämpfen das Gefühl, keine „richtige Frau“ mehr zu sein
- Sie leisten Ihren eigenen Beitrag, gesund zu werden beziehungsweise Ihre Krankheit zu verarbeiten

Inzwischen weiß man, dass nach Brustoperationen, bei denen zusätzlich nur die Wächterlymphknoten *(Sentinel-Lymphknoten)* entfernt wurden und die Heilung unkompliziert verlief, wieder nahezu alle Sportarten möglich sind. Starten Sie allerdings Ihr Bewegungsprogramm zunächst vorsichtig und langsam.

Empfehlenswerte Bewegungsformen

Alle Bewegungsrichtungen mit den Armen sind möglich. Zu empfehlen sind zudem alle sanften, fließenden sowie rhythmischen Bewegungen mit dem Arm auf der operierten Seite. Wenn Sie die Hände über dem Kopf öffnen und schließen, regen Sie die zuvor erwähnte Muskelpumpe an und lindern ein vorhandenes Lymphödem. Deshalb sollte diese Übung in keiner Bewegungseinheit fehlen.

Wichtig: Sobald Sie stärkere Schmerzen bekommen, machen Sie die Übungen nicht weiter.

Wassertherapie

Die Wassertherapie ist für Frauen nach einer Brustkrebsoperation grundsätzlich eine wichtige Säule in der Rehabilitation. Denn Wasser bietet bei allen Bewegungen und Schwimmstilen Widerstand und verhindert somit plötzliche, reißende Bewegungen. Auf diese Weise sind Verletzungen so gut wie ausgeschlossen. Wasser kann auch den Rückfluss der Lymphe fördern.

Die Temperatur sollte idealerweise zwischen 24 °C und 30 °C liegen. Sie können auch in Thermalbäder mit Temperaturen über 32 °C gehen, sollten sich dann aber körperlich nicht anstrengen, da dies Ihr Herz-Kreislauf-System stark belastet. Wenn Sie eine Herz-Kreislauf-Erkrankung haben, seien Sie besonders vorsichtig. Bei geschwächtem Immunsystem etwa durch eine Chemotherapie sollten Sie auf Wasserherapie verzichten.

Hat Ihr Arzt Ihnen einen Kompressionsstrumpf verordnet, dann tragen Sie ihn auch beim Training. Sie müssen aber ausprobieren, ob Ihnen das Tragen wirklich hilft; das empfindet jede Frau anders.

Ausdauersportarten

Sehr gut sind Ausdauersportarten wie Radfahren, Wandern und Schwimmen. Wenn Sie einen Rucksack mitnehmen, sollte dieser einen Hüftgurt haben. Dadurch entlasten Sie die Arm- und Schulterpartien. Sie können auch Skilanglauf und Nordic Walking machen, wenn Sie zunächst mit geringen Intensitäten vorsichtig beginnen. Auch wenn diese beiden Sportarten lange Jahre kritisch gesehen wurden, zeigen neue Untersuchungsergebnisse positive Auswirkungen.

Nordic Walking und Skilanglauf

Viele Frauen machen gern Nordic Walking, da sie sich deutlich lieber mit Stöcken bewegen als ohne. Diesen Motivationsfaktor Stock können Frauen auch beim Skilanglauf nutzen. Führen Sie den Stock locker nach hinten unten. Sehr wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass Sie die Hände bei der Bewegung nach hinten öffnen und so die Muskelpumpe aktivieren. Auf diese Weise vermeiden Sie langfristige statische Belastungen und verringern damit einen erhöhten Lymphdruck. Es wird nicht lange dauern, bis Sie Ihre persönliche Belastungsgrenze gefunden haben.

Tanzen macht Spaß und fördert zudem die koordinative Leistungsfähigkeit. Andere Übungen, die die Koordinationsfähigkeit fördern, sind zum Beispiel Gleichgewichtsübungen, Gehen auf wackeligen Untergründen (Sand, Wiese, Barfußpfade etc.), oder auch feinmotorische Tätigkeiten mit den Händen wie beispielsweise das Spielen von Musikinstrumenten. Solche Bewegungen können Empfindungsstörungen an Händen und Füßen (Polyneuropathie), die als Nebenwirkung einer Chemotherapie auftreten können, positiv beeinflussen.

Viele Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind, finden moderate Step-Aerobic und asiatische Bewegungsformen wie Tai-Chi, Qigong oder Yoga angenehm und wirkungsvoll. Kräftigungs- und Atemgymnastik ergänzen diese Übungen. Studien haben übrigens gezeigt, dass sich durch Yoga, aber auch durch Walking in der freien Natur Schlafstörungen und Fatigue reduzieren lassen.

Auch das ist möglich

Inline-Skating

Inline-Skating ist nach wie vor sehr beliebt. Es schont die Gelenke, stärkt die Rückenmuskulatur und fördert die Leistungsfähigkeit. Außerdem macht das Rollen Spaß und regt zu weiteren Aktivitäten an. Grundsätzlich ist bei brustkrebskranken Frauen gegen Inline-Skating nichts einzuwenden, wenn keine Erkrankungen der Knochen vorliegen. Allerdings ist besonders für Anfängerinnen das Risiko zu stürzen hoch. Fahren Sie deshalb nur mit entsprechender Schutzkleidung *(Protektoren)*. Außerdem ist ein Schulungskurs – schon aus Sicherheitsgründen – sehr zu empfehlen. Wenn Sie unter Osteoporose leiden, meiden Sie diese Sportart besser.

Vorsicht bei Osteoporose

Sogenannte Rückschlagsportarten wie zum Beispiel Tennis oder Badminton waren für Frauen, die an Brustkrebs operiert wurden, lange verboten. Der Grund: Die Bewegungen belasten den operierten Bereich stark. Das gilt heute so nicht mehr, diese Sportarten können Sie also auch ausüben. Wenn Sie damit wieder anfangen, können Sie Tennis zunächst beidhändig spielen. Tasten Sie sich langsam an diese Sportarten heran und spüren Sie nach, wie Ihr Körper reagiert. Wenn Sie Schmerzen bekommen, verringern Sie die Belastungen etwas.

Hier bitte Vorsicht!

Grundsätzlich möchten wir keine Bewegungsformen oder Sportarten verbieten, denn jede Frau reagiert anders auf bestimmte Bewegungen und bringt andere Vorerfahrungen mit. Deshalb möchten wir in diesem Abschnitt lediglich auf Bewegungsformen hinweisen, die weniger empfehlenswert sind.

Dazu gehören Sportarten, die einen intensiven Körperkontakt mit sich bringen und die den Wettkampf besonders betonen. Dabei besteht die Gefahr, dass Sie sich überlasten, stürzen und verletzen. Vor allem bei Osteoporose kann das gefährlich sein.

Vermeiden Sie starke, lang andauernde statische *(isometrische)* Übungen, da diese nur schwer zu kontrollieren sind, und eventuell den Lymphfluss blockieren können.

Prostatakrebs

In den letzten Jahren sind zunehmend Studien veröffentlicht worden, die die positiven Effekte von Bewegung und körperlicher Aktivität auch bei Männern belegen konnten. Allerdings nehmen sowohl an bewegungstherapeutischen Angeboten als auch an den Rehagruppen der Sportvereine nach wie vor zu wenig Männer teil. Mittlerweile gibt es aber Angebote für Männer mit Prostatakrebs, die spezielle Probleme der Erkrankung und ihrer Folgeerscheinungen berücksichtigen. Daran nehmen immer mehr Männer teil.

Bewegung und Sport bei Prostatakrebs

- Verbessern beziehungsweise verhindern die Inkontinenz
- Verhindern Muskelabbau beziehungsweise bauen Muskulatur auf
- Verhindern die Gewichtszunahme
- Verbessern die Wahrnehmung Ihres eigenen Körpers
- Stärken die Beckenbodenmuskulatur
- Bekämpfen chronische Erschöpfung (Fatigue)
- Helfen Ihnen, entlastende Körperhaltungen zu erlernen
- Helfen Ihnen, richtige Atemtechniken zu erlernen
- Verbessern Ihre allgemeine Fitness
- Helfen Ihnen, rücken- und beckenbodenfreundliche Alltagstechniken zu erlernen
- Stärken Ihr Selbstvertrauen
- Sie leisten Ihren eigenen Beitrag, gesund zu werden beziehungsweise Ihre Krankheit zu verarbeiten

Empfehlenswerte Bewegungsformen

Gymnastik zur Kräftigung

Wenn Sie an Prostatakrebs erkrankt sind, können Sie viele Spiel- und Übungsformen machen. Insbesondere unter einer Anti-Hormontherapie bilden gymnastische Kräftigungsübungen, die durchaus etwas anstrengend bis anstrengend sein dürfen, dabei den Schwerpunkt. Aber auch der Rücken und die Beine werden einbezogen. Krafttraining an Großgeräten ist dabei besonders gut, denn es verhindert, dass Muskeln abgebaut werden und der Fettanteil in Ihrem Körper zunimmt, der durch die Anti-Hormontherapie entstehen kann.

Für die meisten Männer ist nach der Entfernung der Prostata die Harninkontinenz das größte Problem. Wenn Sie Ihren Schließmuskel gezielt trainieren, können Sie dadurch die Beckenbodenmuskulatur kräftigen.

Es empfiehlt sich, dass Sie bereits zwei bis vier Wochen vor der Operation mit diesem Beckenbodentraining beginnen.

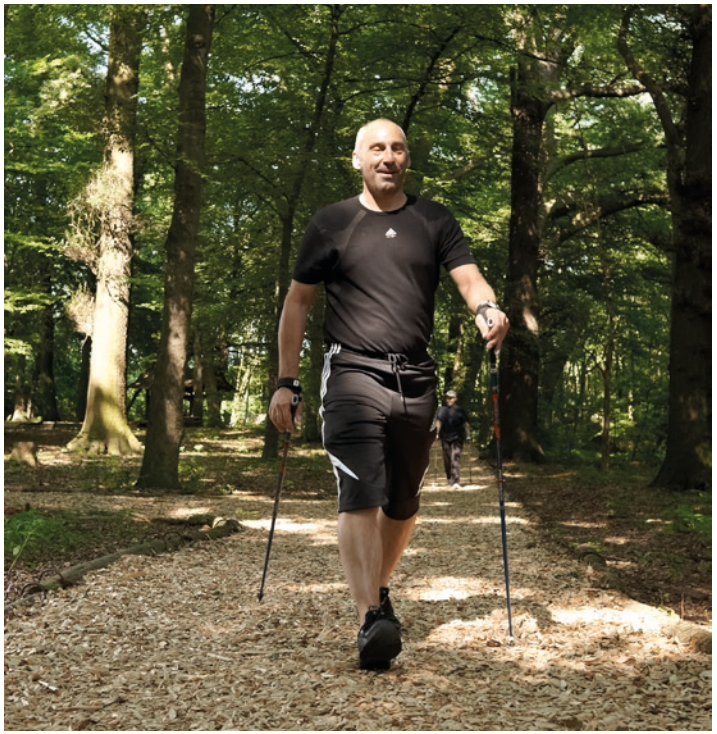
Auf diese Weise lässt sich die Zeit der Harninkontinenz nach der Operation womöglich verkürzen. Lassen Sie sich zeitnah durch einen Physiotherapeuten zeigen, wie die speziellen Übungen funktionieren. Vermeiden Sie dabei die sogenannte Pressatmung, da Sie dann Urin verlieren könnten, auch wenn Sie schon wieder kontinent sind.

Ausdauersportarten

Ausdauersportarten wie Wandern, Schwimmen, Nordic Walking und Skilanglauf stärken zudem Ihr Herz-Kreislauf-System.

Ballspiele

Viele Männer lassen sich besonders durch Ballspiele motivieren. Empfehlenswert sind daher Sportarten wie Volleyball, Fußball oder auch Hockey. Spielen Sie aber möglichst ohne Körperkontakt. Sie können sich auch für Tennis oder andere Rückschlagsportarten entscheiden, wenn Sie diese früher schon gemacht haben.



Seien Sie bei allen Spiel- und Bewegungsformenn aber nicht zu ehrgeizig. Wenn Sie die Übungen etwas anstrengend bis anstrengend finden, reicht das völlig aus. Im Rehabilitationssport sollte das „körperlose Spiel“ üblich sein, um die Verletzungsgefahr zu verringern.

Männer – besonders kranke Männer – neigen dazu, sich einzuigeln. Eine Rehagruppe mit Männern, die an Prostatakrebs erkrankt sind, hilft, das soziale Miteinander zu festigen, und ist deshalb besonders wichtig.

Hier bitte Vorsicht!

Bei Ballspielen sind viele Männer nur schwer zu bremsen. Trotzdem: Wenn Sie Fußball, Handball oder ein anderes Ballspiel machen, halten Sie sich eher zurück, denn die Verletzungsgefahr ist einfach zu groß. Überlasten Sie sich grundsätzlich nicht.

Radfahren ist kurz nach der Entfernung der Prostata schwierig. Die Männer klagen dann vermehrt über Schmerzen. Verzichten Sie besser so lange auf Radfahren, bis sich Ihr Zustand gebessert hat. Danach können Sie wieder ungehindert auf und mit dem Fahrrad trainieren.

Magen- und Darmkrebs

Menschen mit Darmkrebs wird bei der Operation ein Teil des Darms entfernt. Manchmal muss auch ein künstlicher Darmausgang in der Bauchdecke *(Stoma)* angelegt werden. Dann sind bei Bewegung und Sport einige Vorsichtsmaßnahmen wichtig.

Vorsicht nach Bauchoperation

Eine Operation beeinflusst immer die Art und Weise, wie Sie danach Sport treiben können – umso mehr, wenn ein Organ ganz oder teilweise entfernt wurde. Heben Sie unmittelbar nach einer großen Bauchoperation keine schweren Gewichte und verzichten Sie auf intensive körperliche Belastungen. Dazu gehört zum Beispiel auch schwere Gartenarbeit.

Ist die Operationsnarbe erst einmal vollständig abgeheilt (dies kann je nach Operation und Wundheilung Wochen oder sogar mehrere Monate dauern), können Sie wieder in ein gezieltes Training einsteigen. Betroffene, die kein Stoma haben, können (fast) alle Übungsformen machen, aber auch mit Stoma steht eine

Vielzahl an Sport- und Bewegungsformen offen. Grundsätzlich ist vor allem wichtig, das Stoma vor äußeren Einwirkungen wie Prellungen (zum Beispiel durch Bälle), Stürzen etc. zu schützen.

Wichtig: Steigern Sie die Belastungen nur langsam.

Ähnliches gilt auch für Menschen mit Magenkrebs, denen ein Teil des Magens oder das ganze Organ entfernt wurde. Auch sie können fast alle Sportarten betreiben, wenn die Operationsnarbe vollständig abgeheilt ist.

Bewegung und Sport bei Magen- und Darmkrebs

- Verbessern die Wahrnehmung Ihres eigenen Körpers
- Verbessern die Beweglichkeit im operierten Bereich
- Kräftigen Ihre Rumpf- und Rückenmuskulatur
- Dehnen und kräftigen Ihre Bauchmuskulatur (vorsichtig)
- Verbessern Ihre gesamte körperliche Verfassung
- Bauen für den Alltag Ihre Leistungsfähigkeit auf
- Verbessern Ihre allgemeine Fitness
- Fördern Ihr Selbstwertgefühl
- Stärken Ihr Selbstvertrauen
- Sie leisten Ihren eigenen Beitrag, gesund zu werden beziehungsweise Ihre Krankheit zu verarbeiten

Empfehlenswerte Bewegungsformen

Wie bereits erwähnt: Ohne Stoma können Sie nahezu uneingeschränkt Sport treiben. Überlasten Sie sich aber nicht durch zu langes und intensives Training.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Sie ausreichend essen und trinken, denn Betroffene mit Magen- oder Darmkrebs haben häufiger Durchfall oder vermehrten Stuhlgang. Das gilt auch für andere Patienten, die eine Bauchoperation hinter sich haben.

Gut sind Ausdauersportarten wie Radfahren, Nordic Walking und Wandern. Auch Schwimmen ist möglich. Wenn Sie ein Stoma haben, wechseln Sie den Beutel, kurz bevor Sie ins Wasser gehen. Es gibt außerdem spezielle Gürtel, mit denen Sie den Beutel zusätzlich befestigen können und der ihn vor den Blicken Ihrer Mitschwimmer schützt. Diese Gürtel können Sie auch sonst beim Sporttreiben tragen, damit der Beutel möglichst gut fixiert ist.

Hier bitte Vorsicht!

Ein Stoma schränkt die Auswahl, welche Sportart Sie machen können, am meisten ein. Dies betrifft zunächst alle gymnastischen Übungen, bei denen Sie auf dem Bauch liegen, denn

dabei belasten Sie nicht nur das Stoma selbst, sondern auch Ihre Bauchdecke. Diese Übungsformen lassen sich aber so abändern, dass die Bauchlage nur angedeutet wird.

Achten Sie bei der Gymnastik darauf, dass Sie gleichmäßig atmen (vergleiche Seite 27).

Es ist sinnvoll, die Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur mit Rückenübungen zu kombinieren.

Keine ruckartigen Bewegungen

Vermeiden Sie auf jeden Fall starke ruckartige, reißende Bewegungen, damit Sie Ihre Operationswunde nicht unnötig belasten. Vermeiden Sie auch ruckartige Bewegungen, wenn Sie sich umdrehen, sowie schnelle und starke Schläge aus der Drehung, wie diese beispielsweise im wettkampfbetonten Tennis vorkommen.

Umgehen oder schwächen Sie Bewegungen ab, bei denen der Körper in eine starke Bogenspannung gerät, wie etwa beim Aufschlag oder Schmetterschlag beim Tennis, Badminton oder Volleyball.

Ballsportarten in der normalen Ausführung können für das Stoma gefährlich werden. Sie lassen sich aber verändern und anpassen: Weichen Sie zum Beispiel bei Fußball oder Handball auf weiche Bälle (Softbälle) aus.

Verzichten Sie auf Sportarten, die einen intensiven Körperkontakt mit sich bringen und bei denen der Wettkampf besonders betont wird. Hier besteht die Gefahr, dass Sie sich überlasten, stürzen und sich verletzen. Überlasten Sie sich grundsätzlich nicht.

Lungenkrebs

Bisher treiben nur recht wenige Betroffene mit Lungenkrebs Sport. Das Interesse nimmt jedoch erfreulicherweise zu, denn gerade für diese Menschen sind körperliche Aktivitäten wichtig, um die Lungenfunktion und die Muskulatur „aufzutrainieren“. Wer an Lungenkrebs erkrankt ist, verliert oft ungewollt an Gewicht. Um dem entgegenzuwirken, sind Kraft- und Ausdauertraining zu empfehlen (siehe die Informationen zu Kachexie auf Seite 69).

Neue Atemtechnik

Körperliche Aktivität soll dabei Ihren gesamten körperlichen Zustand stabilisieren beziehungsweise verbessern. Ein spezielles Flexibilitätstraining macht das erkrankte oder operierte Gewebe wieder dehnbar. Dann können Sie wieder besser atmen, und Ihre Körperhaltung verbessert sich. Sie werden neue Atemtechniken erlernen, die für Sie nach einiger Zeit selbstverständlich werden.

Letztendlich soll Ihnen das Training dabei helfen, dass Sie im Alltag wieder leistungsfähiger und damit selbstständiger werden.

Bewegung und Sport bei Lungenkrebs

- Verbessern Ihre Beweglichkeit
- Dehnen und kräftigen Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur (vorsichtig)
- Haben positiven Einfluss auf den Verlust Ihres Körpergewichtes
- Vermitteln richtige und neue Atemtechniken
- Verbessern Ihre gesamte körperliche Verfassung
- Bauen für den Alltag Ihre Leistungsfähigkeit auf
- Fördern Ihr Selbstwertgefühl
- Stärken Ihr Selbstvertrauen
- Sie leisten Ihren eigenen Beitrag, gesund zu werden beziehungsweise Ihre Krankheit zu verarbeiten

Empfehlenswerte Bewegungsformen

Kraft- und Ausdauertraining sind zu empfehlen, um Ihre Muskulatur zu erhalten. Dehnübungen sind sinnvoll und notwendig, um Ihren Rücken- und Brustbereich zu stärken und Ihre Haltung zu verbessern. Bauchübungen ergänzen und vervollständigen Ihre körperliche Stabilität. Dazu gehört auch, dass Sie lernen, Ihren Körper wieder richtig zu verstehen.

Atemvolumen vergrößern

Wenn Ihnen ein Teil der Lunge entfernt wurde, muss das restliche Lungengewebe mehr Atemarbeit übernehmen. Atemgymnastische Übungen sollen das Atemvolumen vergrößern. Auch wenn der Tumor bei Ihnen nicht operativ entfernt werden konnte, können Atemübungen dabei helfen, dass Sie wieder besser Luft bekommen.

Gut sind Ausdauersportarten wie Radfahren, Wandern und Nordic Walking. Sie stabilisieren das Herz-Kreislauf-System, sorgen für eine gute Belüftung der Lunge und verbessern Ihre Fitness. Beginnen Sie zunächst mit sehr kurzen Strecken und machen Sie bei Bedarf Pausen.

Wenn die Operationswunde abgeheilt ist, können Sie auch schwimmen gehen. Diese Sportart ist sehr zu empfehlen, denn sie stärkt Ihre Leistungsfähigkeit, kräftigt und dehnt die Rücken- und Brustmuskulatur.

Vorsichtige Bewegungsspiele mit dem Ball sind ebenfalls sehr gut und machen Spaß.

Ernährungsberatung

Grundsätzlich gilt: Überlasten Sie sich nicht und gehen Sie jede Trainingseinheit langsam an. Sinnvoll ist auch, dass Sie die Bewegung mit einer Ernährungstherapie kombinieren. Wer an Lungenkrebs erkrankt ist, hat oft keinen Appetit; lassen Sie sich am besten von einer Ernährungsberaterin unterstützen, dann können Sie eine Mangelernährung verhindern.

Hier bitte Vorsicht!

Sportarten, die einen intensiven Körperkontakt mit sich bringen und bei denen der Wettkampf besonders betont wird, sind für Lungenkrebskranke ungeeignet. Denn diese Aktivitäten sind in der Regel sehr anstrengend und daher bei einer eingeschränkten Atmung nicht angebracht.

Spielen Sie Sportarten wie Volleyball, Handball oder Fußball deshalb modifiziert und nur moderat.

Kehlkopfkrebs

Der LandesSportBund Nordrhein-Westfalen gründete in den 1980er-Jahren Sportgruppen für Betroffene mit Kehlkopfkrebs. Deshalb gibt es im Rehabilitationssport mit diesem Personenkreis schon viele Erfahrungen.

Wer an Kehlkopfkrebs erkrankt und wem bei der Operation der Kehlkopf entfernt wird, kann sich danach nicht wie früher mit anderen Menschen unterhalten. Ohne Kelhlkopf müssen Sie mit viel Geduld und Ausdauer wieder sprechen lernen: entweder mit der Speiseröhrenstimme oder mit technischer Hilfe.

Rehabilitationssport mit Kehlkopfoperierten trägt also ganz besonders dazu bei, diese Menschen vor der gesellschaftlichen Isolation zu bewahren.

Außerdem erlernen Sie bei körperlicher Belastung spezielle Atemtechniken, die Sie auch im Alltag anwenden können.

Bewegung und Sport werden Ihre Leistungsfähigkeit insgesamt steigern. Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining fördern Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur. Dehnübungen entspannen diese Muskelpartien und lindern Rückenschmerzen.

Bewegung und Sport bei Kehlkopfkrebs

- Fördern den Kontakt zu anderen Menschen
- Vermitteln entlastende Körperhaltungen
- Vermitteln Ihnen richtige und neue Atemtechniken
- Dehnen und kräftigen Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur (vorsichtig)
- Verbessern Ihre gesamte körperliche Verfassung
- Fördern Ihr Selbstwertgefühl
- Stärken Ihr Selbstvertrauen
- Sie leisten Ihren eigenen Beitrag, gesund zu werden beziehungsweise Ihre Krankheit zu verarbeiten

Empfehlenswerte Bewegungsformen

Besonders geeignet sind gymnastische Übungen, die Sie kräftigen, und Dehnübungen, die Ihre Beweglichkeit verbessern.

Atemgymnastik

Atemgymnastik ist vor allem wichtig, damit Sie wieder besser atmen können. Auch Ausdauersportarten, Ballspiele, Badminton und Tennis sind zu empfehlen.

Zum Schwimmen und für die Wassergymnastik – beides ist zu empfehlen – brauchen Sie spezielle Schwimmprothesen. Lassen Sie sich von Migliedern der Selbsthilfegruppe für Kehlkopflose und Kehlkopfoperierte beraten und helfen (www.kehlkopfoperiert-bv.de).

> Internetadresse

Spiele machen Spaß und fördern den Kontakt zu anderen aus der Gruppe. Dieser Punkt ist im Rehabilitationssport mit Kehlkopflosen besonders wichtig.

Hier bitte Vorsicht!

Vermeiden Sie ganz allgemein Halte- und Pressübungen, wie man sie häufig beim Heben von schweren Lasten durchführt. Sonst besteht die Gefahr, dass Sie die eingeatmete Luft nicht halten können, weil der Verschluss an der Luftröhre fehlt. Vermeiden Sie auch – soweit möglich –, dass Sie sich in staubiger und kalter Luft aufhalten.

Machen Sie keine tiefen Beugeübungen nach vorne, denn diese Körperhaltung kann Hustenanfälle bis hin zu Erstickungsanfällen auslösen. Auch auf Übungen, bei denen Ihnen „die Luft wegbleibt“ und Sie in Atemnot geraten, sollten Sie verzichten.

Leukämie- und Lymphomerkrankungen / Stammzelltransplantation

Noch vor wenigen Jahren wurde Leukämie- und Lymphompatienten eher Ruhe verordnet. Das lag hauptsächlich daran, dass sie zu wenig Blutplättchen (Thrombozyten) und dadurch ein erhöhtes Blutungsrisiko haben. Heute zeigen aktuelle Untersuchungen, dass Betroffene sogar schon während der Hochdosis-Chemotherapie gezielt trainieren können. Das gilt auch für Betroffene, die von der Außenwelt isoliert und zur Stammzell- beziehungsweise Knochenmarktransplantation im Krankenhaus sind.

Die Behandlung einer bösartigen Bluterkrankung ist sehr aggressiv. Entsprechend schwer können die Nebenwirkungen und Komplikationen sein.

Bewegung und körperliche Aktivität sollen bereits im Krankenhaus verhindern, dass Muskeln, Knochen und Knorpel sich durch Bewegungsmangel abbauen. Die Betroffenen sind oft sehr müde und erschöpft und leiden unter Fatigue. Auch hier kann Bewegung helfen.

Betroffene verlieren durch ihre Leukämie- / Lymphombehandlung oft Körpergewicht und Muskulatur. Dementsprechend nimmt auch ihre körperliche Leistungsfähigkeit stark ab. Damit Sie wieder mehr unternehmen können, werden Sie zunächst Kräftigungsübungen machen, die die Rücken- und die Beinmuskulatur stärken.

Atemübungen für die Lunge

Lungenentzündungen sind für Menschen mit Leukämie- und Lymphomerkrankungen sehr gefährlich. Liegen Sie daher so wenig wie möglich im Bett, da die Lunge im Liegen nicht vollständig belüftet werden kann. Befinden Sie sich in aufrechter Position und bewegen Sie sich idealerweise dabei, können Sie Keime,

die tief in Ihrer Lunge liegen, abatmen – das ist sehr wichtig! In der Rehaphase werden diese Übungen fortgesetzt: Sie kräftigen zusätzlich die Atemmuskulatur und verbessern damit die Lungenfunktion.

Die Freude am gemeinsamen Sport tut auch Leukämie- und Lymphomkranken gut, nachdem sie während der Behandlung auf der Isolierstation oft wochenlang mehr oder weniger allein gewesen sind. Zusammen mit den anderen fassen sie wieder Mut, sich zu bewegen; dies ist ein Ziel insbesondere in der Nachsorge. Gemeinsame Erfolgserlebnisse bei den Übungen stärken wieder ihr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.

Bewegung und Sport bei Leukämie- und Lymphomerkrankungen

- Beugen Mangelerkrankungen (etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen) durch zu wenig Bewegung vor
- Bekämpfen Müdigkeit und Erschöpfung (Fatigue)
- Haben positiven Einfluss auf den Verlust Ihres Körpergewichtes (Kachexie)
- Bauen insgesamt Muskeln auf
- Kräftigen speziell Ihre Bein- und Rückenmuskulatur
- Verbessern Ihre Lungenfunktion
- Mindern Empfindungsstörungen an Händen und Füßen *(Polyneuropathie)*
- Fördern den Kontakt zu anderen Menschen nach langer Zeit der Isolation
- Fördern Ihr Selbstwertgefühl
- Stärken Ihr Selbstvertrauen
- Sie leisten Ihren eigenen Beitrag, gesund zu werden beziehungsweise Ihre Krankheit zu verarbeiten

Empfehlenswerte Bewegungsformen

Ausdauersportarten

Besonders wichtig für Leukämie- und Lymphomkranke ist der Ausdauersport: Radfahren (vor allem das Training auf dem Standfahrrad schon in der Akutklinik), Wandern und Nordic-Walking.

Wenn Sie wenig Thrombozyten haben (< 20.000 / µl), sollte Ihr Blutdruck nicht höher als 160 / 100 sein. Achten Sie auf diese Grenzen, auch wenn das Blutsystem in Ordnung ist.

Gut sind auch Kräftigungsübungen mit 50 bis 70 Prozent Ihrer Kraft in Form von Gymnastik (beispielsweise in der Isolationsphase). Noch empfehlenswerter sind Übungen an Geräten, da sich Ihr Training hier besser kontrollieren lässt. Achten Sie darauf, dass Sie gleichmäßig atmen.

Hier bitte Vorsicht!

Infektionen vermeiden

Betroffene mit Leukämie- oder Lymphomerkrankungen haben häufig (zunächst) ein geschwächtes Immunsystem. Deshalb müssen Sie bei sportlichen Aktivitäten darauf achten, dass Sie sich nicht mit krankheitserregenden Keimen infizieren. Dies gilt insbesondere für Betroffene, die Medikamente einnehmen müssen, die das Immunsystem schwächen (zum Beispiel nach Stammzell-/Knochenmarktransplantation). Grundsätzlich aber können, ja sollen alle zu Bewegung und Sport ermuntert werden.

So können Sie Infektionen bei geschwächtem Immunsystem vermeiden

- Verzichten Sie auf Schwimmen und Saunabesuche.
- Gehen Sie größeren Menschenansammlungen aus dem Weg.
- Machen Sie keine Sportarten mit Körperkontakt.
- Gruppenspiele mit Mundschutz sind aber möglich.
- Tragen Sie auch sonst bei Bedarf einen Mundschutz.

Funktioniert Ihr Immunsystem wieder gut, können Sie auch wieder schwimmen und in die Sauna gehen. Beides stärkt das Herz-Kreislauf-System sehr gut.

Spielen Sie Sportarten wie Volleyball, Handball oder Fußball ohne Körperkontakt und modifizieren Sie diese so, dass sie nur mit halber Kraft und in abgeschwächter Form ausgeführt werden, zum Beispiel mit weichen Bällen (Softbälle), wenn bei Ihnen die Zahl der Blutplättchen niedrig ist. So vermeiden Sie, dass durch ungewollten Körperkontakt große Blutergüsse entstehen.

Vermeiden Sie in diesem Zusammenhang auch stoßende und reißende Bewegungen sowie gymnastische Übungen mit hohen Belastungsspitzen. Machen Sie kein Krafttraining mit vollem Einsatz.

Im Freien an UV-Schutz denken

Seien Sie im ersten Jahr nach einer Stammzell-/Knochenmarktransplantation mit Sport im Freien zurückhaltend. Wenn Sie sich draußen aufhalten, schützen Sie sich auf jeden Fall mit einem Sunblocker und angemessener Kleidung vor der UV-Strahlung!

Andere Krebserkrankungen

Diese Broschüre kann nur für einige Krebserkrankungen ausführlichere Trainingsempfehlungen geben. Wir möchten aber noch ein paar kurze Angaben zu Bewegung und Sport bei anderen Krebsarten machen.

Grundsätzlich ist regelmäßige körperliche Aktivität auch für Betroffene mit schlechteren Prognosen oder fortgeschrittenen Erkrankungen zu empfehlen und notwendig. Für ihre Lebensqualität ist es sehr wichtig, dass das Training an die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten angepasst wird und die Trainingsziele auch erreicht werden können.

Knochenmetastasen

Betroffene mit Knochenmetastasen müssen ganz besonders vorsichtig sein, da bei ihnen die Gefahr von Knochenbrüchen erhöht ist. Durch schnelle ruckartige Bewegungen oder durch Stöße und Stürze kann unter Umständen der betroffene Knochen brechen.

Vermeiden Sie dann hohe Belastungsspitzen. Wir empfehlen Ihnen dagegen Ausdauersportarten wie Radfahren (eventuell Standfahrrad) oder Walken. Sie können auch gezielte Kräftigungsgymnastik machen, die notwendig ist, um die Stabilität des Knochens so lange wie möglich zu erhalten.

Gehirntumoren

Betroffene mit Gehirntumor brauchen nach dem Krankenhausaufenthalt eine langfristige neurologische Rehabilitation. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob er damit einverstanden ist, dass Sie

auch allein Sport treiben. Denn bei anstrengender körperlicher Belastung besteht die Gefahr von neurologischen Ausfällen bis hin zur plötzlichen Bewusstlosigkeit.

Halten Sie sich dann an die Empfehlungen ab Seite 19 dieser Broschüre.

Gebärmutter-/Leberkrebs

Die Sportempfehlungen für Betroffene mit Magen- und Darmkrebs (siehe Seite 43 ff.) gelten auch für Frauen, denen die Gebärmutter, oder Menschen, denen ein Teil der Leber entfernt wurde.

Für alle anderen Krebskranke gilt: Richten Sie sich nach den allgemeinen Empfehlungen ab Seite 18 und nach den Bewegungsempfehlungen für die medizinischen Nebenwirkungen ab Seite 63. Beginnen Sie mit den Übungen aber erst, wenn die Operationsnarben vollständig abgeheilt sind. Und fragen Sie auf jeden Fall vorher Ihren Arzt, ob Sie schon Sport treiben dürfen.

Bewegung, Spiel und Sport mit krebskranken Kindern

In Deutschland erkranken pro Jahr etwa 1.800 Kinder und Jugendliche unter 15 Jahren neu an Krebs. Durch diese – im Vergleich zu den Erkrankungszahlen bei Erwachsenen – geringe Zahl gibt es für krebskranke Kinder nur wenig einheitliche Bewegungsempfehlungen. In den letzten Jahren sind aber zunehmend mehr Studien entstanden, die auch für Kinder und Jugendliche zeigen konnten, wie positiv Bewegung auf sie wirkt.

Gewohnte Umgebung

Erkrankte Kinder sollten so schnell wie möglich in ihre gewohnte Umgebung, in Familie, Schule oder Ausbildung zurückkehren. Für junge Menschen sind diese engen Bindungen besonders wichtig.

Da die Kinder während der Behandlung kaum in die Schule, in den Kindergarten oder in Vereine gehen können und auch Besuche aus dem Kindergarten oder von Vereinsmitgliedern in dieser Zeit nur sehr eingeschränkt möglich sind, ist es wichtig, dass sie trotzdem den Kontakt zu Freunden und Gleichaltrigen nicht verlieren.

Natürlicher Bewegungsdrang

Für Kinder sind Bewegung, Spiel und Sport reine Lebensfreude. Auch krebskranke Kinder haben diesen natürlichen Bewegungsdrang, der für die Entwicklung jedes Kindes außerordentlich wichtig ist. Allerdings wird diese Entwicklung durch die körperlichen und seelischen Belastungen der Behandlung gebremst, und auch die Eltern tragen oft aus Fürsorge und mit guter Absicht dazu bei. Aus diesem Grunde spielt Bewegung sowohl im Krankenhaus als auch in der Rehabilitation und Nachsorge eine große Rolle.

Kinder, die sich wieder bewegen dürfen, können ihre Situation zumindest für kurze Zeit vergessen, dürfen wieder nur Kind sein. Dadurch entwickeln die kleinen Patienten neues Selbstvertrauen zu ihrem Körper, der sie bei ihrer Erkrankung scheinbar so oft im Stich lässt. So tragen sie selbst dazu bei, wieder gesund zu werden.

Bisherige Erfahrungen zeigen, dass Bewegung, Spiel und Sport die körperliche Fitness, aber auch die Psyche des an Krebs erkrankten Kindes und somit insgesamt seine Lebensqualität steigern. Gezielte Bewegung kann die Ausdauer und Kraft verbessern; die Kinder bewegen sich wieder mehr, und Mangelerkrankungen, die durch zu wenig Bewegung entstehen, lassen sich verhindern.

Auch Kinder können an Empfindungsstörungen an Händen und Füßen leiden, die als Nebenwirkung der Chemotherapie auftreten können. Außerdem können bei ihnen die Gehbewegungen (Gangmotorik) eingeschränkt sein.

Die Krankheit vergessen und Spaß haben

Den kleinen Patienten tut die Behandlung aber nur gut, wenn sie sich wohl fühlen. Deshalb sollten sie an Bewegung, Spiel und Sport freiwillig teilnehmen wollen und nicht wie die medizinische Behandlung im Krankenhaus machen müssen. Die Kinder sollen Zeit und Raum haben, die Krankheit zu vergessen, sich abzulenken und Freude erleben zu können. Bewegung, Spiel und Sport geben ihnen aber auch die Gelegenheit, aufgestaute Wut in Bewegung umzusetzen und abzubauen.

Insbesondere die Geschwister sollten – wann immer es möglich ist – in die Bewegungstherapie mit einbezogen werden. Wichtig: In der Rehabilitationsklinik sollen sich die Eltern auch darüber informieren, welche Übungen die Kinder zu Hause fortsetzen können.

Auch wenn die Kinder sich vielleicht nur eingeschränkt bewegen können und ihre Entwicklung gebremst ist, sollen sie grundlegende Erfahrungen mit unterschiedlichen Bewegungen sammeln. Das beugt Folgeerkrankungen vor. Sie müssen sich spielerisch betätigen, und zwar je nach ihrem körperlichen und seelischen Zustand.

Nachsorgekliniken

Nachsorgekliniken für krebskranke Kinder gibt es im Schwarzwald, auf Sylt und im Weserbergland. Die Deutsche Krebshilfe finanzierte den Auf- und Ausbau dieser Einrichtungen sowie die psychosoziale Versorgung krebskranker Kinder insgesamt mit fast sechs Millionen Euro.

Waldpiraten

Die Deutsche Kinderkrebsstiftung hat zudem in der Nähe von Heidelberg das Waldpiraten-Camp aufgebaut. Es ist das erste und einzige Freizeitcamp für krebskranke Kinder in Deutschland. In den Ferien und an Wochenenden finden dort Campfreizeiten für krebskranke Kinder und Jugendliche und ihre Geschwister statt oder auch Veranstaltungen für die ganze Familie.

Spaß in der Natur beim Klettern, Wandern, Kanu fahren oder Schwimmen soll dabei helfen, dass die Kinder ihre Stärken und Fähigkeiten wieder neu entdecken und ihr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen gestärkt wird.

Empfehlenswerte Bewegungsformen

Bewegung, Sport und Spiel sollen gezielt die Gefühle des Kindes ansprechen: Es kann damit Freude, Lust, Spannung, Erfolg, Anstrengung, Risiken oder auch menschliche Nähe erleben. Rutschen, Schaukeln, Werfen und Hangeln machen den Kindern Spaß und sollten so oft wie möglich gemacht werden.

Je nach Gesundheitszustand und Stimmung können sie auch Mannschaftsspiele wie Ball-über-die-Schnur oder Fußball spielen. Die Angebote und Spielsituationen sollten sich nach den Fähigkeiten der Kinder richten, sie nicht unter-, aber auch nicht überfordern.

Der Besuch auf einem Abenteuerspielplatz, Schwimmen, Rudern oder auch Tischtennis kommen dem natürlichen Bewegungsdrang des Kindes entgegen.

Skifreizeit

Der Deutschen Skiverband bietet für krebskranke Kinder Skifreizeiten an. Trendsportarten wie Inline-Skating oder Klettern sind sehr beliebt, ebenso Fahrrad fahren und reiten. Kegeln, Billard und Minigolf fördern den Kontakt zu anderen Kindern und Jugendlichen.

Kinder mit Prothesen

Kinder, die eine Prothese benötigen, brauchen eine kontrollierte Bewegungstherapie. Eine „Gangschule“ und medizinisches Training unter Anleitung eines qualifizierten Therapeuten stärken Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Kinder mit geschwächtem Abwehrsystem

Besonders vorsichtig müssen Kinder mit geschwächtem Abwehrsystem sein. Aber mit Mundschutz und strengeren hygienischen Bedingungen können auch diese Kinder mitmachen. Wenn sie wenig Thrombozyten haben, sollen sie gefährliche Aktivitäten vermeiden, um nur schwer stillbare Blutungen oder ausgeprägte Blutergüsse durch Stürze zu verhindern.

> **Internetadresse**

Eine umfassende Beratung zum Thema Sport und Bewegung für krebskranke Kinder und Jugendliche bietet das Netzwerk Active Onko Kids (https://www.activeoncokids.de).

BEWEGUNG UND SPORT BEI NEBENWIRKUNGEN

Jede Krebserkrankung ist anders, und jeder Betroffene verkraftet die Behandlung anders. Bestimmte Nebenwirkungen treten jedoch häufig auf. In diesem Kapitel finden Sie Empfehlungen, was Sie dagegen tun können.

Chronische Erschöpfung *(Fatigue)*

Jeder fühlt sich im Laufe seines Lebens immer wieder einmal müde, ausgelaugt und kraftlos. Dafür gibt es ganz verschiedene Gründe – körperliche wie auch seelische –, und dieser Zustand kann kürzer oder auch länger andauern.

Es gibt jedoch eine Art von Müdigkeit und Erschöpfung, die sich vom normalen Maß deutlich unterscheidet. Diese besonders ausgeprägte Form bezeichnen Fachleute als Fatigue. Während und zum Teil noch längere Zeit nach der Behandlung ist für viele Kranke eine mehr oder minder starke Erschöpfung ein großes Problem. Im Laufe der Therapie wird sie oft als unvermeidbare Nebenwirkung hingenommen. Nach Abschluss der Therapie hält diese Erschöpfung jedoch bei einigen Betroffenen an und erschwert ihnen den Weg zurück in den Alltag. Oft bessert sie sich rasch, manchmal aber erst langsam, und bei wenigen Betroffenen bleibt sie sehr lange oder auch für immer bestehen.

Das heißt, Fatigue ist eine krankhafte Ermüdung, die für den Betroffenen mehr als unangenehm ist. Das Besondere daran ist,

dass sich die Erschöpfung nicht durch normale Erholungsmechanismen beheben lässt, auch nicht durch Schlaf.

Symptome, über die Betroffene klagen

- Müdigkeit
- Lustlosigkeit
- Schwäche
- Verlust der körperlichen Belastbarkeit
- Desinteresse, Motivationsverlust
- Schlafstörungen
- Traurigkeit, Frust oder Reizbarkeit
- Seelische Erschöpfung
- Angst, nicht wieder gesund zu werden
- Konzentrationsstörungen
- Verlust des Interesses am Leben
- Entfremdung von Freunden und Familie

Aber Fatigue ist mehr als die Summe der genannten Beschwerden. Sie ist ein vielschichtiges Leiden, das den Betroffenen während der Erkrankung und der Therapie stark einschränkt und später daran hindert, ein normales Leben zu führen.

Für Menschen mit einer anhaltenden Fatigue kann das tägliche Leben schwer zu bewältigen sein: zum einen durch die chronische Erschöpfung selbst. Zum anderen können gesunde Menschen eine solche anhaltende Müdigkeit, die auch nach ausreichend Schlaf nicht verschwindet, kaum verstehen.

Körperliche Aktivität ist eine der wenigen vorbeugenden und lindernden Methoden, um dieser Erschöpfung entgegenzuwirken. Eine medikamentöse Behandlung, die auch nur annähernd so gut wirkt, gibt es nicht. Körperliches Training bereits während der Chemo- oder Strahlentherapie kann die Entstehung von Fatigue eindämmen.

Empfehlenswerte Bewegungsformen

Je nachdem, wie stark Ihre Erschöpfung ist, wird leicht anstrengendes bis anstrengendes Kraft- und / oder Ausdauertraining empfohlen. Sie können diese Trainingsformen einzeln, aber auch kombiniert machen; eine Wirkung stellt sich ein, wenn Sie zwei bis dreimal pro Woche für einen gewissen Zeitraum trainieren.

Auch in diesem Fall ist viel hilft viel nicht immer richtig. Hören Sie auf Ihr Gefühl, sowohl beim Training als auch danach. Ziel sollte es sein, Ihre Erschöpfung zu mindern. Dabei ist es normal, dass Sie nach dem Training erschöpfter sind als vorher. Wenn diese Erschöpfung jedoch über mehrere Stunden anhält, sollten Sie die Intensität des Trainings möglicherweise anpassen. Lassen Sie sich von Ihrem Sporttherapeuten beraten.

Bei einer moderat-ausgeprägtem Erschöpfung können Sie zunächst mit einem Ausdauertraining in Intervallen anfangen, so dass Sie zwischendrin kleine Pausen haben. Das Krafttraining können Sie je nach Bedarf mit Gewichten machen.

Auch bei einer stark ausgeprägten Erschöpfung können Sie in Intervallen trainieren, allerdings weniger intensiv, das heißt: Sie walken langsamer. Krafttraining sollten Sie zunächst nur mit ganz geringen Gewichten ausüben.

Wichtig: Überfordern Sie sich nicht! Dies gilt auch für Ihren Alltag. Versuchen Sie, Aktivitäten, die Sie stark erschöpfen, zu vermeiden.

Psychoonkologen beteiligen

Zusätzlich zu Ihrem Bewegungstraining empfehlen wir Ihnen, sich von Psychoonkologen beraten zu lassen. Es hat sich gezeigt, dass die Kombination von Sport und psychologischer Betreuung besser wirkt als jedes Medikament. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.

> Ratgeber Fatigue

Ausführlichere Informationen zu diesem Thema finden Sie in der Broschüre „Fatigue – Chronische Müdigkeit bei Krebs – Die blauen Ratgeber 51“ der Deutschen Krebshilfe (Bestellformular ab Seite 107).

Empfindungsstörungen an Füßen und Händen *(Polyneuropathie)*

Eine Chemotherapie kann die Nervenfasern schädigen. Dann können an Hand- und Fußflächen Empfindungsstörungen wie Kribbeln, Taubheitsgefühle und Schmerzen auftreten, und zwar weniger oder auch stärker. Der Fachbegriff für diese Nebenwirkung ist Chemotherapie-induzierte Polyneuropathie (CIPN). Wenn die Empfindungsstörungen sehr stark sind, kann das dazu führen, dass Sie Ihr Gleichgewicht schlechter halten und Bewegungen nur noch grob ausführen können.

Noch gibt es keine wissenschaftlich gesicherten Aussagen darüber, welche Form der Bewegung bei einer Polyneuropathie am wirksamsten ist. Die jüngsten Forschungsergebnisse zeigen jedoch, dass körperliche Aktivität ein wirksames Mittel sein kann, um die Empfindungsstörungen und koordinativen Probleme zu verringern.

Im Verlaufe des Trainings kann es sinnvoll sein, die Polyneuropathie wiederholt zu untersuchen. Das kann Ihr Sporttherapeut machen. Auf diese Weise lässt sich kontrollieren, ob und wie sich die körperliche Aktivität auf Ihre Beschwerden auswirkt.

Empfehlenswerte Bewegungsformen

Grundsätzlich sollen die betroffenen Regionen, häufig sind es Hände und Füße, regelmäßigen Reizen ausgesetzt werden und kleine, feine Aufgaben ausführen. Solche Übungen aktivieren

auch die kleinen Muskeln, die Sie für feine, präzise Bewegungen benötigen. Sie können zum Beispiel barfuß auf verschiedenen Untergründen gehen, dafür bietet die Natur viel Abwechslung. Oder fangen Sie mit Stricken an. Auch damit fordern Sie diese Strukturen.

Gleichgewichts- und Vibrationstraining

Bei der Bewegungstherapie wird für Ihre Bedürfnisse ein Gleichgewichts- oder Vibrationstraining zusammengestellt. Wie genau das aussieht, hängt davon ab, welche Geräte zur Verfügung stehen und was zu Ihrem persönlichen Empfinden passt.

Das Vibrationstraining erfolgt auf einer Vibrationsplatte, auf der Sie mit beiden Füßen stehen. Die Intensität lässt sich über die Geschwindigkeit der Vibration und die Dauer der Übung steuern. Sie können zwei- bis sechsmal pro Woche trainieren. Eine Übung dauert zwischen 20 und 60 Sekunden.

Das Gleichgewichtstraining lässt sich verschieden schwierig und damit mehr oder weniger intensiv gestalten: auf stabilem oder wackeligem Untergrund. Anfangs können Sie mit beiden Beinen – die Füße nebeneinander – stehen. Wenn Sie sich sicher fühlen, steigern Sie die Intensität, indem Sie die Füße voreinander stellen oder auch nur noch auf einem Bein stehen. Trainieren Sie gerne zwei- bis sechsmal pro Woche. Eine Übung sollte etwa 20 Sekunden dauern.

Das Gleichgewichtstraining können Sie sehr gut in Ihren Alltag integrieren. Versuchen Sie zum Beispiel, beim Zähneputzen die Füße voreinander zu stellen oder, wenn Sie es sich zutrauen, nur auf einem Bein zu stehen.

Aber achten Sie auf Ihre Sicherheit! Stellen Sie sich immer so hin, dass Sie sich bei Bedarf schnell festhalten können. Trauen Sie sich etwas zu, aber übernehmen Sie sich nicht, damit Sie sich nicht verletzen. Bitte führen Sie diese Übungen anfangs auch nur unter sporttherapeutischer Betreuung durch. Erst wenn Sie sich sicher fühlen, können Sie selbstständig üben.

Starker Gewichtsverlust *(Kachexie)*

Viele Betroffene verlieren viel Gewicht, ohne dass sie es wollen. Das kann zum Beispiel daran liegen, dass sie an einer Krebserkrankung des Verdauungssystems leiden, dass ihnen etwa der Magen entfernt werden muste. Auch Nebenwirkungen der Therapie können zu einem ungewollten Gewichtsverlust führen.

Mit dem Körpergewicht verlieren Sie vor allem einen (großen) Teil Ihrer Muskelmasse. Diese brauchen Sie aber, damit Sie sich fit halten und die weitere Behandlung vertragen können.

Körperliche Aktivität kann Ihnen helfen, Ihr Gewicht zu halten.

Ein solcher Gewichtsverlust wird zuvor von Ihrem Arzt oder Ihrem Sporttherapeuten festgestellt. Spätestens dann sollten Sie mit dem Sport beginnen. Im besten Falle weist Sie Ihr behandelnder Arzt beizeiten darauf hin, dass gefährdet sind, zu viel Gewicht zu verlieren.

Krebserkrankungen mit erhöhtem Risiko für Gewichtsverlust

- Bauchspeicheldrüsenkrebs
- Magenkrebs
- Speiseröhrenkrebs
- Darmkrebs
- Lungenkrebs

Empfehlenswerte Bewegungsformen

Ein Training sollte vorrangig das Ziel haben, Ihre Muskulatur zu erhalten beziehungsweise aufzubauen. Das können Sie am besten durch Krafttraining erreichen, das Ihren persönlichen Bedürfnissen und Ihrem körperlichen Zustand angepasst wird.

Das Krafttraining sollte möglichst an Geräten stattfinden, damit Ihr Training gezielt gesteuert werden kann.

Empfohlen wird ein Krafttraining mit 50 bis 80 Prozent Ihrer Maximalkraft, die Ihr Sporttherapeut vorher ermittelt. Pro Übung und Gerät sollten Sie zwei bis drei Runden („Sätze) mit acht bis zwölf Wiederholungen machen. So können Sie den Muskelaufbau besonders gezielt ansteuern.

Das Krafttraining ist ein intensives Training. Sie sollten es daher unter sporttherapeutischer Betreuung durchführen.

Sie können zusätzlich ein moderates Ausdauertraining ergänzen. Einmal pro Woche können Sie, je nach Vorlieben und Trainingsstand, 30 bis 60 Minuten Walken oder Nordic Walken. Das hilft Ihrem Körper, die Chemotherapie besser anzunehmen und zu vertragen.

Ernährungsberatung wichtig

Wichtig: Ergänzend zur Sporttherapie ist eine Ernährungsberatung ganz wichtig, denn Ihr Körper braucht für ein intensives Training und für den Muskelaufbau viel Energie. Besprechen Sie sich mit einem Ernährungsberater, wie Sie Ihren Körper am besten mit der notwendigen Energie versorgen können. Sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt direkt darauf an. Adressen, an die Sie sich wenden können, finden Sie auf Seite 86.

> Ratgeber Ernährung bei Krebs

Ausführlichere Informationen zu diesem Thema enthält die Broschüre „Ernährung bei Krebs – Die blauen Ratgeber 46“ der Deutschen Krebshilfe (Bestellformular ab Seite 107).

Schlafstörungen

Schlafstörungen treten bei einer Krebserkrankung häufig auf. Dafür gibt es verschiedene Gründe, und die Schlafstörungen sind auch verschieden stark. Sie können Probleme beim Ein- oder Durchschlafen haben, nicht so tief schlafen oder zu früh aufwachen.

Im Allgemeinen hilft körperliche Aktivität gegen viele dieser Schlafprobleme. Auch wenn es speziell für Krebskranke dazu nur wenige Studien dazu gibt, so deuten diese darauf hin, dass dieser Zusammenhang auch bei einer Krebserkrankung besteht. Besonders Ausdauertraining wurde bisher erforscht, vereinzelt wurde auch schon die positive Wirkung von Krafttraining belegt.

Empfehlenswerte Bewegungsformen

Schon moderates Ausdauertraining, zum Beispiel bei einem flotten Spaziergang, kann Schlafprobleme lindern. Dabei sollten Sie drei- bis viermal pro Woche für jeweils 30 bis 40 Minuten aktiv sein.

Wichtig: Gestalten Sie auch Ihren Alltag so aktiv wie möglich.

Konzentrations- und Merkschwierigkeiten

Manche Krebspatienten stellen fest, dass sie sich während ihrer Erkrankung und Behandlung schlechter konzentrieren können und dass auch ihr Gedächtnis nicht mehr so leistungsfähig ist. Fachleute bezeichnen dies als *kognitive* Fähigkeiten.

Im Allgemeinen gilt Ausdauertraining als gute Möglichkeit, diese Fähigkeiten zu erhalten oder zu verbessern. Belege dafür gibt es für die Allgemeinbevölkerung, speziell für ältere Menschen, aber auch für Menschen mit verschiedenen Erkrankungen. Für Krebspatienten liegen bisher erste Hinweise vor, weitere Forschung ist dafür nötig.

Empfehlenswerte Bewegungsformen

Wenn Sie feststellen, dass Ihre geistigen Fähigkeiten beeinträchtigt sind, kann Ihnen möglicherweise ein moderates Ausdauertraining helfen, und zwar mehrmals in der Woche für mindestens 30 Minuten.

Abbau der Knochensubstanz *(Osteoporose)*

Manche Behandlungen von Krebserkrankungen wirken sich auf die Stabilität der Knochen aus, die Knochensubstanz und -struktur gehen verloren (Osteoporose), die Betroffenen sind anfällig für Knochenbrüche.

Verantwortlich dafür sind zum einen Medikamente zur Behandlung der Krebserkrankung wie beispielsweise Antihormone, die in den Knochenstoffwechsel eingreifen und die Knochendichte verringern. Zum anderen erkranken häufig Menschen im höheren Alter an Krebs, bei denen die Knochendichte oft schon altersbedingt abgenommen hat.

Bei Sport und Bewegung muss daher das Problem der verringerten Knochendichte besonders berücksichtigt werden.

Wissenschaftliche Studien haben allerdings gezeigt, dass ein intensiviertes Training, das Knochenstrukturen gezielt mechanisch belastet, den Knochenstoffwechsel positiv beeinflusst. Die besten Ergebnisse zeigten Trainingseinheiten, die ein intensives Krafttraining mit einem sogenannten Impact-Training kombinierten. Impact-Training bedeutet in diesem Zusammenhang ein Training, das gezielt die Knochenstrukturen belastet (etwa durch Sprünge mit Gewichtswesten).

Empfehlenswerte Bewegungsformen

Mindestens zweimal pro Woche intensives Krafttraining für etwa 60 Minuten, zum Beispiel ein Training am Gerät oder mit Hanteln mit drei Sätzen und jeweils acht bis zwölf Wiederholungen. Trainieren Sie dabei die großen Muskelgruppen der Arme, Beine, am Bauch und am Rücken, und kombinieren Sie das mit kurzen Impact-Einheiten wie Sprüngen mit Gewichtswesten oder Sprüngen von zehn Zentimeter hohen Podesten. Sie müssen über einen längeren Zeitraum trainieren, das heißt, für mindestens ein Jahr, am besten auf Dauer; dann werden Sie die postive Wirkungen spüren.

Wichtig: Ausdauertrainingsformen wie Ergometer oder Fahrradfahren oder Walking sind nicht effektiv.

Psychische Belastungen

Viele Krebspatienten sind durch ihre Erkrankung und deren Behandlung psychisch belastet. Besonders häufig treten depressive Gefühle und Angst auf, die zu Beginn der Krankheit besonders stark ausgeprägt sind. Sie können aber auch später anhalten, wenn sich zum Beispiel die Behandlungen verändern, Nebenwirkungen auftreten oder Nachsorgetermine anstehen.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, wie wichtig Ausdauertraining ist, um die psychischen Belastungen positiv zu beeinflussen. Gut ist auch die Kombination mit einem Krafttraining, während Krafttraining allein nicht besonders wirksam ist. Die besten Ergebnisse brachten Trainingseinheiten unter therapeutischer Aufsicht, da ein Sporttherapeut die jeweiligen Bedürfnisse der Betroffenen am besten erkennen und berücksichtigen kann.

Empfehlenswerte Bewegungsformen

Wenn Sie unter psychischen Belastungen leiden, kann Ihnen also eine Kombination aus moderatem Ausdauertraining wie Walking, Nordic Walking oder auch Jogging) mit Krafttraining am Gerät, mit Kleingeräten oder mit dem eigenen Körpergewicht dabei helfen, diese Belastungen zu verringern.

Ein reines Ausdauertraining sollte dreimal pro Woche für 30 bis 60 Minuten bei moderater bis intensiver Intensität durchgeführt werden. Wenn Sie Kraft- und Ausdauertraining kombinieren, reichen zwei Trainingseinheiten pro Woche. Dabei sollte das Ausdauertraining mindestens 20 Minuten dauern, beim Krafttraining sollten Sie die großen Muskelgruppen trainieren, und zwar etwa sechs Übungen mit zwei Runden und jeweils acht bis zwölf Wiederholungen.

REHABILITATION

Rehabilitation und Nachsorge sind wesentliche Bestandteile der onkologischen Versorgung. Rehabilitationskliniken, Fach- und Hausarzt betreuen und begleiten Betroffene nach der stationären oder ambulanten Akutversorgung. Viele wenden sich zusätzlich auch an eine Selbsthilfegruppe. Rehabilitationssport ist ein fester Bestandteil der Angebote.

Ist Ihre Akutbehandlung beendet, sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt darüber, ob und wann eine onkologische Rehabilitation für Sie sinnvoll ist.

Diese Rehabilitationskur oder Rehamaßnahme soll Sie körperlich und seelisch festigen, Ihr Allgemeinbefinden verbessern und Ihnen dabei helfen, in Ihr alltägliches Leben zurückzufinden und Ihren Beruf wieder ausüben zu können. Rehabilitationsmaßnahmen können stationär oder ambulant durchgeführt werden.

Es gibt spezielle Rehakliniken, die sowohl mit den körperlichen als auch mit den psychischen Problemen von Krebskranken vertraut sind.

Jedem Betroffenen soll eine für ihn passende Rehabilitation angeboten werden. Halten die Beschwerden länger an, lassen Sie sich beraten, welche weiteren Rehamaßnahmen für Sie in Frage kommen.

Eine Rehabilitation soll

- Ihnen helfen, sich von den Strapazen der Krebsbehandlung zu erholen
- Ihre (körperlichen und seelischen) Folgen der Erkrankung lindern beziehungsweise beseitigen
- Einer Verschlimmerung vorbeugen
- Helfen, mit den Folgen einer chronischen Erkrankung zu leben
- Die Krankheitsverarbeitung fördern
- Sie bei der Rückkehr in das gesellschaftliche und berufliche Leben unterstützen

Lassen Sie sich am besten schon vor der Reha beraten. Wenn Sie in der Klinik angekommen sind, werden dann krankheits- und therapiebedingte Folgestörungen identifiziert. Zur sogenannten Rehabilitationsdiagnostik gehören normalerweise eine ärztliche Eingangsuntersuchung, Labordiagnostik, apparativ-technische Untersuchungen, psychologische Erstgespräche und bei Bedarf eine Pflegeanamnese, eine sportmedizinische Basiserfassung und zusätzliche Diagnostik wie etwa physio- oder ergotherapeutische Statuserhebung.

Beschreiben Sie bei diesen Terminen Ihre Beschwerden, alltäglichen Einschränkungen und auch die Ziele, die Sie sich selbst für die Reha setzen.

Zum Beispiel

- Körperliche Beeinträchtigungen verringern
- Ihre Kondition verbessern
- Die Krankheit psychisch verarbeiten
- Ausbildung oder Studium fortsetzen
- Berufliche Perspektiven (neu) entwickeln
- Die Lebensqualität insgesamt verbessern
- In der Familie (wieder) Fuß fassen
- Die sozialen Kontakte (wieder)beleben

Liegen die Ergebnisse vor, werden Ihre individuellen Rehabilitationsziele festgelegt und ein entsprechender Therapieplan beziehungsweise ein Rehaprogramm erstellt. Am wichtigsten ist es, Ihre Lebensqualität zu verbessern und Sie in Ihrer Familie und Ihrem sozialen Umfeld wiedereinzugliedern. Darüber hinaus sollen Sie Ihr Selbstwertgefühl wiedergewinnen und lernen, sich selbst zu helfen.

Mögliche Inhalte eines Rehaprogramms

- Ernährungstherapie oder -beratung, zum Beispiel auch gemeinsames Kochen
- Auseinandersetzung mit der Krankheit und ihren körperlichen Folgen
- Eventuell Fortsetzung laufender Therapien, Wundversorgung, Stomatherapie, parenterale Ernährung, Katheterpflege
- Auseinandersetzung mit psychischen Folgen der Krankheit
- Auseinandersetzung mit sozialen und beruflichen Folgen der Krankheit
- Bewegungstherapie mit gezieltem Aufbau- und Ausdauertraining

Formen der Rehabilitation

Eine Rehabilitationsmaßnahme für Krebspatienten kann als Anschlussrehabilitation (AHB/AR) direkt im Anschluss an die stationäre oder ambulante Akutbehandlung oder als onkologische Reha spätestens bis zum Ende des ersten Jahres nach der Akutbehandlung erfolgen.

Eine AHB beginnt je nach Erkrankung, Behandlung und Kostenträger zwei bis sechs Wochen nach dem Ende der Behandlung. Sie dauert meist drei Wochen, kann aber verlängert werden, wenn es medizinisch notwendig ist.

Schließt sich an den Krankenhausaufenthalt eine ambulante Behandlung, etwa eine Bestrahlung oder Chemotherapie an, leitet der dann behandelnde Arzt die AHB ein, also etwa ein niedergelassener Onkologe oder Radioonkologe.

Eine onkologische Reha machen Sie im Laufe des ersten Jahres nach der Akutbehandlung. Sie dauert in der Regel drei Wochen, kann aber ebenfalls aus medizinischen Gründen verlängert werden. Bis zum Ende des zweiten Jahres können Sie erneut eine Rehabilitationsmaßnahme erhalten, wenn bei Ihnen noch erhebliche

Funktionseinschränkungen vorliegen. Eine nochmalige ambulante oder stationäre Rehamaßnahme können Sie erst nach vier weiteren Jahren beantragen. Ausnahme: Treten Rückfälle oder Tochtergeschwülste in anderen Körperteilen auf, können Sie – falls medizinisch notwendig – früher eine Rehabilitation bekommen.

Alternativ zu den stationären Rehamaßnahmen gibt es seit einiger Zeit die Möglichkeit der teilstationären Reha. Das heißt, Sie wohnen zu Hause und nehmen Ihre Anwendungen und Behandlungen in einer wohnortnahen Rehaeinrichtung wahr. Diese Form der Rehabilitation kann eine stationäre ersetzen oder verkürzen. Wenn Sie sich dafür entscheiden, sollte die häusliche Versorgung sichergestellt sein, so dass Sie damit nicht zusätzlich belastet sind.

Eine geeignete Rehaeinrichtung finden

In welcher Klinik Sie die Rehabilitationsmaßnahme durchführen, können Sie mitentscheiden, denn Sie haben laut § 8 Sozialgesetzbuch IX (SGB IX) ein Wunsch- und Wahlrecht. Falls Sie sich nicht sicher sind, ob die von Ihnen gewünschte Klinik geeignet ist, setzen Sie sich mit dem Sozialdienst oder dem jeweiligen Kostenträger in Verbindung. Auch Krebsberatungsstellen und der telefonische Informations- und Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe – das INFONETZ KREBS – können bei Bedarf weiterhelfen.

Ein spezielles Beratungsangebot für rehabilitative Maßnahmen und sozialmedizinische Unterstützung für junge Krebsbetroffene bietet auch die Stiftung für Junge Erwachsene mit Krebs.

Rehamaßnahmen beantragen

Der Antrag für eine Anschlussrehabilitation muss entweder bereits im Krankenhaus oder bei Ihrem zuletzt behandelnden Arzt gestellt werden. Der Kliniksozialdienst oder die Mitarbeiter der Praxis unterstützen Sie dabei. Sie können sich auch an eine Krebsberatungsstelle wenden.

Den Antrag für eine onkologische Reha stellen Sie beim zuständigen Kostenträger, also der Renten- oder Krankenversicherung oder dem Sozialamt. Zusammen mit dem Antrag sollten Sie Unterlagen einreichen, die Auskunft darüber geben, welche Beschwerden und Alltagseinschränkungen Sie haben (zum Beispiel aktuelle Befunde, Arztbrief oder Gutachten).

Kostenübernahme und Zuzahlung

Rehabilitationsleistungen sind in Deutschland Aufgabe der verschiedenen Sozialversicherungsträger, das heißt insbesondere der gesetzlichen Kranken-, Renten- und Unfallversicherung. Welcher Kostenträger zuständig ist, hängt von Ihren persönlichen und versicherungsrechtlichen Voraussetzungen ab. In der Regel finanziert der Rentenversicherungsträger die Rehabilitation für Berufstätige, damit sie wieder oder weiterhin arbeiten können. Wie viel Sie zu den Rehabilitationsmaßnahmen dazu bezahlen müssen, hängt davon ab, wer der Kostenträger ist.

> **Ratgeber Wegweiser zu Sozialleistungen**

Ausführliche Informationen zur Rehabilitation und den Sozialleistungen, auf die Sie Anspruch haben, enthält der „Wegweiser zu Sozialleistungen – Die blauen Ratgeber 40“ der Deutschen Krebshilfe (Bestellformular ab Seite 107).

Rehabilitationssport

Viele Betroffene treffen sich in speziellen Rehabilitations-Sportgruppen. Diese treffen sich regelmäßig, eine ärztliche Aufsicht ist jedoch nicht notwendig. Nach wie vor nehmen an Brustkrebs erkrankte Frauen am meisten teil, aber auch immer mehr Betroffene mit anderen Krebserkrankungen entschließen sich zum Reha-Sport. Sehr erfreulich: Vor allem Männer, die bisher nur etwa zehn Prozent der Teilnehmer ausmachten, interessieren sich vermehrt für die Rehaangebote der Sportvereine.

Diese Sportangebote sind für Krebsbetroffene kostenlos. Sie brauchen auch kein Mitglied im Turnverein zu sein.

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Sie Rehabilitationssport machen können. Dann kann er diesen verordnen. Ärzte können dafür das Muster 56 (GKV) oder G850 (Deutsche Rentenversicherung) verwenden, dann fällt sie nicht unter die budgetlimitierten Verordnungen.

Der Übungsleiter des Sportvereins kann Ihnen dann sagen, ob Sie dieses Formular direkt beim Verein oder bei Ihrer Krankenkasse abgeben können. Auf jeden Fall muss die Krankenkasse das Muster genehmigen und abstempeln.

Jeder Krebsbetroffene hat das Anrecht auf Rehabilitationssport. Die gesetzlichen Krankenkassen unterstützen die Teilnahme an einer Reha-Sportgruppe für 18 Monate. Ihr Arzt kann Ihnen

zunächst 50 Übungseinheiten (mindestens jeweils 45 Minuten) Rehabilitationssport in einem Sportverein verschreiben; später können weitere Einheiten folgen. Wichtig: Die Sportvereine müssen vom Landessportbund oder vom Behindertensportverband zertifiziert sein.

Wo Sie eine Reha-Sportgruppe an Ihrem Wohnort finden, die für Ihre Erkrankung geeignet ist, können Sie bei den Landessportbünden oder den Landesverbänden des Deutschen Behindertensportverbandes erfahren. Die Adressen der Landesverbände finden Sie im Anhang dieser Broschüre.

Seit mehreren Jahren finanzieren die gesetzlichen Krankenkassen Schulungsprogramme unter anderem für brustkrebskranke Frauen, die auch schon als Zusatzprogramme zu DMP-Patientenschulungen zur Verfügung stehen. Weitere Bewegungsprogramme werden entwickelt, damit in den kommenden Jahren Krebsbetroffenen flächendeckend Bewegungsangebote gemacht werden können. Das bedeutet: Alle beteiligten Ärzte, Krankenhäuser und sonstigen Leistungserbringer arbeiten eng zusammen und stimmen Entscheidungen besser aufeinander ab. Der Betroffene nimmt an Bewegungsprogrammen teil und erhält umfassende Informationen. Die eingebundenen Krankenkassen übernehmen 90 Prozent der Kosten. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach weiteren Informationen.

Das Netzwerk OnkoAktiv

Das Netzwerk OnkoAktiv bietet krebskranken Menschen in ganz Deutschland wohnortnahe und ihrer jeweiligen Situation angepasste Sport- und Bewegungsangebote. Die Arbeit von OnkoAktiv stützt sich auf neueste wissenschaftliche Erkenntnisse der onkologischen Sport- und Bewegungstherapie und auf die jahrelange Erfahrung aus der direkten Trainingspraxis mit Krebsbetroffenen. Hierfür arbeitet das Netzwerk mit qualitätsgeprüften Trainings- und Therapieinstitutionen, Kliniken, Ärzten und medizinischem Fachpersonal sowie Verbänden und Vereinen zusammen.

Die Koordinationsstelle von OnkoAktiv ist am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen in Heidelberg, daneben bauen regionale Zentren eigene Netzwerke in und um Frankfurt am Main, Tübingen, Coburg, Hamburg, Kiel, Mainz, Potsdam und Berlin auf; weitere regionale Netzwerke, unter anderem in Freiburg, Ulm, Köln, Hannover, und Bad Wildungen, sind geplant.

Betroffene erhalten von OnkoAktiv ein kostenfreies Beratungs- und Vermittlungsangebot sowie wichtige Informationen zum Thema Bewegung und Sport bei Krebs. Nähere Informationen sowie alle bereits zertifizierten OnkoAktiv Trainings- und Therapieinstitutionen finden Sie auf der Internetseite www.netzwerk-onkoaktiv.de. Für ein Beratungsgespräch nehmen Sie bitte Kontakt zum OnkoAktiv Team auf, so kann für Sie ein wohnortnahes und passendes Bewegungsangebot gefunden werden.

> Internetadresse

Ärzte, Pflegekräfte sowie Bewegungsfachkräfte, die ihre fachliche Expertise und ihr Beratungsspektrum erweitern möchten, erhalten praktische Leitfäden und Informationsmaterialen, können an Fort- und Weiterbildungen teilnehmen, sich aktiv mit anderen über Qualitätszirkel austauschen sowie an wissenschaftlichen Studien mitwirken. Weitere Informationen für alle Zielgruppen finden Sie auf der OnkoAktiv Internetseite.

> Adresse

OnkoAktiv am NCT Heidelberg e. V.
Im Neuenheimer Feld 460
69120 Heidelberg
Telefon: 06221 / 565 918
E-Mail: info@netzwerk-onkoaktiv.de
Internet: www.netzwerk-onkoaktiv.de

Die Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie (OTT)

Noch fehlen für Krebsbetroffene in Deutschland flächendeckende Bewegungsangebote nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Diese Lücke schließt OTT: ein Versorgungskonzept der Onkologischen Trainings- und Bewegungstherapie (OTT). Dieses translationale Modellprojekt am Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) der Uniklinik Köln bündelt die Ergebnisse aus über 40 Jahren Forschung und verbindet Versorgung, Ausbildung und Wissenschaft. Neueste Erkenntnisse sollen in die Patientenversorgung einfließen; auf diese Weise profitieren Betroffene von modernster und bestmöglicher Therapie, und die Wissenschaft kann überprüfen, ob sich Forschungsergebnisse praktisch umsetzen lassen.

Die OTT-Versorgung orientiert sich an den aktuellen onkologischen S3-Leitlinien, und richtet sich an krebskranke Menschen vor und während der medizinischen Behandlung, in der Rehabilitation sowie in der chronischen Phase. Sie will dazu beitragen, die Lebensqualität der Betroffenen über den gesamten Zeitraum ihrer Erkrankung weitestgehend zu erhalten. Die OTT wird inzwischen von den ersten Krankenkassen anerkannt.

Bei der OTT wird das Trainingsprogramm auf die individuelle Situation jedes Betroffenen zugeschnitten und soll unter anderem Nebenwirkungen der Behandlung wie Fatigue, Polyneuropathie, Schmerzen, Lymphödem oder Gewichtsverlust positiv beeinflussen und verringern.

Die Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie berücksichtigt

- Die Krebserkrankung des Betroffenen
- Die medizinische Behandlung einschließlich ihrer Nebenwirkungen
- Die Trainingserfahrung des Betroffenen
- Die bewegungsspezifischen Möglichkeiten des Betroffenen

Die OTT-Akademie ergänzt seit 2015 dieses Konzept und bietet zweimal im Jahr Fortbildungen für Sport- und Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler sowie Ärzte an. Bis Ende 2020 haben bisher mehr als 300 Therapeuten dieses Angebot am CIO Köln wahrgenommen. Nähere Informationen finden sich auf der Internetseite https://cio.uk-koeln.de/leben-mit-krebs/bewegung/ott-fortbildung/.

> Internetadresse

HIER ERHALTEN SIE INFORMATIONEN UND RAT

Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da: Sie hilft, unterstützt, berät und informiert Krebskranke und ihre Angehörigen – selbstverständlich kostenlos.

Die Diagnose Krebs verändert häufig das ganze Leben. Ob Sie selbst betroffen sind, ob Sie Angehöriger oder Freund eines Erkrankten sind – die Deutsche Krebshilfe und die Deutsche Krebsgesellschaft möchten Ihnen in dieser Situation mit Informationen und Beratung zur Seite stehen. Das Team des INFONETZ KREBS (Informations- und Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe) beantwortet Ihnen in allen Phasen der Erkrankung Ihre persönlichen Fragen nach dem aktuellen Stand von Medizin und Wissenschaft. Wir vermitteln Ihnen themenbezogene Anlaufstellen und nehmen uns vor allem Zeit für Sie.

Die Mitarbeiter des INFONETZ KREBS stehen Ihnen bei allen Ihren Fragen, die Sie zum Thema Krebs haben, zur Seite. Wir vermitteln Ihnen Informationen in einer einfachen und allgemeinverständlichen Sprache. So möchten wir eine Basis schaffen, damit Sie vor Ort Ihren weiteren Weg gut informiert und selbstbestimmt gehen können. Sie erreichen uns per Telefon, E-Mail oder Brief.

Beratungsthemen INFONETZ KREBS

Krebs erkennen und behandeln

- Diagnosemethoden
- Operation, Chemo- und Strahlentherapie
- Neue Behandlungsverfahren / personalisierte Medizin
- Nebenwirkungen
- Schmerzen
- Komplementäre Verfahren
- Krebsnachsorge
- Palliative Versorgung
- Klinische Studien
- Klinik- / Arztsuche

Leben mit Krebs

- Belastungen im Alltag
- Chronische Müdigkeit (*Fatigue*)
- Ernährung bei Krebs
- Bewegung bei Krebs
- Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung
- Kontakte zu
  - Krebsberatungsstellen
  - Psychoonkologen
  - Krebs-Selbsthilfe
  - Wohnortnahen Versorgungsnetzwerken

Soziale Absicherung

- Krankengeld
- Zuzahlungen
- Schwerbehinderung
- Rehamaßnahmen
- Beruf und Arbeit / Wiedereinstieg
- Erwerbsunfähigkeit
- Finanzielle Hilfen

Krebsprävention

- Allgemeine Krebsrisikofaktoren
- Möglichkeiten der Krebsprävention

Krebsfrüherkennung

- Gesetzliche Krebsfrüherkennungsuntersuchungen
- Informierte Entscheidung

Immer wieder kommt es vor, dass Betroffene Probleme mit Behörden, Versicherungen oder anderen Institutionen haben. Die Mitarbeiter des INFONETZ KREBS beraten Betroffene und ihre Angehörigen auch in sozialrechtlichen Fragen. Eine juristische Vertretung der Ratsuchenden durch die Deutsche Krebshilfe ist allerdings nicht möglich.

Hilfe bei finanziellen Problemen

Manchmal kommen zu den gesundheitlichen Sorgen eines Krebskranken noch finanzielle Probleme – zum Beispiel, wenn ein berufstätiges Familienmitglied aufgrund einer Krebserkrankung statt des vollen Gehalts zeitweise nur Krankengeld erhält oder wenn durch die Krankheit Kosten entstehen, die der Betroffene selbst tragen muss. Unter bestimmten Voraussetzungen kann aus dem Härtefonds der Deutschen Krebshilfe Betroffenen, die sich in einer finanziellen Notlage befinden, ein einmaliger Zuschuss gewährt werden. Das Antragsformular erhalten Sie bei der Deutschen Krebshilfe oder im Internet unter www.krebshilfe.de/haertefonds.

> Internetadresse

Allemeinverständliche Informationen

Wer Informationen über Krebserkrankungen sucht, findet sie bei der Deutschen Krebshilfe. Ob es um Diagnostik, Therapie und Nachsorge einzelner Krebsarten geht oder um Einzelheiten zu übergeordneten Themen wie Schmerzen, Palliativmedizin oder Sozialleistungen: „Die blauen Ratgeber“ erläutern alles in allgemeinverständlicher Sprache.

Die Präventionsfaltblätter und -broschüren der Deutschen Krebshilfe informieren darüber, wie sich das Risiko, an Krebs zu erkranken, verringern lässt.

Sämtliche Informationsmaterialien finden Sie im Internet unter www.krebshilfe.de/infomaterial. Sie können diese auch per E-Mail, Fax oder über den Postweg kostenlos bestellen.

> Internetadresse

Spots auf YouTube

Spots und Videos der Deutschen Krebshilfe zu verschiedenen Themen gibt es auf YouTube unter www.youtube.com/user/deutschekrebshilfe.

> Internetadresse

> Adresse

Stiftung Deutsche Krebshilfe
Buschstraße 32 Postfach 1467
53113 Bonn 53004 Bonn
Zentrale: 0228 72990-0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
Telefax: 0228 72990-11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Ihre persönliche Beratung INFONETZ KREBS
Telefon: 0800 80708877 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
E-Mail: krebshilfe@infonetz-krebs.de
Internet: www.infonetz-krebs.de

Härtefonds der Deutschen Krebshilfe
Telefon: 0228 72990-94 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
E-Mail: haertefonds@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de/haertefonds

Dr. Mildred Scheel Akademie

Betroffene, Angehörige, Ärzte, Pflegepersonal, Mitarbeiter in Krebsberatungsstellen, Mitglieder von Krebsselbsthilfegruppen, Seelsorger, Psychotherapeuten, Studenten – wer täglich mit Krebs und Krebskranken zu tun hat, kann an Seminaren der Dr. Mildred Scheel Akademie für Forschung und Bildung teilnehmen. Auf dem Gelände des Universitätsklinikums Köln bietet die Weiterbildungsstätte der Deutschen Krebshilfe ein vielseitiges Programm an. Dazu gehören beispielsweise Seminare zur Konflikt- und Stressbewältigung, zu Verarbeitungsstrategien für den Umgang mit der Krankheit, Gesundheitstraining oder Seminare zur Lebensgestaltung.

> Internetadresse

Das ausführliche Seminarprogramm finden Sie im Internet unter www.krebshilfe.de/akademie. Dort können Sie sich auch anmelden. Oder fordern Sie das gedruckte Programm an.

> Adresse

Dr. Mildred Scheel Akademie
für Forschung und Bildung gGmbH
Kerpener Straße 62
50924 Köln
Telefon: 02 21 / 94 40 49 - 0
Telefax: 02 21 / 94 40 49 - 44
E-Mail: msa@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de/akademie

Weitere nützliche Adressen

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.
Kuno-Fischer-Straße 8
14057 Berlin
Telefon: 0 30 / 322 93 29 0
Telefax: 0 30 / 322 93 29 66
E-Mail: service@krebsgesellschaft.de
Internet: www.krebsgesellschaft.de

KID – Krebsinformationsdienst des
Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg
Telefon: 0800 / 420 30 40 (täglich 8 – 20 Uhr, kostenlos aus dem deutschen Festnetz)
E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de
Internet: www.krebsinformationsdienst.de

Kompetenznetz Komplementärmedizin
in der Onkologie (KOKON)
Klinik für Strahlentherapie und Spezielle Onkologie
Klaus-Bahlsen-Zentrum für Integrative Onkologie
Medizinische Hochschule Hannover
Carl-Neuberg-Str. 1
30625 Hannover
Internet: www.kompetenznetz-kokon.de

Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e. V.
Münchener Straße 45
60329 Frankfurt am Main
Telefon: 0180 / 44 35 530
E-Mail: info@hkke.org
Internet: www.hkke.org

Bundesministerium für Gesundheit
11055 Berlin
E-Mail: poststelle@bmg.bund.de
Internet: www.bmg.bund.de
Bürgertelefon (Mo bis Do 8 – 18 Uhr, Fr 8 – 12 Uhr)
0 30 / 340 60 66 - 01 Bürgertelefon zur Krankenversicherung
0 30 / 340 60 66 - 02 Bürgertelefon zur Pflegeversicherung
0 30 / 340 60 66 - 03 Bürgertelefon zur gesundheitl. Prävention

Servicestellen für ambulante Versorgung und Notfälle
Bundesweit einheitliche Notdienstnummer
Telefon: 116 117 (24 Stunden / 7 Tage)

Deutsche Rentenversicherung
Ruhrstraße 2
10709 Berlin
Kostenloses Servicetelefon: 0800 / 10 00 48 00
(Mo bis Do 07.30 – 19.30, Fr 07.30 – 15.30)
E-Mail: drv@drv-bund.de
Internet: www.deutsche-rentenversicherung.de

Informationen im Internet

Immer häufiger informieren sich Betroffene und Angehörige im Internet. Hier gibt es sehr viele Informationen, aber nicht alle davon sind wirklich brauchbar. Deshalb müssen – besonders wenn es um Informationen zur Behandlung von Tumorerkrankungen geht – gewisse (Qualitäts-)Kriterien angelegt werden.

Anforderungen an Internetseiten

- Der Verfasser der Internetseite muss eindeutig erkennbar sein (Name, Position, Institution).
- Wenn Forschungsergebnisse zitiert werden, muss die Quelle (z. B. eine wissenschaftliche Fachzeitschrift) angegeben sein.
- Diese Quelle muss sich (am besten über einen Link) ansehen beziehungsweise überprüfen lassen.
- Es muss eindeutig erkennbar sein, ob die Internetseite finanziell unterstützt wird und – wenn ja – durch wen.
- Es muss eindeutig erkennbar sein, wann die Internetseite aufgebaut und wann sie zuletzt aktualisiert wurde.

Auf den nachfolgend genannten Internetseiten finden Sie sehr nützliche, allgemeinverständliche medizinische Informationen zum Thema Krebs. Auf diese Seiten kann jeder zugreifen, sie sind nicht durch Registrierungen oder dergleichen geschützt.

Medizinische Informationen zu Krebs

www.krebsinformationsdienst.de
KID – Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg

www.krebsgesellschaft.de
Umfangreiche Informationen der Deutschen Krebsgesellschaft für Ärzte, Betroffene und medizinische Fachkräfte

www.inkanet.de
Informationsnetz für Krebspatienten und Angehörige

www.gesundheitsinformation.de
Patientenportal des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

www.medinfo.de
Einer der größten Webkataloge im deutschsprachigen Raum für Medizin und Gesundheit; bietet systematisch geordnete und redaktionell zusammengestellte Links zu ausgewählten Internetquellen

www.laborlexikon.de
Online-Lexikon mit ausführlichen, allgemeinverständlichen Erklärungen von Laborwerten

www.agbkt.de
Arbeitsgruppe Integrative Onkologie

www.cancer.gov/cancerinfo
Amerikanisches National Cancer Institute (nur in Englisch)

www.cancer.org
American Cancer Society, aktuelle Informationen zu einzelnen Krebsarten und ihren Behandlungsmöglichkeiten (nur in Englisch)

Informationen zu Patientenrechten

www.bmg.bund.de/themen/praevention/patientenrechte/patientenrechte.html

www.kbv.de/html/patientenrechte.php

www.patienten-rechte-gesetz.de

Sozialrechtliche Informationen

www.schwerbehindertenausweis.de/nachteilsausgleich-suche
Suche nach Nachteilsausgleichen, die für Ihren Grad der Behinderung und für Ihre Merkzeichen zutreffen

Informationen zu Leben mit Krebs und Nebenwirkungen

www.dapo-ev.de
Deutsche Arbeitsgemeinschaft für psychosoziale Onkologie e. V.; diese Seiten enthalten unter anderem Adressen von Psychotherapeuten, Ärzten, Sozialarbeitern und -pädagogen, Seelsorgern, Supervisoren und Angehörigen anderer Berufsgruppen, die in der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie e. V. mitwirken.

www.psycho-onkologie.net/finder/suche.html
Beratungsportal für Krebsbetroffene, mit Suchfunktion nach Angeboten und Orten

www.vereinlebenswert.de und **www.pso-ag.org**
Seiten mit Informationen über psychosoziale Beratung

www.fertiprotekt.com
Netzwerk für fertilitätserhaltende Maßnahmen

www.dkms-life.de
Kosmetikseminare für Krebspatientinnen

www.bvz-info.de
Seite des Bundesverbandes der Zweithaarspezialisten e. V. u. a. mit Adressensuche qualifizierter Friseure

www.kompetenzzentrum-deutscher-zweithaarprofis.de
Internetseite mit Adressen von besonders qualifizierten Zweithaarspezialisten

www.kinder-krebskranker-eltern.de
Beratungsstelle Flüsterpost e. V. mit Angeboten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

www.hkke.org
Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e. V.

www.medizin-fuer-kids.de
Die Medizinstadt für Kinder im Internet

neu.onko-kids.de
Informations- und Kommunikationsseiten für krebskranke Kinder und Jugendliche, ihre Geschwister und Familien

www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de
Umfangreiche Hinweise auf Kliniken und Patientenorganisationen, Linktipps und Buchempfehlungen; spezielle Informationen zu Psychoonkologie und dem Fatigue-Syndrom

Palliativmedizin und Hospize

www.dgpalliativmedizin.de
Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e. V.

www.dhpv.de
Deutscher Hospiz- und PalliativVerband e. V.

www.deutscher-kinderhospizverein.de
Deutscher Kinderhospizverein e. V.

www.bundesverband-kinderhospiz.de
Bundesverband Kinderhospiz e. V.

Informationen zur Ernährung

www.dge.de
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

www.was-essen-bei-krebs.de
Kooperationsprojekt von Eat What You Need e. V. und dem Comprehensive Cancer Center (CCC) München

www.vdoe.de und **www.vdoe.de/expertenpool.html**
BerufsVerband Oecotrophologie e. V. (VDOE)

www.vdd.de
Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e. V.; auf diesen Seiten finden Ratsuchende Adressen von gut ausgebildeten und erfahrenen Ernährungstherapeuten und -beratern in der Nähe des Wohnortes.

Informationen zu Sozialleistungen

www.deutsche-rentenversicherung.de
Deutsche Rentenversicherung u. a. mit Informationen zu Rente und Rehabilitation

www.bagp.de
Bundesarbeitsgemeinschaft der Patientenstellen und -initiatoren; mit Liste von Beratungseinrichtungen, die von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

www.bmg.bund.de
Bundesministerium für Gesundheit mit Informationen zu den Leistungen der Kranken-, Pflege- und Rentenkassen sowie zu Pflegebedürftigkeit und Pflege

www.medizinrechtsanwaelte.de
Medizinrechtsanwälte e. V.; bundesweit kostenfreie Erstberatungen bei Konflikten zwischen Patienten und Ärzten sowie bei Problemen mit Kranken-, Renten- oder Pflegeversicherung

Arzt- und Kliniksuche

www.oncomap.de
Internetseite mit Adressen der von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifizierten Krebszentren; mit Suchfunktion

www.weisse-liste.de
Unterstützt Interessierte und Patienten bei der Suche nach dem für sie geeigneten Krankenhaus; mit Suchassistent zur individuellen Auswahl unter rund 2.000 deutschen Kliniken

www.vdk.de und **www.sovd.de**
Sozialpolitische Interessenvertretung

www.zqp.de
Zentrum für Qualität in der Pflege; mit Suchfunktion nach Pflegestützpunkten.

www.kbv.de/arztsuche/
Datenbank der Kassenärztlichen Bundesvereinigung zur Suche nach spezialisierten Ärzten und Psychotherapeuten

www.arzt-auskunft.de
Datenbank der Stiftung Gesundheit; Ärzteverzeichnis, das alle 290.000 niedergelassenen Ärzte, Zahnärzte, Psychologischen Psychotherapeuten, Kliniken und Chefärzte enthält; mit genauer Suchfunktion nach Schwerpunkten und Orten

www.arbeitskreis-gesundheit.de
Gemeinnütziger Zusammenschluss von Kliniken verschiedener Fachrichtungen; Homepage mit Verzeichnis von Rehakliniken

ANHANG

In der Bundesrepublik existieren etwa 1.000 spezielle Gruppen für Sport in der Krebsnachsorge. Die für Sie nächstgelegene Gruppe erfahren Sie über die jeweiligen LandesSportBünde oder über die Landesverbände des Deutschen Behindertensportverbandes.

Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB) e.V.
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
Telefon: 0 69 / 6 70 00
Telefax: 0 69 / 67 49 06
E-Mail: office@dosb.de
Internet: www.dosb.de

Deutscher Behindertensportverband (DBS) e.V.
Tulpenweg 2 – 4
Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung
50226 Frechen-Buschbell
Telefon: 0 22 34 / 60 00 - 0
Telefax: 0 22 34 / 60 00 - 150
E-Mail: info@dbs-npc.de
Internet: www.dbs-npc.de

Adressen der Landessportbünde

Bayerischer Landes-Sportverband
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München
Telefon: 0 89 / 1 57 02 - 0
Telefax: 0 89 / 1 57 02 - 444
E-Mail: info@blsv.de
Internet: www.blsv.de

Hamburger Sportbund
Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
Telefon: 0 40 / 4 19 08 - 0
Telefax: 0 40 / 4 19 08 - 274
E-Mail: hsb@hamburger-sportbund.de
Internet: www.hamburger-sportbund.de

Landessportbund Berlin
Jesse-Owens-Allee 2
14053 Berlin
Telefon: 0 30 / 3 00 02 - 0
Telefax: 0 30 / 3 00 02 - 107
E-Mail: info@lsb-berlin.org
Internet: www.lsb-berlin.net

Landessportbund Brandenburg
Haus des Sports
Schopenhauerstraße 34
14467 Potsdam
Telefon: 03 31 / 9 71 98 - 0
Telefax: 03 31 / 9 71 98 - 34
E-Mail: info@lsb-brandenburg.de
Internet: www.lsb-brandenburg.de

Landessportbund Bremen
Hutfilterstraße 16 – 18
28195 Bremen
Telefon: 04 21 / 79 28 70
Telefax: 04 21 / 7 18 34
E-Mail: info@lsb-bremen.de
Internet: www.lsb-bremen.de

Landessportbund Hessen
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt am Main
Telefon: 0 69 / 67 89 - 0
Telefax: 0 69 / 67 89 - 109
E-Mail: info@lsbh.de
Internet: www.landessportbund-hessen.de

Landessportbund Mecklenburg-Vorpommern
Wittenburger Straße 116
19059 Schwerin
Telefon: 03 85 / 7 61 76 - 0
Telefax: 03 85 / 7 61 76 - 31
E-Mail: lsb@lsb-mv.de
Internet: www.lsb-mv.de

Landessportbund Niedersachsen
Ferd.-Wilh.-Fricke-Weg 10
30169 Hannover
Telefon: 05 11 / 12 68 - 0
Telefax: 05 11 / 12 68 - 190
E-Mail: info@lsb-niedersachsen.de
Internet: www.lsb-niedersachsen.de

Landessportbund Nordrhein-Westfalen
Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg
Telefon: 02 03 / 73 81 - 0
Telefax: 02 03 / 73 81 - 616
E-Mail: info@lsb-nrw.de
Internet: www.lsb-nrw.de

Landessportbund Rheinland-Pfalz
Rheinallee 1
55116 Mainz
Telefon: 0 61 31 / 28 14 - 0
Telefax: 0 61 31 / 28 14 - 120
E-Mail: info@lsb-rlp.de
Internet: www.lsb-rlp.de

Landessportbund Sachsen
Goyastraße 2d
04105 Leipzig
Telefon: 03 41 / 2 16 31 - 0
Telefax: 03 41 / 2 16 31 - 85
E-Mail: lsb@sport-fuer-sachsen.de
Internet: www.sport-fuer-sachsen.de

Landessportbund Sachsen-Anhalt
Maxim-Gorki-Straße 12
06114 Halle
Telefon: 03 45 / 52 79 - 0
Telefax: 03 45 / 52 79 - 100
E-Mail: halle@lsb-sachsen-anhalt.de
Internet: www.lsb-sachsen-anhalt.de

Landessportbund Thüringen
Werner-Seelenbinder-Straße 1
99096 Erfurt
Telefon: 03 61 / 3 40 54 - 0
Telefax: 03 61 / 3 40 54 - 77
E-Mail: lsb@thueringen-sport.de
Internet: www.thueringen-sport.de

Landessportverband Baden-Württemberg
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart
Telefon: 07 11 / 2 80 77 - 850
Telefax: 07 11 / 2 80 77 - 878
E-Mail: info@lsvbw.de
Internet: www.lsvbw.de

Landessportverband für das Saarland
Hermann Neuberger Sportschule 4
66123 Saarbrücken
Telefon: 06 81 / 38 79 - 0
Telefax: 06 81 / 38 79 - 154
E-Mail: info@lsvs.de
Internet: www.lsvs.de

Landessportverband Schleswig-Holstein
Winterbeker Weg 49
24114 Kiel
Telefon: 04 31 / 64 86 - 0
Telefax: 04 31 / 64 86 - 190
E-Mail: info@lsv-sh.de
Internet: www.lsv-sh.de

Stand: April 2021

Adressen der Landesverbände des Deutschen Behindertensportverbandes

Badischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband e.V.
Mühlstraße 68
76532 Baden-Baden
Telefon: 0 72 21 / 3 96 18 - 0
Telefax: 0 72 21 / 3 96 18 - 18
E-Mail: bbs@bbsbaden.de
Internet: www.bbsbaden.de

Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e.V.
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München
Telefon: 0 89 / 54 41 89 - 0
Telefax: 0 89 / 54 41 89 - 99
Internet: www.bvs-bayern.com
E-Mail: service@bvs-bayern.com

Behinderten- und Rehabilitations-sportverband Berlin e.V.
Hanns-Braun-Straße / Kursistenflügel
14053 Berlin
Telefon: 0 30 / 30 30 83 38 70
Telefax: 0 30 / 30 30 83 38 72 00
E-Mail: info@bsberlin.de
Internet: www.bsberlin.de

Behinderten- und Rehabilitations-sportverband Brandenburg
Dresdner Str. 18
03050 Cottbus
Telefon: 03 55 / 48 64 63 25
Telefax: 03 55 / 48 64 63 29
E-Mail: kontakt@bsbrandenburg.de
Internet: www.bsbrandenburg.de

BehindertenSportverband Bremen e.V.
Heinstraße 25 / 27
28213 Bremen
Telefon: 04 21 / 2 77 84 45
Telefax: 04 21 / 9 60 60 90
E-Mail: info@behindertensport-bremen.de
Internet: www.behindertensport-bremen.de

Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Hamburg e.V.
Fachverband für Rehabilitations-, Behinderten- und Integrationssport
Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
Telefon: 0 40 / 41 90 81 55
Telefax: 0 40 / 41 90 81 58
E-Mail: mail@brs-hamburg.de
Internet: www.brs-hamburg.de

Hessischer Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband e.V.
Esperantostraße 3
36037 Fulda
Telefon: 06 61 / 86 97 69 - 0
Telefax: 06 61 / 86 97 69 - 29
E-Mail: geschaeftsstelle@hbrs.de
Internet: www.hbrs.de

Verband für Behinderten- und Rehabilitationssport Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Kopernikusstr. 17a
18057 Rostock
Telefon: 03 81 / 72 17 51
Telefax: 03 81 / 72 17 53
E-Mail: kontakt@vbrs-mv.de
Internet: www.vbrs-mv.de

Behinderten-Sportverband Niedersachsen e.V.
Ferd.-Wilh.-Fricke-Weg 10
30169 Hannover
Telefon: 05 11 / 12 68 - 51 01
Telefax: 05 11 / 12 68 - 45 100
E-Mail: info@bsn-ev.de
Internet: www.bsn-ev.de

Behinderten- und Rehabilitationssport-verband Nordrhein-Westfalen e.V.
Friedrich-Alfred-Straße 10
47055 Duisburg
Telefon: 02 03 / 7 17 41 50
Telefax: 02 03 / 7 17 41 63
E-Mail: brsnw@brsnw.de
Internet: www.brsnw.de

Behinderten- und Rehabilitations-sport-Verband Rheinland-Pfalz e.V.
Fachverband für Rehabilitations-, Präventions- und Gesundheitssport
Parkstraße 7
56075 Koblenz
Telefon: 02 61 / 97 38 78 - 0
Telefax: 02 61 / 97 38 78 - 59
E-Mail: info@bsv-rlp.de
Internet: www.bsv-rlp.de

Behinderten- und Rehabilitations-sportverband Saarland e.V.
Hermann Neuberger Sportschule
66123 Saarbrücken
Telefon: 06 81 / 38 79 - 225
Telefax: 06 81 / 38 79 - 220
E-Mail: brs-saarland@t-online.de
Internet: www.brs-saarland.de

Sächsischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband e.V.
Goyastraße 2d
04105 Leipzig
Telefon: 03 41 / 2 31 06 60
Telefax: 03 41 / 2 31 066 -10
E-Mail: sbv@behindertensport-sachsen.de
Internet: www.behindertensport-sachsen.de

Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Sachsen-Anhalt e.V. (BSSA)
Am Steintor 14
06112 Halle (Saale)
Telefon: 03 45 / 5 17 08 24
Telefax: 03 45 / 5 17 08 25
E-Mail: info@bssa.de
Internet: www.bssa.de

Rehabilitations- und Behinderten-Sportverband Schleswig-Holstein e.V.
Friedrich-Ebert-Str. 9
24837 Schleswig
Telefon: 0 46 21 / 2 76 89
Telefax: 0 46 21 / 2 76 67
E-Mail: info@rbsv-sh.de
Internet: www.rbsv-sh.de

Thüringer Behinderten- und Rehabilitationssportverband e.V.
August-Röbling-Straße 11
99091 Erfurt
Telefon: 03 61 / 3 45 38 00
Telefax: 03 61 / 3 45 38 02
E-Mail: tbrsv@t-online.de
Internet: www.tbrsv.de

Württembergischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband e.V.
Fritz- Walter- Weg 19
70372 Stuttgart
Telefon: 07 11 / 2 80 77 - 620
Telefax: 07 11 / 2 80 77 - 621
E-Mail: info@wbrs-online.net
Internet: www.wbrs-online.net

Deutscher Rollstuhl-Sportverband e.V. (DRS)
Friedrich-Alfred-Allee 10
47055 Duisburg
Telefon: 02 03 / 71 74 - 180
Telefax: 02 03 / 71 74 - 181
E-Mail: info@rollstuhlsport.de
Internet: www.drs.org

Deutscher Schwerhörigen Sport-Verband e.V.
Sophie-Charlotten-Straße 23a
14059 Berlin
Telefon: 0 30 / 32 60 23 78
E-Mail: info@d-s-s-v.de
Internet: www.d-s-s-v.de

Deutscher Gehörlosen-Sportverband
Tenderweg 9
45141 Essen
Telefon: 0201 / 81 417 0
Telefax: 0201 / 81 417 29
E-Mail: dgs-geschaeftsstelle@dg-sv.de
Internet: www.dg-sv.de

Stand: April 2021

QUELLENANGABEN

Zur Erstellung dieser Broschüre wurden die nachstehend aufgeführten Informationsquellen herangezogen*:

- Baumann F.T., et al. **Sustainable impact of an individualized exercise program on physical activity level and fatigue syndrome on breast cancer patients in two German rehabilitation centers.** Support Care Cancer, 2017. 25(4): p. 1047-1054
- Buffart L.M., et al. **Effects and moderators of exercise on quality of life and physical function in patients with cancer: An individual patient data meta-analysis of 34 RCTs.** Cancer Treat Rev, 2017. 52: p. 91-104
- Schmitz KH, Campbell AM et al. **Exercise is medicine in oncology: Engaging clinicians to help patients move through cancer.** CA Cancer J Clin. 2019 Nov;69(6): 468-484.
- Schüle K. **Zum Stellenwert der Sport und Bewegungstherapie bei Patientinnen mit Brust- oder Unterleibskrebs.** Die Rehabilitation. 1983; 22: 36-39
- Steindorf K, Wiskemann J, Ulrich CM, Schmidt ME. **Effects of exercise on sleep problems in breast cancer patients receiving radiotherapy: a randomized clinical trial.** Breast Cancer Res Treat. 2017 Apr;162(3):489-499
- Streckmann F, Kneis S, Leifert JA, Baumann FT, Kleber M, Ihorst G, Herich L, Grüssinger V, Gollhofer A, Bertz H. **Exercise program improves therapy-related side-effects and quality of life in lymphoma patients undergoing therapy.** Ann Oncol. 2014 Feb;25(2):493-9
- Söntgerath R, Däggelmann J, Kesting SV, Rueegg CS, Wittke TC, Reich S, Eckert KG, Stoessel S, Chamorro-Viña C, Wiskemann J, Wright P, Senn-Malashonak A, Oschwald V, Till AM, Götte M. **Physical and functional performance assessment in pediatric oncology: a systematic review.** Pediatr Res. 2021 Apr 15. doi: 10.1038/s41390-021-01523-5
- Wiskemann J, Clauss D, Tjaden C, Hackert T, Schneider L, Ulrich CM, Steindorf K. **Progressive Resistance Training to Impact Physical Fitness and Body Weight in Pancreatic Cancer Patients: A Randomized Controlled Trial.** Pancreas. 2019 Feb;48(2):257-266

* Diese Quellen sind nicht als weiterführende Literatur für Betroffene gedacht, sondern dienen als Nachweis des wissenschaftlich abgesicherten Inhalts des Ratgebers.

INFORMIEREN SIE SICH

Das folgende kostenlose Informationsmaterial können Sie bestellen.

Deutsche Krebshilfe
Buschstr. 32
53113 Bonn

Telefon: 0228 72990-0
Telefax: 0228 72990-11
E-Mail: bestellungen@krebshilfe.de

Informationen für Betroffene und Angehörige

Die blauen Ratgeber (ISSN 0946-4816)

__ 001 Ihr Krebsrisiko – Sind Sie gefährdet?
__ 002 Brustkrebs
__ 003 Krebs der Gebärmutter
__ 004 Krebs der Eierstöcke
__ 005 Hautkrebs
__ 006 Darmkrebs
__ 007 Magenkrebs
__ 008 Gehirntumoren
__ 009 Krebs der Schilddrüse
__ 010 Lungenkrebs
__ 011 Krebs im Rachen und Kehlkopf
__ 012 Krebs im Mund-, Kiefer-, Gesichtsbereich
__ 013 Krebs der Speiseröhre
__ 014 Krebs der Bauchspeicheldrüse
__ 015 Leberkrebs
__ 016 Hodenkrebs
__ 017 Prostatakrebs
__ 018 Blasenkrebs
__ 019 Nierenkrebs
__ 021 Hodgkin-Lymphom
__ 022 Multiples Myelom / Plasmozytom
__ 023 Chronische lymphatische Leukämie
__ 024 Familiärer Brust- und Eierstockkrebs
__ 025 Krebs der Gallenwege und Gallenblase
__ 040 Sozialleistungen bei Krebs
__ 041 Krebswörterbuch
__ 042 Hilfen für Angehörige
__ 043 Patienten und Ärzte als Partner
__ 044 Du bist jung und hast Krebs
__ 046 Ernährung bei Krebs
__ 048 Bewegung und Sport bei Krebs
__ 049 Kinderwunsch und Krebs
__ 050 Schmerzen bei Krebs
__ 051 Fatigue – Chronische Müdigkeit bei Krebs
__ 053 Strahlentherapie
__ 057 Palliativmedizin
__ 060 Klinische Studien

Sonstiges

__ 080 Nachsorgekalender
__ 100 Programm der Dr. Mildred Scheel Akademie
__ 101 INFONETZ KREBS – Ihre persönliche Beratung
__ 140 Hilfe in finanzieller Notlage – Härtefonds der Deutschen Krebshilfe

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

Gesundheits- / Patientenleitlinien

Gesundheitsleitlinien

__ 170 Prävention von Hautkrebs

Patientenleitlinien

__ 159 Rachenkrebs
__ 161 Diffuses großzelliges B-Zell-Lymphom (DLBCL)
__ 162 Operation bei Krebs der Verdauungsorgane
__ 163 Nicht-kleinzelliger Lungenkrebs
__ 164 Kleinzelliger Lungenkrebs
__ 165 Krebs der Gallenwege und Gallenblase
__ 166 Follikuläres Lymphom
__ 167 Analkrebs
__ 168 Peniskrebs
__ 169 Multiples Myelom
__ 171 Plattenepithelkarzinom der Haut und Vorstufen
__ 172 Weichgewebesarkome bei Erwachsenen
__ 173 Gebärmutterkörperkrebs
__ 174 Supportive Therapie
__ 175 Psychoonkologie
__ 176 Speiseröhrenkrebs
__ 177 Nierenkrebs I – früh und lokal fortgeschritten
__ 178 Nierenkrebs II – metastasiert
__ 179 Blasenkrebs
__ 180 Gebärmutterhalskrebs
__ 181 Chronische lymphatische Leukämie
__ 182 Brustkrebs im frühen Stadium
__ 183 Prostatakrebs I – Lokal begrenzt
__ 184 Prostatakrebs II – Lokal fortgeschritten und metastasiert
__ 185 Hodenkrebs
__ 186 Metastasierter Brustkrebs
__ 187 Früherkennung von Prostatakrebs
__ 189 Morbus Hodgkin
__ 190 Mundhöhlenkrebs
__ 191 Melanom
__ 192 Eierstockkrebs
__ 193 Leberkrebs
__ 194 Darmkrebs im frühen Stadium
__ 195 Darmkrebs im fortgeschrittenen Stadium
__ 196 Bauchspeicheldrüsenkrebs
__ 198 Palliativmedizin
__ 199 Komplementärmedizin

Informationen zur Krebsfrüherkennung

__ 425 Gebärmutterhalskrebs erkennen
__ 426 Brustkrebs erkennen
__ 427 Hautkrebs erkennen
__ 428 Prostatakrebs erkennen
__ 429 Darmkrebs erkennen
__ 431 Informieren. Nachdenken. Entscheiden. – Gesetzliche Krebsfrüherkennung
__ 500 Früherkennung auf einen Blick – Ihre persönliche Terminkarte

Name:

Straße:

PLZ | Ort:

Informationen zur Krebsprävention

Präventionsratgeber (ISSN 0948-6763)

__ 402 Gesunden Appetit! – Vielseitig essen – Gesund leben
__ 403 Schritt für Schritt – Mehr Bewegung – Weniger Krebsrisiko
__ 407 Sommer. Sonne. Schattenspiele. – Gut behütet vor UV-Strahlung
__ 408 Ins rechte Licht gerückt – Krebsrisikofaktor Solarium

Präventionsfaltblätter (ISSN 1613-4591)

__ 411 Prozentrechnung – Weniger Alkohol – Mehr Gesundheit
__ 412 Leichter leben – Übergewicht reduzieren – Krebsrisiko senken
__ 413 Pikst kurz, schützt lang – HPV- und Hepatitis-B-Impfung für Kinder
__ 430 10 Tipps gegen Krebs – Sich und anderen Gutes tun
__ 432 Kindergesundheit – Gut geschützt von Anfang an
__ 433 Aktiv gegen Brustkrebs – Selbst ist die Frau
__ 435 Aktiv gegen Darmkrebs – Selbst bewusst vorbeugen
__ 436 Sommer. Sonne. Schattenspiele. – Gut behütet vor UV-Strahlung
__ 437 Aktiv gegen Lungenkrebs – Bewusst Luft holen
__ 439 Schritt für Schritt – Mehr Bewegung – Weniger Krebsrisiko
__ 440 Gesunden Appetit! – Vielseitig essen – Gesund leben
__ 441 Richtig aufatmen – Geschafft – Endlich Nichtraucher
__ 442 Clever in Sonne und Schatten – Gut geschützt vor UV-Strahlen
__ 447 Ins rechte Licht gerückt – Krebsrisikofaktor Solarium

Checklisten „Clever in Sonne und Schatten“

__ 494 UV-Schutz für Eltern von Kleinkindern
__ 495 UV-Schutz für Grundschüler
__ 521 UV-Schutz für Sportler
__ 522 UV-Schutz für Trainer

Informationen über die Deutsche Krebshilfe

__ 601 Geschäftsbericht (ISSN 1436-0934)
__ 603 Magazin Deutsche Krebshilfe (ISSN 0949-8184)

Name:

Straße:

PLZ | Ort:

Wie alle Schriften der Deutschen Krebshilfe wird auch diese Broschüre von Fachexperten auf ihre inhaltliche Richtigkeit überprüft. Der Inhalt wird regelmäßig aktualisiert. Der Ratgeber richtet sich in erster Linie an medizinische Laien und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Er orientiert sich an den Qualitätsrichtlinien DISCERN und Check-In für Patienteninformationen, die Betroffenen als Entscheidungshilfe dienen sollen.

Die Deutsche Krebshilfe ist eine gemeinnützige Organisation, die ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung finanziert. Öffentliche Mittel stehen ihr für ihre Arbeit nicht zur Verfügung. In einer freiwilligen Selbstverpflichtung hat sich die Deutsche Krebshilfe strenge Regeln auferlegt, die den ordnungsgemäßen und wirtschaftlichen Umgang mit den ihr anvertrauten Spendengeldern sowie ethische Grundsätze bei der Spendenakquisition und der Annahme von Spenden betreffen. Informationsmaterialien der Deutschen Krebshilfe sind neutral und unabhängig abgefasst.

Diese Druckschrift ist nicht zum Verkauf bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art), auch von Teilen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers. Alle Grafiken, Illustrationen und Bilder sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht verwendet werden.

„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA Nr. 396 39 375)

Allgemeiner Hinweis zum Datenschutz
Verantwortliche Stelle im Sinne des Datenschutzrechts ist die
Stiftung Deutsche Krebshilfe, Buschstr. 32, 53113 Bonn.
Die von Ihnen übermittelten Adressdaten verarbeiten wir nach Art. 6 Abs. 1 (a; f) DSGVO ausschließlich dafür, Ihnen die bestellten Ratgeber zuzusenden.
Weitere Informationen, u.a. zu Ihren Rechten auf Auskunft, Berichtigungen, Widerspruch und Beschwerde, erhalten Sie unter www.krebshilfe.de/datenschutz.

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dieser Broschüre möchten wir Sie informieren und Ihre Fragen beantworten. Ihre Meinung ist uns wichtig!

Füllen Sie dazu bitte den Bewertungsbogen aus und lassen Sie uns die Antwortkarte zukommen (entweder per Post an die genannte Adresse oder per E-Mail an patienteninformation@krebshilfe.de). Teilen Sie uns auch gerne mit, ob die Informationen für Sie relevant waren oder ob Ihnen Inhalte gefehlt haben.

Ihr Feedback wird von uns in anonymisierter Form für statistische Auswertungen genutzt. Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Kannten Sie die Deutsche Krebshilfe bereits?

○ Ja ○ Nein

Beruf: _____

Alter: _____ Geschlecht: _____

Deutsche Krebshilfe
Buschstraße 32

53113 Bonn

SAGEN SIE UNS IHRE MEINUNG

Ich bin

○ Betroffen ○ Angehörig / Zugehörig ○ Interessiert

Ich habe die Broschüre bekommen

○ Vom Arzt persönlich
○ Krankenhaus
○ Angehörige / Zugehörige
○ Internetausdruck
○ Wartezimmer
○ Apotheke
○ Selbsthilfegruppe
○ Deutsche Krebshilfe

So bewerte ich die Informationen dieser Broschüre

☺ 😐 ☹ Allgemeinverständlicher Text

☺ 😐 ☹ Bedeutung von Bewegung

☺ 😐 ☹ Allgemeine Bewegungsempfehlungen bei Krebs

☺ 😐 ☹ Empfehlungen bei bestimmten Krebsarten

☺ 😐 ☹ Bewegung bei Nebenwirkungen

☺ 😐 ☹ Rehasport

☺ 😐 ☹ Anlaufstellen / Weitere Informationen

Bitte kreuzen Sie an.

Anmerkungen / Anregungen

048 v107 07/21

Deutsche Krebshilfe
MILDRED-SCHEEL-FÖRDERKREIS

DER KAMPF GEGEN KREBS IST EIN DAUERAUFTRAG

www.mildred-scheel-foerderkreis.de

Machen Sie mit und werden Sie Förderer

Krebs geht uns alle an und kann jeden treffen. Eine Chance gegen diese lebensbedrohliche Krankheit haben wir nur, wenn wir uns alle gegen sie verbünden. Je mehr Menschen sich dauerhaft engagieren, desto besser können wir nach dem Motto der Deutschen Krebshilfe – Helfen. Forschen. Informieren. – vorgehen und dem Krebs immer mehr seinen Schrecken nehmen. Werden Sie deshalb mit Ihrer regelmäßigen Spende Teil des Mildred-Scheel-Förderkreises und unterstützen Sie die lebenswichtige Arbeit der Deutschen Krebshilfe dauerhaft. So ermöglichen Sie, was im Kampf gegen den Krebs unverzichtbar ist: Durchhaltevermögen, Planungssicherheit und finanzieller Rückhalt.

Helfen Sie mit, den Mildred-Scheel-Förderkreis zu einer großen Bürgerbewegung zu machen. Für das Leben – gegen den Krebs!

Schon mit einer monatlichen Spende ab 5 Euro

- Unterstützen Sie **dauerhaft** die Krebsbekämpfung auf allen Gebieten
- Ermöglichen Sie **zuverlässig** wichtige Fortschritte in der Krebsforschung
- Fördern Sie **nachhaltig** unsere Aktivitäten zur Prävention und Früherkennung von Krebs

Als Förderer werden Sie regelmäßig zu Veranstaltungen des Förderkreises und der Deutschen Krebshilfe eingeladen. Außerdem erhalten Sie 4 x jährlich das Magazin der Deutschen Krebshilfe, in dem wir über die Wirkung Ihrer Spenden berichten.

Für Ihr Engagement bedanken wir uns schon jetzt von Herzen.

© Deutsche Krebshilfe, Getty Images/E+/kupicoo, pressmaster-Fotolia

Bitte ausfüllen, abtrennen und an uns zurücksenden!

JA, ich werde Förderer im Mildred-Scheel-Förderkreis und unterstütze die Arbeit der Deutschen Krebshilfe regelmäßig

ab (Monat/Jahr) _____ / _____

mit einer **monatlichen** Spende von

☐ 5 Euro ☐ 10 Euro ☐ 20 Euro

☐ _____ Euro (Betrag Ihrer Wahl).

Ich ermächtige die Stiftung Deutsche Krebshilfe Zahlungen von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stiftung Deutsche Krebshilfe auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Rückerstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Mandatsreferenz: wird separat mitgeteilt

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE80ZZZ00001556446

Meine regelmäßige Hilfe kann ich jederzeit ohne Angabe von Gründen beenden.

Vorname/Name (Kontoinhaber)

Straße/Hausnr.

PLZ/Ort

E-Mail

Telefon

Kreditinstitut

BIC

IBAN D E

☐ Ja, ich möchte per E-Mail regelmäßig über die Arbeit der Deutschen Krebshilfe informiert werden.
Diese Zustimmung kann ich jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen.

Ort, Datum und Unterschrift

Wichtige Informationen zum Datenschutz:
Verantwortliche Stelle im Sinne des Datenschutzrechts ist die Stiftung Deutsche Krebshilfe, Buschstr. 32, 53113 Bonn. Dort erreichen Sie auch unseren Datenschutzbeauftragten. Ihre in dem Überweisungsträger bzw. Spendenformular angegebenen Daten verarbeiten wir nach Art. 6 (1) (b) DSGVO für die Spendenabwicklung. Ihre Adressdaten verarbeiten wir für ausschließlich eigene Zwecke nach Art. 6 (1) (f) DSGVO, um Sie postalisch, z. B. über unsere Arbeit und Projekte zur Krebsbekämpfung, zu informieren. Einer zukünftigen Nutzung Ihrer Daten können Sie jederzeit uns gegenüber schriftlich oder per E-Mail an *servicedeutsche@krebshilfe.de* unter Angabe Ihrer vollständigen Adresse widersprechen. Weitere Informationen u. a. zu Ihren Rechten auf Auskunft, Berichtigungen und Beschwerden erhalten Sie unter *www.krebshilfe.de/datenschutz*

5002092S

QR-Code scannen und regelmäßig spenden

Bitte einsenden oder online anmelden unter www.krebshilfe.de/dauerspende

HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Unter diesem Motto setzt sich die Deutsche Krebshilfe für die Belange krebskranker Menschen ein. Gegründet wurde die gemeinnützige Organisation am 25. September 1974. Ihr Ziel ist es, die Krebskrankheiten in all ihren Erscheinungsformen zu bekämpfen. Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung. Sie erhält keine öffentlichen Mittel.

- Information und Aufklärung über Krebskrankheiten sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -früherkennung
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten / -programmen
- Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da.
Deutsche Krebshilfe
Buschstr. 32
53113 Bonn

Telefon: 0228 72990-0
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

INFONETZ KREBS
WISSEN SCHAFFT MUT
Ihre persönliche Beratung
Mo bis Fr 8 – 17 Uhr
0800 80708877
kostenfrei

„Es sind nicht die großen Worte, die in der Gemeinschaft Grundsätzliches bewegen: Es sind die vielen kleinen Taten der Einzelnen."

Dr. Mildred Scheel

Stiftung Deutsche Krebshilfe
Mildred-Scheel-Förderkreis
Buschstr. 32
53113 Bonn

Spendenkonto

Kreissparkasse Köln
IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91
BIC COKSDE33XXX

ISSN 0946-4816

Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.