

Sport gegen Krebs

Kontakt-Formular

- Ja, ich/meine Institution möchte sich an der Initiative „Sport gegen Krebs“ beteiligen. Bitte nehmen Sie Kontakt mit mir/uns auf.
- Bitte senden Sie mir _____ Exemplare dieser Broschüre

Absender:

Name/Vorname

Institution

Straße

PLZ, Ort

E-Mail

Impressum/Herausgeber:

Health Care Bayern e.V.

Züricher Str. 27

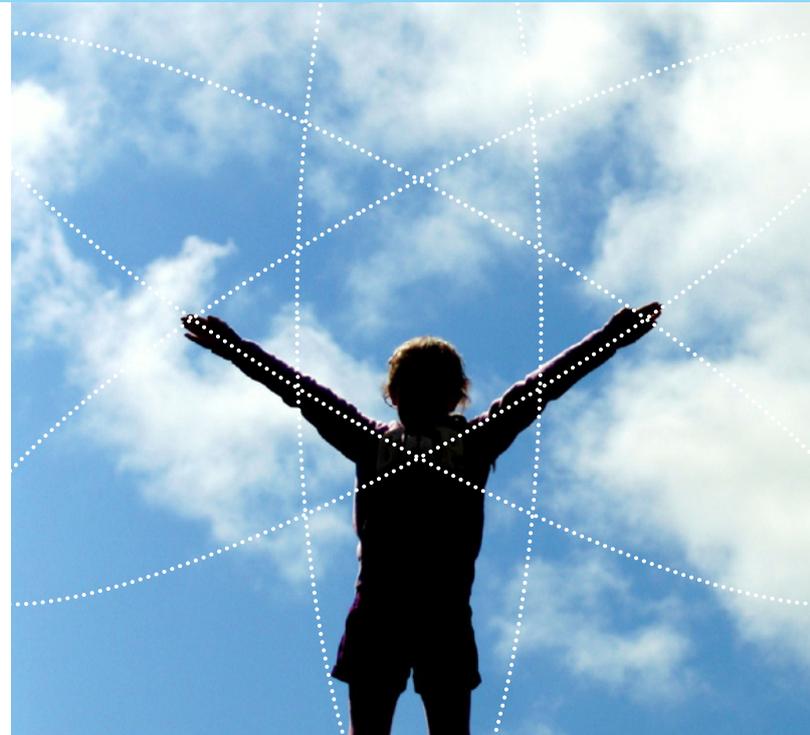
81476 München

Tel + 49 (0) 89 552659-78

Fax + 49 (0) 89 552659-79

healthcare-bayern@muenchen-mail.de

www.healthcare-bayern.de



Sehr geehrte Damen und Herren,

unsere Gesellschaft verändert sich: Bereits im Jahr 2025 wird fast ein Viertel der Bevölkerung Bayerns 65 Jahre und älter sein. Und wir wissen, dass mit zunehmendem Alter auch die Wahrscheinlichkeit wächst, an Krebs zu erkranken.

Die gute Nachricht: Immer mehr Menschen überleben die Erkrankung. Das ist vor allem auf den Ausbau der Früherkennung und den medizinischen Fortschritt in der Behandlung zurückzuführen. Doch auch jeder Einzelne kann etwas tun. Deshalb hat das Bayerische Gesundheitsministerium bereits im Jahr 2013 das Thema Krebsprävention im Rahmen der Initiative: Gesund. Leben. Bayern. als Schwerpunkt gewählt und ins öffentliche Bewusstsein gerückt.

Sport und Bewegung haben großen Einfluss auf Wohlbefinden, Lebensqualität und Gesundheit. Wer körperlich aktiv ist und sich gesund ernährt, kann in vielen Fällen Krebs verhindern und das Risiko, erneut zu erkranken, verringern.

Und wer erkrankt ist, kann oft durch Bewegung und Sport den Verlauf einer Krebserkrankung positiv beeinflussen. Je nach Erkrankungsart, Behandlungsphase und persönlichen sportlichen Vorlieben eignen sich verschiedene Bewegungsformen und Rehabilitationssportarten.

Egal, ob Sie nach einer Krebserkrankung wieder Kraft sammeln oder intensiver Sport treiben wollen: Diese Broschüre möchte mehr Bewegung in Ihr Leben bringen. Informieren Sie sich und treiben Sie aktiv Gesundheitssport!



Melanie Huml

Melanie Huml MdL

Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege

Inhalt

SEITE

- 4 „Ausruhen war gestern!“ – Die Rolle von Bewegung und Sport bei Krebs
- 6 Der richtige Zeitpunkt – Auch für unспортliche Patienten
- 8 Bevor Sie durchstarten
- 9 Wie ist der positive Einfluss von Sport spürbar?
- 10 Die Motivation finden für Sport – Wie fange ich an?
- 11 Empfehlungen für körperliche oder sportliche Aktivitäten für Krebskranke
- 15 Von Ausdauer- bis Beweglichkeitstraining – Was ist das Richtige für mich?
- 18 Wie trainiere ich richtig?
- 20 Bewegungsübungen für verschiedene Krebsarten
- 22 Sport in der Krebsnachsorge: Rehabilitationssport
- 28 (Rehabilitations-)Sportgruppen für Kinder und Jugendliche
- 30 Sport und Ernährung gehen Hand in Hand
- 31 Redaktionelle Mitarbeit und Prüfung



„Ausruhen war gestern!“ – Die Rolle von Bewegung und Sport bei Krebs

Robert-Koch-Institut: Bis zu 50% aller Krebserkrankungen wären vermeidbar (Epidemiologisches Bulletin 6/2020)

Das Robert Koch-Institut weist auf das hohe Potential der Krebsprävention hin. Regelmäßige Bewegung und Sport senken, die Wahrscheinlichkeit an Krebs zu erkranken. „Sport“ und „Krebs“ sind zwei Begriffe, die gegensätzlicher eigentlich nicht sein könnten. Sport steht für körperliche Aktivität, Krebs dagegen für eine schwere Erkrankung mit Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit. **In den letzten Jahren konnte aber nachgewiesen werden, dass durch regelmäßigen Sport und Bewegung die Krebshäufigkeit gesenkt werden kann.** Sport und Bewegung stellen somit eine effektive Säule in der Prävention von Krebserkrankungen dar. Der Krebsinformationsdienst liefert evidenzbasierte Empfehlungen zur Vorbeugung von Krebs: www.krebsinformationsdienst.de > Vorbeugung > Krebs vorbeugen > Sport

Bewegung und Sport auch nach der Krebsdiagnose

Bewegung und Sport wirken auch nach der Krebsdiagnose. Immer mehr Studien zeigen, dass sich bei Krebspatienten körperliche Aktivität positiv auf den Therapieverlauf und die Lebensqualität auswirkt. Das heißt, auch wenn jemand schon an Krebs erkrankt ist, kann körperliche Aktivität die Prognose über den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen und die Heilungstendenz stärken. Dies gilt vor allem bei Patienten mit Brust-, Dickdarm-, Bauchspeicheldrüsen-, Prostata-, Lungen-, Eierstock-, Gebärmutter-schleimhaut- und Blutkrebs-erkrankungen sowie Krebserkrankungen des lymphatischen und blutbildenden Systems.

Der richtige Zeitpunkt – Auch für unsportliche Patienten

Viele Krebskranke empfinden, insbesondere in der Frühphase ihrer Erkrankung und während der belastenden Therapie, den Hinweis, Sport zu treiben, als zusätzliche Belastung und nehmen eher Abstand davon. Dabei wird der Begriff „Sport“ in dieser Situation häufig falsch verstanden. Er bedeutet nicht, an die Leistungsgrenzen zu gehen und z. B. mit hochrotem Kopf und außer Atem Sport zu treiben. Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, auch als „unsportlicher“ Patient das Leben aktiv zu gestalten. Sie können also selber aktiv gegen Ihre Erkrankung angehen.

Es ist nie zu spät

Der positive Effekt von körperlicher Aktivität nach einer Tumorerkrankung ist offensichtlich unabhängig vom sportlichen Engagement vor der Erkrankung.

Patienten, die vor der Diagnose unsportlich waren und sich nach der Diagnose aufrafften und bewegten, konnten ebenfalls gute Erfolge durch Sport erzielen. Das heißt, das oft gehörte Argument: „Jetzt ist ja sowieso alles zu spät, jetzt brauche ich auch nicht mehr anzufangen“, ist grundfalsch.

Wann soll ich anfangen?

Nach dem neuesten Stand der Forschung ist körperliche Aktivität bei allen Krebsarten während und nach der (Chemo- und Strahlen-) Therapie sinnvoll und gut durchführbar. Die Vorteile sind erheblich und auch anhaltend, d. h. auch nach Ende der Therapie spürbar. Deshalb empfehlen die entsprechenden medizinisch-wissenschaftlichen Gesellschaften sportliche Aktivität bereits wäh-



rend der Chemo- oder Strahlentherapie, denn: **Sport ist ein Medikament, das wir selber produzieren können, aber leider häufig unterdosieren.**

Wann sollte ich keinen Sport machen?

Gerade Krebsbetroffene müssen bei körperlicher Aktivität auf ihren Körper hören und brauchen regelmäßige Pausen.



Keinen Sport oder anstrengende Bewegungen sollten Sie machen bei:

- Akuter Blutung, veränderter Blutgerinnung, Neigung zu Blutergüssen
- Niedrigen Blutwerten des Blutfarbstoffs (Hämoglobin), der Blutplättchen (Thrombozyten) oder der Blutkörperchen (Leukozyten)
- Einer Chemo- oder Strahlentherapie in den letzten 24–48 Stunden
- Starken Schmerzen, Erbrechen
- Kreislaufbeschwerden, Bewusstseinsstörungen, Verwirrtheit, Schwindel
- Starker Infektion, Fieber über 38 °C
- Knochenmetastasen oder Osteolysen, die bruchgefährdend sind

Sollte einer dieser Punkte auf Sie zutreffen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Müssen Sie aus gesundheitlichen Gründen ganz auf Bewegung und Sport verzichten, sollten Sie sich Alternativen suchen, wie z. B. **Entspannungsübungen, Massagen oder Dehnübungen.**

Bevor Sie durchstarten

Untersuchung beim Arzt

Bevor Sie mit dem Sportprogramm anfangen, empfehlen wir Ihnen, eine **diagnostische Untersuchung** durchführen zu lassen. Diese Untersuchungen können Sportmediziner, Kardiologen oder Rehabilitationseinrichtungen durchführen.

Ziel der Untersuchung ist es...

- ... Risikofaktoren und Einschränkungen zu berücksichtigen,
 - ... Auswirkungen der Therapie abzuschätzen und festzulegen,
 - ... sinnvolle Belastungen für Ihren Körper festzustellen,
 - ... keine Verletzungen davonzutragen,
- und so die Vorteile der körperlichen Aktivität ganz für sich zu nutzen.**



Wie ist der positive Einfluss von Sport spürbar?



Körperlich ...

Der Effekt von körperlicher Aktivität auf Tumorerkrankungen zeigt sich in dem deutlich besseren körperlichen Zustand der Patienten, der für die Prognose günstig ist. Untersuchungen haben ergeben, dass regelmäßige körperliche Aktivität unter anderem das körperliche Abwehrsystem, das Herz-Kreislauf-System und das Gedächtnis positiv beeinflussen können.

Seelisch ...

Wenn Sie mit sportlichen Aktivitäten anfangen, werden Sie schnell merken, dass sich Ihre Stimmung bessert. Ihr Selbstvertrauen wird zunehmen, wenn Sie feststellen, dass Sie einen eigenen Beitrag zur Genesung leisten. Es werden Glückshormone freigesetzt und Stresshormone abgebaut. Dieses verbesserte Lebensgefühl hilft, schwierige Phasen der Therapie und andere mögliche Nebenwirkungen während der Chemotherapie und Bestrahlung sowie ganz besonders das seelische „Tal“ deutlich besser zu überstehen.

Sozial ...

Gemeinsame körperliche Aktivität fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl und die Motivation. Außerdem können Sie Erfahrungen und Informationen mit anderen Betroffenen austauschen. Darüber hinaus schützt Sport oder körperliche Aktivität in einer Gruppe (Gleichgesinnter) vor einem so häufig zu beobachtenden sozialen Rückzug und Vereinsamung.

Die Motivation finden für Sport – Wie fange ich an?

Nudging

„Man muss seinen inneren Schweinehund besiegen!“ Diese Floskel hört man häufig, wenn es gilt, jemanden zu mehr Bewegung und gar Sport zu motivieren. Auf Dauer ist es schwer, den „Schweinehund zu besiegen“, denn häufig gewinnt er doch die Oberhand. Viel besser ist es, sich mit diesem anzufreunden.

Fangen Sie mit einer Ihnen sehr angenehmen und nur wenig belastenden Bewegungstherapie an, wie **Spaziergehen in der Nachbarschaft**. Beginnen Sie langsam und vorsichtig und strengen Sie sich nicht zu sehr an. Lassen Sie diese Spaziergänge zur Gewohnheit werden und ganz wichtig belohnen Sie sich danach **z. B. mit einem Besuch in einem Café**. Diese Zeit gehört ganz Ihnen und ist mindestens genauso wichtig wie andere Aktivitäten im Laufe des Tages. „Der Appetit kommt beim Essen“ – das gilt auch bei der Bewegungstherapie: Wenn Sie merken, wie gut Ihnen die Bewegung tut, sind Sie eher geneigt, die körperliche Aktivität zu steigern und Sport zu treiben.



Begriffserklärung: **Nudging**

Nudging bedeutet „anstupsen“, „ohne Zwang ausüben“. Das heißt, sich zu Aktivitäten (z. B.: Bewegung) ohne Druck „anzustupsen“ und zu motivieren, die man als angenehm empfindet und die nachfolgend zur Gewohnheit werden. Wenn Sie diese Gewohnheit beibehalten, haben Sie sich mit dem „Schweinehund“ zu Gunsten Ihrer Gesundheit angefreundet.

Empfehlungen für körperliche oder sportliche Aktivitäten für Krebskranke

Eine Bewegungstherapie sollte für jeden Betroffenen individuell zusammengestellt werden und schon während der akuten Behandlungsphase beginnen. In der Rehabilitationsklinik wird diese dann mit vermehrt sportlichen Elementen fortgeführt. Und auch nach der akuten Behandlung werden Bewegung und Sport in den Alltag eingebaut durch **Rehabilitationssport, Sport im Sportverein** und/oder **individuelles Training**.

Fatigue



Begriffserklärung: **Fatigue**

Ein Syndrom, das als Begleiterscheinung verschiedener chronischer Krankheiten auftritt. Die Symptomatik ist gekennzeichnet durch Müdigkeit, Mattigkeit und ein andauerndes Gefühl der tiefen Erschöpfung. Ist der Auslöser dieses Zustands eine Krebserkrankung, spricht man von einer „krebsinduzierten Fatigue“.

Fatigue tritt sehr häufig während und nach der Krebstherapie auf. Während der Chemotherapie leiden ca. 80 Prozent, während der Strahlentherapie sogar ca. 90 Prozent der Patienten an Fatigue. Die Hälfte der Betroffenen empfinden Fatigue als quälender und belastender als Schmerzen durch die Therapie. Viele Patienten beschreiben den Zustand so, „als wenn einem der Stecker herausgezogen wird“. Verschiedene Untersuchungen konnten nachweisen, dass körperliche Aktivität sich positiv auf physische und psychische Fatigue-Beschwerden auswirken.

Moderate körperliche Betätigung vermindert die Symptome um über 60 Prozent und wirkt somit besser als eine medikamentöse Therapie¹⁾. Der positive Effekt ist umso stärker, je früher, d.h. bei den ersten Anzeichen einer „Fatigue“, mit dem Training begonnen wird. Dennoch gibt es Tage, an denen es einem nicht möglich ist, körperlich aktiv zu sein. Dies gilt es zu respektieren und die Bewegung so weit einzuschränken, bis ein moderates Training wieder möglich ist.

1) Puetz T. W., Herring M. P. (2012): Differential effects of exercise on cancer-related fatigue during and following treatment: a meta-analysis. Am J Prev Med. 43(2): e1 – 24.

Wie finde ich das richtige Maß an Bewegung?

Um das richtige Maß an Bewegung für sich herauszufinden, können Sie sich entweder an den **empfohlenen MET-Werten** oder an der **nationalen Empfehlung für Bewegung und Bewegungsförderung des Bundesministeriums für Gesundheit** orientieren.

Empfehlungen anhand des metabolischen Äquivalents (metabolic equivalent of task; MET)

Zur besseren Vergleichbarkeit von körperlicher Aktivität ist die Maßeinheit MET als Maß von Sauerstoffverbrauch und Energieumsatz eingeführt worden.



Begriffserklärung: MET

MET-Werte bezeichnen die Energie, die bei der entsprechenden Tätigkeit innerhalb einer Stunde pro kg Körpergewicht verbraucht wird. Sie sind unabhängig von der Art der Betätigung. **D.h. 5 MET bei einer 80 kg schweren Person bedeutet einen Energieverbrauch von 400 kcal in 60 Minuten.** 9 MET-Stunden pro Woche entsprechen einem Maß an sportlicher Aktivität, die das Risiko, an Krebs zu erkranken, um 15 bis 20 Prozent senkt.

Die nachfolgende Liste zeigt, dass neben Freizeitaktivitäten bzw. sportlichen Aktivitäten auch körperliche Betätigungen im Berufsleben und Haushalt zu hohen MET-Werten führen. Das heißt, dass sich beispielsweise auch Gartenarbeit positiv in der Vorbeugung und Behandlung von Krebserkrankungen niederschlägt.

Sportart		Sportart	
Basketball	6	Schwimmen, moderate Intensität	7
Eislaufen	7	Schwimmen, hohe Intensität	10
Fußball	7	Skiabfahrt, niedrige Intensität	5
Gartenarbeit	5	Skilanglaufen, niedrige Intensität	7
Golf	4,5	Skilanglaufen, moderate Intensität	8
Gymnastik	4	Skilanglaufen, hohe Intensität	9
Hockey	8	Stretching	2,5
Joggen, niedrige Intensität	8	Tanzen	4,5
Joggen, moderate Intensität	10	Tennis	7
Joggen, hohe Intensität	12	Walken/Gehen, niedrige Intensität	3
Klavierspielen	2,5	Walken/Gehen, moderate Intensität	4
Radfahren, niedrige Intensität	6	Walken/Gehen, hohe Intensität	5
Radfahren, moderate Intensität	8	Wandern	6
Radfahren, hohe Intensität	16	Wassergymnastik	4
Rasen mähen	5,5	Yoga	2,5
Segeln, Hobbie Cat	3	Aerobic Gymnastik	8
Schwimmen, niedrige Intensität	6	Jazz Tanz	6

MET-Tabelle, d.h. Energieumsatz der entsprechenden Aktivität in einer Stunde zu verschiedenen Sportarten nach Ainsworth et al.2000

Die MET-Werte ermöglichen es Ihnen, die körperlichen Aktivitäten nach Ihren individuellen Wünschen, körperlichen Möglichkeiten und sportlichen Interessen anzupassen. Suchen Sie sich die Bewegung, den Sport aus, der Ihnen persönlich liegt, Ihnen Spaß macht und variieren Sie Ihre Aktivitäten, damit keine Langweile aufkommt. **Sie können, um die empfohlenen 9 MET-Stunden pro Woche zu erreichen, 1 Stunde im Garten arbeiten (ca. 5 MET-Stunden) und 50 Minuten bei hoher Intensität walken (ca. 4 MET-Stunden).**

Empfehlung für Bewegung und Bewegungsförderung des Bundesministeriums für Gesundheit



Die nationale Empfehlung für Bewegung und Bewegungsförderung des Bundesministeriums für Gesundheit empfiehlt für Erwachsene mit chronischen Erkrankungen, sich an den Bewegungsempfehlungen für Erwachsene ohne chronische Krankheiten zu orientieren:

- 150 Minuten/Woche körperliche Aktivität mit moderater Intensität **oder**
- 75 Minuten/Woche körperliche Aktivität mit höherer Intensität **oder**
- körperliche Aktivität in entsprechenden Kombinationen beider Intensitäten
- **und** zusätzlich 2 Mal wöchentlich muskelkräftigende Übungen

Dabei soll jeweils die Gesamtaktivität in mindestens 10-minütigen einzelnen Einheiten verteilt über Tag und Woche gesammelt werden.



Begriffserklärung: **moderate Intensität**

Bewegung, die als etwas anstrengend empfunden wird, bei der man noch reden, aber nicht mehr singen kann.

z. B. Schnelles Gehen, langsames Laufen



Begriffserklärung: **hohe Intensität**

Bewegung, die als anstrengend empfunden wird, bei der nicht mehr durchgängig geredet werden kann.

z. B. Laufen, schnelles Fahrradfahren, Schwimmen

Außerdem sollten Sie darüber hinaus im Alltag für ausreichend Aktivität sorgen. **Steigen Sie z. B. Treppen, statt den Fahrstuhl zu nehmen, oder gehen Sie nach dem Essen spazieren.**

Von Ausdauer- bis Beweglichkeits-training – Was ist das Richtige für mich?

Die Sportmedizin und Sportwissenschaft hat „5 **motorische Hauptbeanspruchungsformen**“ definiert: **Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit.**

Abgesehen von der Schnelligkeit sollten die verbleibenden 4 motorischen Hauptbeanspruchungsformen eine gelungene Mischung für Ihr Bewegungsprogramm sein. Schnelligkeit spielt kaum eine Rolle, da plötzliche Bewegungen das Verletzungsrisiko steigern. Die Inhalte des Trainings hängen jedoch von Ihren persönlichen Zielen und Neigungen ab: *Welcher Sport macht Ihnen Spaß, welche körperliche Aktivität möchten Sie durchführen, wollen Sie sich lieber alleine sportlich betätigen oder finden Sie eine Gruppe motivierender?*

Ausdauertraining

Zu einem erfolgreichen Ausdauertraining gehört, dass Sie die Belastung regelmäßig und systematisch wiederholen.

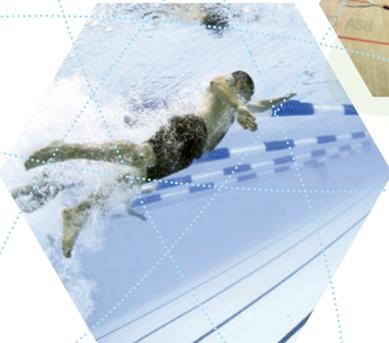
Sie können 3 Mal pro Woche ca. 45 Minuten Walken, Wandern, zügig Gehen, Nordic Walking machen, Joggen, Fahrradfahren, Schwimmen oder Skilanglaufen. Sollten Sie Schwierigkeiten mit der dauerhaften Belastung haben, ist es möglich, in Intervallen zu trainieren.



Begriffserklärung: Intervalltraining

Training, das sich abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen enthält. In der Erholungsphase erholt sich der Organismus – allerdings nicht vollständig.

z.B. Joggen Sie 4 Minuten und gehen Sie im Anschluss 2 Minuten, wiederholen Sie diesen Wechsel 10 Mal.



Krafttraining

Krafttraining können Sie an Geräten, als Kräftigungsgymnastik mit Kleingeräten (**Hantel, Gymnastikband etc.**) oder ohne Geräte mit dem eigenen Körpergewicht durchführen. Sie vermeiden Überbelastungen und Übungen, die Ihrer Gesundheit schaden, wenn Sie sich ein Trainingsprogramm zusammenstellen.

Sie können 2 Mal pro Woche 3 verschiedene Kräftigungsübungen in 3 Sätzen 10 bis 15 Mal wiederholen: 10 Kniebeugen, 10 Liegestütze, 10 Ausfallschritte – 2 Wiederholungen.

Variieren Sie die Kräftigungsübungen und achten Sie darauf, dass alle Muskelgruppen beteiligt sind.

Koordinationstraining

Koordinationstraining dient dazu, das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln zu erhalten und aufzubauen. Es ist bei Krebskranken sowohl während der akuten Phase als auch in der Rehabilitation besonders wichtig. **Koordinative Übungen lassen sich gut als erster Einstieg nach längerer körperlicher Inaktivität durchführen.** Achten Sie darauf, die Bewegungen genau wie vorgeschrieben durchzuführen, denn: **Ungenaues Trainieren verringert den Therapieerfolg.** Ihr Koordinationstraining sollte maximal 15 Minuten dauern, da sich keine Anzeichen von Ermüdung zeigen sollten. **Geeignet sind Übungen wie gegenläufiges Armkreisen in beide Richtungen oder einbeiniges Stehen mit oder ohne Bewegung.**

Beweglichkeitstraining

Beweglichkeit lässt sich durch Dehnübungen verbessern. Zu empfehlen sind Übungen, die die aktive Flexibilität verbessern. Wichtig ist, dass Sie die Übungen **"haltend"** und nicht „wippend“ durchführen.



Begriffserklärung: **aktive Flexibilität**

Bewegungen, die aus eigenem Antrieb gemacht werden.



Begriffserklärung: **passive Flexibilität**

Bewegungen, die mithilfe einer weiteren Person durchgeführt werden können.

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihre Beine nach vorne aus. Greifen Sie mit Ihren Händen so weit wie möglich nach vorne in Richtung Ihrer Fußspitzen. Halten Sie diese Position für 10 bis 60 Sekunden.

Wie trainiere ich richtig?

Gerade zu Beginn der sportlichen Aktivität empfiehlt es sich, nicht sofort „mit Vollgas“ zu starten, sondern sich zunächst aufzuwärmen. Diese Phase dauert im Allgemeinen 10 Minuten. Nach Ende des Trainings ist ein Cool Down sinnvoll, in diesem Fall von 5 Minuten. **Für das Auf- und Abwärmen sind Schwing- und Schwungübungen oder aktives Gehen, eventuell mit leichten Gewichten, geeignet.**



Tipps zur Trainingsgestaltung

1. Das Training muss Spaß machen – kein Leistungsdruck!
2. „Step by Step“: Auch kleine Trainingseinheiten sind ein Erfolg.
3. Nehmen Sie am Anfang Ihren Partner, einen Freund oder ein Familienmitglied mit, der helfen kann, wenn Sie erschöpft sind. Das gibt Ihnen ein sicheres Gefühl.
4. Bauen Sie Ihre körperliche Aktivität in Ihren Alltag ein. Erledigen Sie Ihre täglichen Aufgaben zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Gehen Sie Treppen, sofern es Ihnen möglich ist.
5. Planen Sie in Ihrem normalen Tagesablauf feste Zeiten für körperliche Aktivität ein, **z. B. Gymnastik nach dem Aufstehen, einen Spaziergang nach dem Abendessen, Mittwoch Turnen in der Gruppe, Wandern am Wochenende.**
6. Nutzen Sie die Angebote Ihrer Stadt/Kommune und der örtlichen Sportvereine. Manche Sportvereine bieten auch spezielle Krebsportgruppen an. Auch Patienten-Selbsthilfeorganisationen kennen spezielle Angebote zur körperlichen Aktivität. (näheres siehe S.26)
7. Treiben Sie bei entsprechender Gelegenheit draußen Sport! Frische Luft stärkt die Psyche und den Antrieb.

Bewegungsübungen für verschiedene Krebsarten

Brustkrebsübungen

Übung A

Stellen Sie sich etwa einen Meter von einer Wand entfernt auf und stützen Sie sich schulterbreit und mit gestreckten Armen an der Wand ab. Die Bauchdecken und die Beckenbodenmuskulatur werden und bleiben angespannt. Jetzt werden die Arme gebeugt, sodass Sie sich langsam mit dem Oberkörper auf die Wand zubewegt. Danach werden die Arme wieder gestreckt und Sie gehen zurück in der Grundposition. Diese Übung sollte 15-mal durchgeführt, und nach 1 Minute Pause sollte die Bewegungssequenz wiederholt werden.



Übung B

Stellen Sie sich locker schulterbreit hin und spannen Sie die Bauchdecke und den Beckenboden an. Die Arme werden hinter den Rücken geführt, und die eine Hand ergreift das Handgelenk der anderen. Der am Handgelenk gefasste Arm wird jetzt nach unten gezogen, gedehnt und bleibt entspannt. Seitenwechsel, nun wird der andere Arm in gleicher Weise gedehnt. Die Dehnung etwa 10 bis 15 Sekunden beibehalten, die Bewegung sollte nicht ruckartig erfolgen.



Dickdarmkrebsübungen*

Übung A

Stellen Sie sich mit den Beinen schulterbreit und mit leicht gebeugten Knien hin. Die Arme werden auf Kopfhöhe angehoben, und der Bauch bleibt etwas angespannt. Der Oberkörper rotiert langsam ohne ruckartige Bewegungen nach links und nach rechts. Die Übung kann auch auf einem Gymnastikball ausgeführt werden. 3 mal 20 Übungen pro Drehung.



Übung B

Setzen Sie sich auf einen Gymnastikball, die Beine sind leicht gegrätscht. Das linke Bein wird gestreckt, und der rechte Arm wird langsam gehoben und zur linken Seite geführt. Mit dem rechten Arm wird der ganze Oberkörper vorsichtig zur linken Seite gebeugt. Beugung beenden, wenn die Dehnung der inneren Oberschenkelmuskeln zu spüren sind. Gleiche Übung auf der anderen Seite. 3 mal 10 Übungen.



Prostatakrebsübungen*

Übung A

Stellen Sie sich, mit Armen und Beinen schulterbreit auseinander, im Vierfüßlerstand auf. Beim Einatmen wird der Bauch vorgewölbt und der Rücken formt ein „Hohlkreuz“. Dabei wird die Beckenbodenmuskulatur entspannt. Beim Ausatmen werden die Bauchdecke und die Beckenbodenmuskulatur angespannt, und der Rücken macht einen „Katzenbuckel“. Je nach Leistungsfähigkeit 12 bis 20 Wiederholungen.



Übung B

Der Rücken lehnt sich mit einem Gymnastikball gegen die Wand, die Beine sind auf Hüftbreite gleich gespreizt. Gehen Sie jetzt in die Knie und kippen Sie das Becken nach vorne. Beim Absenken atmen Sie aus, heben die Arme deckenwärts und spannen die Beckenbodenmuskulatur an. Bei der Bewegung zurück nach oben atmen sie ein, senken die Arme und entspannen den Beckenboden. Je nach Leistungsfähigkeit 12 bis 20 Wiederholungen.



Weitere **Informationen zu Bewegungsübungen** für Krebserkrankte finden Sie in dem **blauen Ratgeber „Bewegung und Sport bei Krebs“** der Deutschen Krebshilfe.

* Quelle: „Sporttherapie bei Krebserkrankungen“, Rank, Freiburger und Halle, Schattauer Verlag 2012



Sport in der Krebsnachsorge: Rehabilitationssport



Begriffserklärung: **Rehabilitationssport**

Rehabilitationssport findet zu regelmäßigen Terminen in Gruppen und unter ärztlicher Aufsicht statt. Er dient der allgemeinen Stärkung der Leistungsfähigkeit, unterstützt den Heilungsprozess und verbessert Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit nach einer Erkrankung. Hierzu zählen Sport, sportliche Spiele und gezielte bewegungstherapeutische Übungen.

Jeder Krebsbetroffene hat ein Anrecht auf Rehabilitationssport!

Verordnung vom Arzt:
Musterformular 56
(Krankenkasse) oder
Formular Go850
(Rentenversicherung)

Genehmigung
durch Renten-
versicherung oder
Krankenkasse

Suchen nach
einer Sportgruppe
und Bestätigung
der Teilnahme

Teilnahme

In einer Sportgruppe können Sie sich mit anderen Patienten austauschen, aus einer Isolation herausfinden und positive Erfahrungen teilen. Die Teilnahme am Rehabilitationssport ist **kostenfrei**, sofern Sie vom **Arzt verordnet** und vom **Kostenträger genehmigt** wurde und keine darüber hinausgehenden Leistungen in Anspruch genommen werden. Rehabilitationssport gehört – wie das inhaltlich verwandte Funktionstraining – zu den „ergänzenden Leistungen zur Rehabilitation und Teilhabe“.

Verordnung vom Arzt

Ihr Arzt darf Rehabilitationssport bei Krebserkrankungen sowie bei einer Vielzahl von chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates, des Herz-Kreislauf-Systems und Stoffwechsels verordnen.

Hinweis für Ihren Arzt:
Die Verordnung des Antrags auf Kostenübernahme fällt nicht unter das Arznei- und Heilmittelbudget! Damit entstehen Ihrem Arzt durch eine Verordnung keinerlei finanzielle Nachteile.

Abhängig vom Kostenträger muss der Arzt auf dem **Musterformular 56 „Antrag auf Kostenübernahme von Rehabilitationssport“** für die **Krankenkassen** oder auf dem **Formular Go850 „Verordnung von Rehabilitationssport oder Funktionstraining“** für die **Rentenversicherungsträger** die Diagnose und etwaige Nebendiagnosen angeben. Diese Formulare sind bei Ärzten und den zuständigen Leistungsträgern erhältlich. Ihr Arzt legt die Dauer der Teilnahme fest und empfiehlt geeignete Sportarten. Bringen Sie die ärztliche Verordnung zur ersten Rehabilitationssportstunde mit und geben Sie diese Ihrem Übungsleiter.



Formular Go850

Musterformular 56

Genehmigung durch die Kostenträger

Kostenträger sind die **Rentenversicherungsträger** im Anschluss (innerhalb von 3 Monaten) an eine von ihnen erbrachte Leistung zur medizinischen Rehabilitation. Geht dem Rehabilitationssport keine Leistung zur Rehabilitation voraus, ist die **Krankenkasse** zuständig. Der zuständige Kostenträger muss die Reha-Sport-Verordnung vorab genehmigen. Dazu reichen Sie die Verordnung bei Ihrer gesetzlichen Rentenversicherung oder der gesetzlichen Krankenkasse ein. Die Kostenträger prüfen, ob die verordnete Maßnahme in Ihrem speziellen Fall geeignet ist. Die Kostenträger genehmigen in der Regel 50 Trainingseinheiten über einen Zeitraum von 18 Monaten bei einem zertifizierten Sportkurs. Auch im Anschluss an die verordneten Trainingseinheiten können Sie weiterhin Rehabilitationssport betreiben. Sie können zum Beispiel mit einer weiteren ärztlichen Verordnung und mit einer finanziellen Eigenbeteiligung an Rehabilitationssportgruppen in einem Sportverein teilnehmen. Ansonsten ist ein Antrag auf Verlängerung möglich.

Im Einzelfall beteiligen sich auch **private Krankenversicherungen** an den Kosten für Rehabilitationssport. Bitte klären Sie die Kostenübernahme vorab mit Ihrer privaten Krankenversicherung ab.



Suchen nach einer (Rehabilitations-) Sportgruppe

Für Krebspatienten gibt es spezielle Rehabilitationssportgruppen (Krebssportgruppen). Aber auch Sportvereine, Fitnessstudios oder Praxen bieten Rehabilitationssport an. Inzwischen existieren etwa 1.000 Rehabilitationssportgruppen in ganz Deutschland. Informationen über Sportgruppen erhalten Sie bei Ihrem Rehabilitations- oder Kostenträger wie Ihrer gesetzlichen Krankenkasse oder der gesetzlichen Rentenversicherung. Neben den Teilnahmebedingungen erfahren Sie dort, wo Sie eine geeignete Sportgruppe finden. Außerdem finden Sie eine Übersicht von bayernweiten Angeboten für Rehabilitationssport mit Adressen von Sportvereinen, die Sportkurse für Krebserkrankte anbieten, hier:

**Behinderten- und Rehabilitations-
Sportverband Bayern e. V.** **Telefon: 089 54 41 89-0**
BVS Bayern e. V. **E-Mail: Info@bvs-bayern.com**
Landesgeschäftsstelle **Internet: www.bvs-bayern.com**
Georg-Brauchle-Ring 93 **Rehasport > Rehasport in Ihrer Nähe**
80992 München **> PLZ > Indikation „Krebsnachsorge“**



Auch die **Bayerische Krebsgesellschaft e. V.** führt Kurse durch. Weiterführende Informationen finden Sie unter:

Bayerische Krebsgesellschaft e.V. **Telefon: 089 54 88 40-0**
Nymphenburger Straße 21a **E-Mail: Info@bayerische-krebsgesellschaft.de**
80335 München **www.bayerische-krebsgesellschaft.de**
 > Krebsberatung > Veranstaltungen



Sie möchten lieber an einer allgemeinen Rehabilitationssportgruppe teilnehmen? Fragen Sie bei Ihrem örtlichen Sportverein nach. Oft gibt es dort eine Abteilung für Rehabilitationssport. Die **Anerkennung** und **Neugründung** der Gruppen bzw. Vereine erfolgt in Bayern durch die „ARGE Rehabilitationssport“:

„ARGE Rehabilitationssport“
c/o AOK Bayern
Ansprechpartnerin:
Heidmarie Kempf

Telefon: 089 62 730-279
E-Mail: heidmarie.kempf@by.aok.de

(Rehabilitations-)Sportgruppen für Kinder und Jugendliche

Insbesondere bei Kindern geht eine Krebserkrankung mit körperlichen und psychischen Nebenwirkungen und häufigen Krankenhausaufenthalten einher. Die jungen Patienten verlieren ihre sozialen Kontakte, entwickeln schnell ein isolierendes, einschränkendes Selbstwertgefühl und haben kaum Möglichkeiten, sich im ausreichenden Maß zu bewegen. Mithilfe von Sport können junge Krebspatienten ihre Erkrankung besser bewältigen. Sport hilft, Ängste abzubauen und neuen Mut zu fassen.

Das **Netzwerk ActiveOncoKids** hilft persönlich bei der deutschlandweiten Suche nach Sport- und Bewegungsmöglichkeiten **mit und nach** einer Krebserkrankung.

Netzwerk ActiveOncoKids **Telefon: 0201 723 6563**
E-Mail: kontakt@activeoncokids.de **www.activeoncokids.de**

Nachfolgend finden Sie einige vielversprechende Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche näher beschrieben.

Während und nach einer Krebserkrankung bietet die **Abteilung für Kinderhämatologie und -onkologie** der Kinderklinik München Schwabing, Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendmedizin, Städtisches Klinikum München gGmbH und Klinikum rechts der Isar (AöR) der TU München Sport und Bewegung in einem betreuten Sportteam an.

Sportteam Kinderonkologie **E-Mail:**
Ansprechpartner: **sportteam.kidersonkologie@mri.tum.de**
Dominik Gaser und Dr. Sabine Kesting

Als **Nachsorge** bietet die **Deutsche Kinderkrebsstiftung** Bewegungsprogramme im Rahmen der stationären Rehabilitation an – z. B. im Waldpiraten-Camp. Das Camp ist ein Ort, wo die Betroffenen sich nach überstandener Krankheit in ungezwungener Atmosphäre austauschen und Kraft für die Rückkehr ins Alltagsleben tanken können.

Deutsche Kinderkrebsstiftung **www.kinderkrebsstiftung.de**
E-Mail: info@kinderkrebsstiftung.de **Waldpiraten-Camp:**
Telefon: 0228 688460 **www.waldpiraten.de**

Das Projekt **KidsTUMove** der Technischen Universität München widmet sich mit verschiedenen Angeboten der Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen nach chronischen Erkrankungen wie z. B. onkologischen Erkrankungen. Die integrative Kindersportgruppe "MOVE IT" wird über das Kuratorium für Prävention und Rehabilitation der TU München e.V. verwaltet. Als anerkannter Verein für Rehabilitationssport besteht die Möglichkeit mit einer ärztlichen Verordnung die Kosten für eine Mitgliedschaft teilerstattet zu bekommen. Neben der Sportgruppe finden Wochenendfreizeiten, Sommer- und Wintercamps statt. Dabei werden die Kinder und Jugendlichen wissenschaftlich, medizinisch und pädagogisch betreut und erleben jede Menge Spaß und Action in der Natur.

KidsTUMove **E-Mail: dominik.gaser@tum.de**
Ansprechpartner: Dominik Gaser **www.sg.tum.de/kidstumove**
Telefon: 089 28924571

