

# Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e.V. (BVS)



Als Fachverband für Rehabilitationssport bietet der Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband (BVS) Bayern e.V. betroffenen Personengruppen über seine Vereine eine vom Gesetzgeber etablierte und von der gesetzlichen Kranken-, Renten- und Unfallversicherung finanzierte Möglichkeit, ärztlich verordnete gesundheitssportliche Angebote in Anspruch zu nehmen.

Um den hohen Anforderungen an den Rehabilitationssport Rechnung zu tragen, bietet der BVS Bayern e.V. für Gruppenleiter im Rehabilitationssport eine qualitativ hochwertige Ausbildung für verschiedene Krankheitsbilder an. Neben einer bestmöglichen Ausbildung will der BVS Bayern e.V. ein flächendeckendes rehabilitationssportliches Angebot für möglichst viele Indikationen etablieren. Daher ist es erklärtes Ziel des BVS Bayern e.V., die Anzahl seiner Rehabilitationssportgruppen – insbesondere für die Indikation Sport bei Krebserkrankung – deutlich auszubauen.

Herausgeber/Nachbestellung

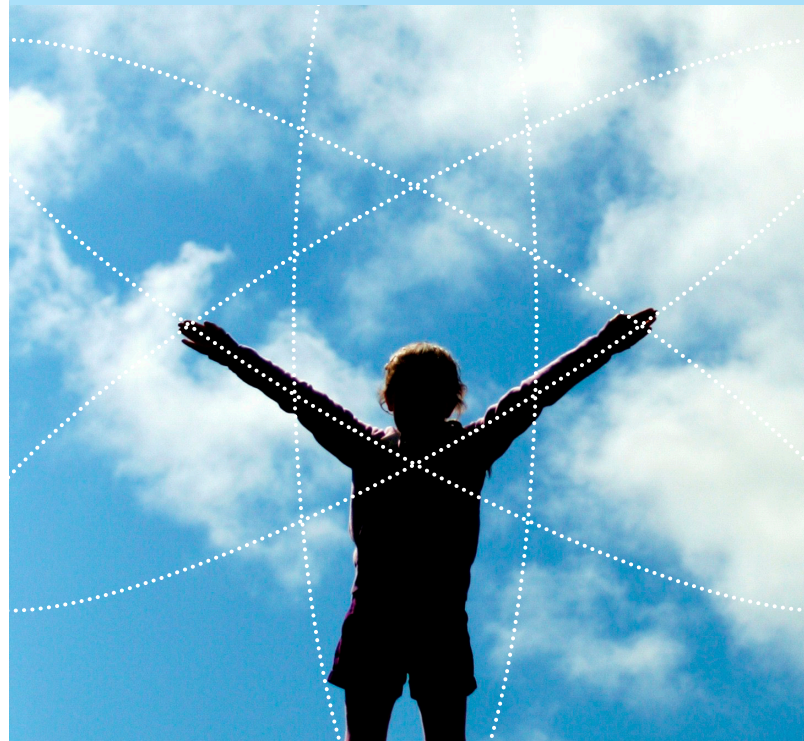
Health Care Bayern e.V., Züricher Str. 27, 81476 München, [www.healthcare-bayern.de](http://www.healthcare-bayern.de)  
[healthcare-bayern@muenchen-mail.de](mailto:healthcare-bayern@muenchen-mail.de)

Redaktionelle Mitarbeit und Prüfung von

Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e.V., Professor Dr. Wolfgang Kemmler,  
Vizepräsident RehaSport

MOP Elisenhof, Dr. W. Abenhardt, Onkologe

# Aktiv gegen Krebs



Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



# Sport und Bewegung nach einer Krebserkrankung

## Warum Bewegung?

Insbesondere mit der Diagnose Krebs, während und nach der Behandlung, ist es wichtig, in Harmonie mit sich und seinem Körper zu bleiben. Bewegung fördert den Heilungsprozess, stärkt den Körper, die Abwehrkräfte und die Körperwahrnehmung. Nicht zuletzt verbessern sich Koordination und Ausdauer.

Ein Weg dahin kann über Bewegung und Sport führen, alleine oder in der Gruppe. Sport kann Ihre Energiequelle werden und einen positiven Einfluss auf Ihren Körper und Ihre Seele haben. Bewegung schafft Stabilität und ein ausgeprägtes Körpergefühl. Sie stärkt das Selbstbewusstsein, aktiviert die Selbstheilungskräfte und kann so die Lebensqualität erheblich steigern. Von Sport profitieren Sie bereits frühzeitig nach einer stationären Behandlung.

Mit regelmäßigen Spaziergängen in der Natur können Sie sich bereits viel Gutes tun: Hier gibt es den Sauerstoff, den Ihre Zellen so dringend benötigen. Hier aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel und Ihr Körper schüttet jede Menge Glückshormone aus.

*Sport hilft nicht nur bei einer Krebserkrankung: Nicht-Betroffene senken durch regelmäßige Bewegung das Risiko, an Krebs zu erkranken.*

## Reha-Sport

Sie können Sport alleine oder in der Gruppe betreiben. In der Gruppe können Sie Gemeinschaft erleben und positive Erfahrungen teilen. Für Krebspatienten gibt es spezielle Reha-Sportgruppen (Krebssportgruppen). Aber auch Sportvereine, Fitnessstudios oder Praxen bieten Reha-Sport an. Oder fragen Sie direkt in Ihrer Klinik nach. Dort gibt es eventuell auch ein entsprechendes Angebot.

Die Anerkennung der Gruppen bzw. Vereine erfolgt in Bayern durch die „ARGE Rehabilitationssport“:

**ARGE Rehabilitationssport AOK Bayern**  
Ansprechpartnerin: **Heidemarie Kempf**  
Telefon: **089 62 730-279**  
E-Mail: **heidemarie.kempf@by.aok.de**

*Die Teilnahme am Reha-Sport ist kostenfrei, sofern Sie vom Arzt verordnet und vom Kostenträger genehmigt wurde und keine darüber hinausgehenden Leistungen in Anspruch genommen werden.*



## Definition und Rechtsgrundlage

Mit Rehabilitationssport können Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich positiv beeinflussen. Rehabilitationssport gehört – wie das inhaltlich verwandte Funktionstraining – zu den „ergänzenden Leistungen zur Rehabilitation und Teilhabe“. Ihr Arzt verordnet Rehabilitationssport in Gruppen mit ärztlicher Betreuung, fachkundiger Anleitung und Überwachung. Grundsätzlich besteht für Patienten ein Rechtsanspruch auf unbefristete Rehabilitationssport-Maßnahmen.

## Verordnung

Ihr Arzt darf Rehabilitationssport bei Krebserkrankungen sowie bei einer Vielzahl von chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates, des Herz-Kreislauf Systems und Stoffwechsels verordnen. Anschließend muss der Rehabilitationsträger die Sportmaßnahme genehmigen. Je nach persönlicher Situation sind für die Genehmigung die entsprechenden Kostenträger zuständig wie die gesetzlichen Krankenkassen oder die gesetzliche Rentenversicherung. Anschließend können Sie an einer Rehabilitationssportgruppe teilnehmen. Das gesundheitsorientierte, indikationsspezifische sportliche Training soll ganzheitlich auf die Situation der Patienten einwirken.

**Reha-Sport ist eine Sachleistung der gesetzlichen Krankenkassen. Im Einzelfall beteiligen sich auch private Krankenversicherungen an den Kosten für Reha-Sport. Bitte klären Sie die Kostenübernahme vorab mit Ihrer privaten Krankenversicherung ab.**



## Ziele

Auf vielfältige Weise hilft Ihnen Rehabilitationssport dabei, mit Ihrer Erkrankung umzugehen. Rehabilitationssport unterstützt den Heilungsprozess. Außerdem verbessern sich Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität der Patienten. Sport stärkt überdies das Selbstbewusstsein. In einer Sportgruppe können Sie sich zudem mit anderen Patienten austauschen und aus einer Isolation herausfinden.

## Sportgruppen in der Krebsnachsorge

Informationen über Sportgruppen erhalten Sie bei Ihrem Rehabilitations- oder Kostenträger wie Ihre gesetzliche Krankenkasse oder die gesetzliche Rentenversicherung. Neben den Teilnahmebedingungen erfahren Sie dort, wo Sie eine geeignete Sportgruppe finden.

Patienten, Interessierte, Angehörige und Ärzte können sich zudem an die Landesgeschäftsstelle des Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbandes (BVS) Bayern e. V. wenden.

**Die bayernweite Adresse finden Sie hier:**

**Behinderten- und Rehabilitations-  
Sportverband Bayern e.V.  
BVS Bayern e.V.  
Landesgeschäftsstelle  
Georg-Brauchle-Ring 93  
80992 München**

**Ansprechpartnerin: Juliana Mangold  
Telefon: 089 54 41 89-12  
E-Mail: [mangold@bvs-bayern.com](mailto:mangold@bvs-bayern.com)  
Internet: [www.bvs-bayern.com](http://www.bvs-bayern.com) >  
Rehasport>Liste der Anbieter>PLZ>  
Indikation“Krebsnachsorge“**



## (Reha-)Sportgruppen für Kinder und Jugendliche

Mithilfe von Sport können auch junge Krebspatienten ihre Erkrankung besser bewältigen. Sport hilft, Ängste abzubauen und neuen Mut zu fassen. Nicht zuletzt lenkt er von der belastenden Behandlung ab. Idealerweise bindet ein Sportprogramm die Eltern ein. In Bayern sind Konzepte für ambulante Sportgruppen für an Krebs erkrankte Kinder und Jugendliche in Vorbereitung.

Die Deutsche Kinderkrebsstiftung bietet Bewegungsprogramme im Rahmen einer stationären Rehabilitation an – beispielsweise im Waldpiraten-Camp. In München richten sich die KidsTUMove-Angebote an Kinder und Jugendliche mit und nach chronischen Erkrankungen.

**Weitere Informationen:**

**Deutsche Kinderkrebsstiftung [www.kinderkrebsstiftung.de](http://www.kinderkrebsstiftung.de)  
KidsTUMove: [www.kidstumove.sg.tum.de](http://www.kidstumove.sg.tum.de)**

## Andere (Reha-)Sportgruppen

Sie möchten lieber an einer allgemeinen Reha-Sportgruppe teilnehmen? Fragen Sie bei Ihrem örtlichen Sportverein nach. Oft gibt es dort eine Abteilung für Reha-Sport. Auch in den psychosozialen Beratungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. können Sie gezielt Angebote für den Reha-Sport in Ihrer Region erfragen.

# Körperliche Aktivität bei Krebserkrankungen

Je nach Erkrankungsart und Behandlungsphase eignen sich verschiedene Sportarten und Bewegungsformen – sowohl Ausdauer- als auch Kraftsportarten.

## Ausdauertraining

Ein regelmäßiges Ausdauertraining sollte für Sie die Basis des körperlichen Trainings darstellen. Entscheidend für Sie sind jedoch immer Ihr individuelles Leistungsvermögen, Art und Stadium Ihrer Krebserkrankung, Ihre aktuelle Therapiephase, Ihre Tagesform sowie Kontraindikationen. Auch wetterbedingte Einflüsse wie Pollenflug, Föhn, extreme Temperaturen (Hitze/Kälte) oder ein Wetterumschwung können Ihre Leistungsfähigkeit zusätzlich schwächen und eine Anpassung des Trainings erfordern.

### Wesentliche Ziele des Ausdauertrainings sind:

- Verbesserung der Fitness und der allgemeinen Leistungsfähigkeit
- Gewichtsregulation
- Verbesserung der Bewältigung von Alltagsaktivitäten
- Verbesserung der Lebensqualität
- Reduktion der Fatigue-Symptomatik
- Verbesserung der Insulinresistenz



Der Umfang der sportlichen Betätigung ist selbstverständlich abhängig von Ihrer individuellen Leistungsfähigkeit. Es ist besser, mehrmals am Tag eine kurze „Bewegungseinheit“ – d.h. 10 Minuten andauernde körperliche Betätigung – durchzuführen und diese zu wiederholen. Um die Effektivität des Trainings zu steigern, empfiehlt es sich, mehrmals pro Woche feste Sporttermine einzurichten. Sporttherapie sollte besser „häufiger und kürzer“, als „einmal zu lang und erschöpfend“ sein. Das bedeutet aber auch, dass Sie nach jeder sportlichen Aktivität auf eine ausreichende Erholungsphase achten sollten. Die aktuellen Empfehlungen sind 30 bis 45 Minuten zügiges Walken pro Tag bei Darmkrebs und 2 bis 3 Stunden zügiges Walken pro Woche bei Brustkrebs. Selbstverständlich können Sie – je nach Vorliebe – auch andere Sportarten ausüben.

Als Rehabilitationssportarten gelten unter anderem

*Bewegungsspiele* *Schwimmen*  
*Gymnastik*

Weitere geeignete Bewegungsformen können sein:

*Pilates*

*Radfahren*

*Yoga*

*Walken*

*Spaziergehen*

*Skilanglauf*



## Krafttraining

Das Ziel eines allgemeinen Krafttrainings ist es, einem Verlust von Muskulatur entgegenzuwirken. Falls ein Abbau von Muskulatur durch längere stationäre Aufenthalte bereits aufgetreten ist, gilt es diese wieder aufzubauen. Insbesondere eine hormonelle Therapie kann den Muskelabbau beschleunigen und das Auftreten einer Osteoporose begünstigen.

Optimaleweise sollten Sie ein allgemeines Krafttraining 2 bis 3 Mal pro Woche für die großen Muskelgruppen durchführen. Eine Anleitung, wie und welche Übungen Sie am besten durchführen, erhalten Sie in Krebs sportgruppen oder in Physiotherapiepraxen. Nicht jede Übung eines allgemeinen Krafttrainings ist für jeden gleichermaßen empfehlenswert und auch umsetzbar. Lassen Sie sich Übungen von den Therapeuten genau zeigen und in den ersten Wochen kontrollieren, damit Sie die allgemeinen Kraftübungen richtig durchführen. Ziel ist, dass Sie nach genauer Anleitung diese Trainingsempfehlungen längerfristig auch selbständig zu Hause durchführen können.

Dazu bedarf es keiner teuren Geräte. Grundsätzlich sollten Sie Übungen erlernen, die Sie auch ohne Geräte zu Hause möglich sind. Hierbei eignen sich zum Beispiel auch einfache Hilfsgeräte wie Thera-Bänder, mit denen fast alle Muskelgruppen beansprucht werden können.

**Wichtig bei der Durchführung von Krafttraining:**

- **Hohe Wiederholungszahlen mit geringem Krafteinsatz (Kraftausdauertraining)**
- **Große Muskelgruppen werden vor kleinen Muskelgruppen trainiert**
- **Bei allen Übungen muss eine Pressatmung vermieden werden**

## Flexibilität

Eine Verbesserung der Beweglichkeit ist aus mehreren Gründen sinnvoll. Zum einen verbessern sich altersbedingte Bewegungseinschränkungen und zum anderen vermindert eine verbesserte Beweglichkeit therapiebedingte Verkürzungen durch Narbengewebe oder Schonhaltungen nach längeren Phasen der Immobilität. Am besten schließen Sie ein Mobilitätstraining an die Krafttrainingseinheit an und leiten dann in die Entspannung über.

## Entspannung und Regeneration

Entspannungsübungen im Sitzen oder Liegen schließen eine Sporteinheit in angenehmer Weise ab. Nacken- und Kniepolster sowie eine kleine Decke schützen vor Auskühlung und verhindern eine unbequeme Haltung, die die Entspannungsfähigkeit einschränken kann.

Geeignete Entspannungsübungen:

**Atemübung**

**Autogenes Training**

**Progressive Muskelrelaxation  
nach Jakobsen**

**Körper-Reisen**



# Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport

## Vorderseite Musterformular 56

### Verordnung vom Arzt

Jeder niedergelassene Arzt darf eine Verordnung für die Teilnahme an einer Reha-Sportgruppe ausstellen. Der Arzt muss auf dem Verordnungsformular die Diagnose und etwaige Nebendiagnosen angeben. Reha-Sport unterliegt nicht der Heilmittelverordnung. Damit entstehen Ihrem Arzt keinerlei finanzielle Nachteile. Außerdem können Sie die Verordnung bereits von Ihrem Arzt in der Reha-Einrichtung erhalten – fragen Sie einfach nach.

### Bewilligung durch die Rehabilitations- und Kostenträger

Der zuständige Kostenträger muss die Reha-Sport-Verordnung vorab genehmigen. Dazu reichen Sie die Verordnung bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse oder der gesetzlichen Rentenversicherung ein. Die Kostenträger prüfen, ob die verordnete Maßnahme in Ihrem speziellen Fall geeignet ist. Zudem helfen sie Ihnen, eine geeignete Reha-Sportgruppe zu finden.



Musterformular 56

## Rückseite Musterformular 56

Die Kostenträger genehmigen in der Regel 50 Trainingseinheiten über einen Zeitraum von 18 Monaten. Ihr Arzt legt die Dauer der Teilnahme fest und empfiehlt geeignete Sportarten. Bringen Sie die ärztliche Verordnung zur ersten Reha-Sportstunde mit und geben Sie diese Ihrem Übungsleiter. Auch im Anschluss an die verordneten Trainingseinheiten können Sie weiterhin Reha-Sport betreiben. Sie können zum Beispiel mit einer weiteren ärztlichen Verordnung und mit einer finanziellen Eigenbeteiligung an Reha-Sportgruppen in einem Sportverein teilnehmen. Alternativ können Sie auch Mitglied in einem Sportverein oder Fitnesscenter werden.