

48

Die blauen Ratgeber

---

BEWEGUNG UND  
**SPORT**  
BEI KREBS

---

ANTWORTEN. HILFEN. PERSPEKTIVEN.



**Deutsche Krebshilfe**  
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

---

#### **Herausgeber**

Deutsche Krebshilfe e.V.  
Buschstraße 32  
53113 Bonn  
Tel: 0228 72990-0  
E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)  
Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

#### **Fachliche Beratung**

Dr. Freerk T. Baumann  
Prof. Dr. Wilhelm Bloch  
Prof. Dr. Klaus Schüle  
Deutsche Sporthochschule Köln  
Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin  
Abteilung für molekulare und zelluläre Sportmedizin  
Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln

#### **Text und Redaktion**

Isabell-Annett Beckmann  
Deutsche Krebshilfe

#### **Stand 6 / 2010**

ISSN 0946-4816  
Art.-Nr. 048 0060  
Druck auf chlorfreiem Papier

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** 4

**OFT UNTERSCHÄTZT: DIE ROLLE VON  
BEWEGUNG UND SPORT BEI KREBS** 6

**DIE BEHANDLUNG EINER KREBSERKRANKUNG  
UND MÖGLICHE KOMPLIKATIONEN** 8

**BEWEGUNG UND SPORT BEI KREBS** 10  
Was können Sie mit Bewegung und Sport erreichen? 11

**TRAINING – THEORETISCHE GRUNDLAGEN** 15

**EMPFEHLUNGEN FÜR KREBSKRANKE** 17  
Ausdauertraining: „Steter Tropfen höhlt den Stein“ 20  
Empfehlungen zum Ausdauertraining 21  
Krafttraining: „Mit halber Kraft zum Erfolg“ 22  
Empfehlungen zum Krafttraining 23  
Koordinationstraining: „Zusammen werden sie stark“ 24  
Empfehlungen zum Koordinationstraining 25  
Beweglichkeitstraining (*Flexibilität*):  
„Nicht nur für Schlangenmenschen“ 27  
Empfehlungen zum Flexibilitätstraining 28

**BEWEGUNG UND SPORT BEI  
VERSCHIEDENEN KREBSARTEN** 30

Brustkrebs 31  
Empfehlenswerte Bewegungsformen 32  
Eingeschränkt empfehlenswert 34  
Nicht empfehlenswert 35

Prostatakrebs 36  
Empfehlenswerte Bewegungen 36  
Eingeschränkt beziehungsweise nicht empfehlenswert 38  
Magen- und Darmkrebs 39  
Empfehlenswerte Bewegungen 40  
Eingeschränkt und nicht empfehlenswert 41  
Lungenkrebs 42  
Empfehlenswerte Bewegungen 43  
Nicht empfehlenswert 45  
Kehlkopfkrebs 45  
Empfehlenswerte Bewegungen 46  
Nicht empfehlenswert 46  
Leukämie- und Lymphomerkrankungen /  
Knochenmarktransplantation 47  
Empfehlenswerte Bewegungen 48  
Nicht empfehlenswert 50  
Andere Krebserkrankungen 51  
Bewegung, Spiel und Sport mit an Krebs erkrankten Kindern 52  
Empfehlenswerte Bewegungen 55

**RAHMENBEDINGUNGEN FÜR DEN  
REHABILITATIONSSPORT** 56

**HIER ERHALTEN SIE INFORMATIONEN UND RAT** 58  
Informationen im Internet 64

**ANHANG** 68

**QUELLENANGABEN** 74

**INFORMIEREN SIE SICH** 75

**SAGEN SIE UNS IHRE MEINUNG** 79

# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Krebs. Eine Diagnose, die Angst macht. Die von Trauer, manchmal Wut und oft Hilflosigkeit begleitet wird. Eine Krankheit, die den Betroffenen selbst, aber auch ihren Familien und Freunden das Gefühl gibt, allein zu sein.

Im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) mit seinen mehr als 27 Millionen Mitgliedern und etwa 90.000 Vereinen wird auch der Rehabilitationssport für chronisch Kranke und Menschen mit Behinderung organisiert. In mehr als 850 Vereinen werden dabei seit 1981 auch so genannte Krebsnachsorge-Sportgruppen betreut. Dieses Angebot ist weltweit einmalig. Dort bieten qualifizierte Übungsleiter unter fachkundiger Anleitung Sportgruppen an, die auf bestimmte Erkrankungen spezialisiert sind. Hier können Betroffene gemeinsam krankheitsbedingte Einschränkungen ausgleichen und Beschwerden bessern. Die Gruppe und der Austausch mit anderen, die ähnliche Probleme haben, sind dabei besonders wichtig.

Diese Broschüre soll Sie in erster Linie darüber informieren, welche sportlichen Aktivitäten für Krebs-Betroffene überhaupt möglich sind. Nach einigen theoretischen Grundlagen und allgemeinen Empfehlungen für Krebskranke finden Sie zu einigen Krebserkrankungen Angaben darüber, welche körperlichen Beschwerden sich durch Bewegung und Sport verbessern lassen und welche Bewegungsformen empfehlenswert beziehungsweise nicht ratsam sind. Sie werden auch eine Übersicht finden, welche Bewegungs- und Spielmöglichkeiten sich für krebskranke Kinder anbieten. Abschließend erfahren Sie Einzelheiten über die gesetzlichen

Rahmenbedingungen für Rehabilitationssport und finden wichtige Adressen.

Ein Hinweis ist uns an dieser Stelle besonders wichtig: Wenn Sie nicht oder noch nicht wieder so weit sind, dass Sie Sport treiben können oder möchten, brauchen Sie deswegen kein schlechtes Gewissen zu haben. Fangen Sie „klein“ an, zum Beispiel mit einem Spaziergang oder einer kurzen Runde mit dem Fahrrad.

Diese Broschüre kann und darf das Gespräch mit Ihrem Arzt nicht ersetzen. Wenn Sie mit ihm besprechen möchten, ob Sie mit Bewegung und Sport Ihren eigenen Beitrag dazu leisten können, 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.

Darüber hinaus helfen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Deutschen Krebshilfe auch gerne persönlich weiter. Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an!

**Ihre  
Deutsche Krebshilfe**

**Eine Bitte in  
eigener Sache**

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre helfen können. Bitte geben Sie uns Rückmeldung, ob uns das auch wirklich gelungen ist. Auf diese Weise können wir den Ratgeber immer weiter verbessern. Bitte füllen Sie den Fragebogen aus, den Sie am Ende der Broschüre finden. Vielen Dank!

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

Bewegung und Sport bei Krebs? Lange hielt man diese Kombination für risikoreich. Inzwischen ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Bewegung und Sport den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

Kann mein Körper diese Belastung aushalten? Wird Sport meine Krankheit nicht noch verschlimmern? Können nicht sogar Metastasen ausgelöst werden? Fragen, die sich manch ein Betroffener vielleicht stellt.

Aber Bewegung und Sport tun gut. Zu viel Ruhe führt dagegen zu Folgeerkrankungen – zum Beispiel schwächt sie den gesamten Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System – und schadet somit mehr, als sie nützt.

Trotzdem kommt die Bewegungstherapie in der Rehabilitation von Krebskranken immer noch zu kurz, zum Teil sogar, weil das Personal in den Kliniken immer noch davon überzeugt ist, dass Schonung die beste Therapie ist.

### Bewegungstherapie im Krankenhaus

Eine Bewegungstherapie sollte für jeden Betroffenen maßgeschneidert sein und schon im behandelnden Krankenhaus (*Akutklinik*) beginnen. In der Reha-Klinik wird sie dann fortgeführt, beinhaltet aber bereits sportliche Elemente, wie sie dann – wieder zu Hause – in speziellen Gruppen im Sportverein im Rahmen des Rehabilitationssports als regelmäßige Bewegung in den Alltag eingebaut werden.

Wichtig: „Viel hilft viel“ ist nicht immer das beste Rezept. Gerade Krebsbetroffene brauchen regelmäßig Pausen. Vielleicht zwingt Sie die Behandlung Ihrer Krankheit auch dazu, vorübergehend gar keinen Sport zu machen. Dann brauchen Sie deswegen kein schlechtes Gewissen zu haben. Fangen Sie zunächst einmal „klein“ an: Machen Sie zum Beispiel einen Spaziergang, gehen Sie eine Runde mit dem Hund oder fahren Sie ein bisschen mit dem Fahrrad. In Gesellschaft macht Ihnen das sicher noch mehr Spaß. Wenn Sie merken, dass Ihnen diese Bewegung gut tut, werden Sie Ihre Aktivitäten langsam steigern können.

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

# DIE BEHANDLUNG EINER KREBS- ERKRANKUNG UND MÖGLICHE KOMPLIKATIONEN

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. Bei den meisten Menschen machen sich Antriebsarmut und Niedergeschlagenheit breit. Wer denkt in dieser Situation an Bewegung und Sport? Hat dann erst einmal die Krebs-Behandlung begonnen, führen die Nebenwirkungen der Therapie oft dazu, dass die Betroffenen sich lieber ruhig verhalten als körperlich aktiv zu sein.

Zu diesen Nebenwirkungen gehören: Schmerzen, Narben, kosmetische Veränderungen, eingeschränkte Bewegungsfähigkeit, eine geschwächte körpereigene Abwehr, Lymphödeme, Organe, deren Funktion beeinträchtigt ist.

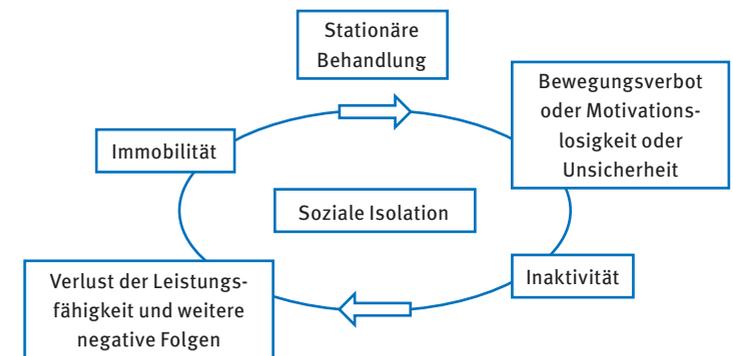
Die Behandlung einer Krebserkrankung und die Krankheit selbst sorgen außerdem dafür, dass die Muskelzellen nicht mehr genügend Sauerstoff bekommen. Die Folgen davon sind Blutarmut (*Anämie*), Muskelveränderungen und Schmerzen, Störungen an den Blutgefäßen und eine verringerte Lungenfunktion. Bereits ein-

## Verringerte Leistungsfähigkeit

fache, alltägliche Tätigkeiten können damit für den Betroffenen enorm anstrengend sein.

Bei vielen Kranken wirkt sich die verringerte körperliche Leistungsfähigkeit auf ihren seelischen Zustand aus. Manchmal können sich daraus sogar starke Depressionen ergeben. Erschwerend kommt noch hinzu, dass mehr als die Hälfte aller Krebskranken unter Erschöpfung und starker Müdigkeit leidet – im Fachbegriff als „Fatigue-Syndrom“ bezeichnet.

Diese Komplikationen und der Krankenhausaufenthalt, der oft Wochen oder sogar Monate dauert, führen dazu, dass sich der Betroffene kaum oder gar nicht bewegt. Die Folge: Sein Zustand verschlechtert sich weiter.



*Bewegungsmangel – ein Teufelskreis*

Auch wenn Beispiele oft hinken – lassen Sie uns Ihre Energie mit Geld vergleichen: Wenn Sie für jeden Tag nur fünf Euro haben, aber regelmäßig sieben Euro ausgeben, werden Sie sich irgendwann hoffnungslos verschuldet haben. Mehr noch: Sie überziehen Ihr Konto nicht nur jeden Tag um zwei Euro, Sie müssen für das gelie-

hene Geld auch noch Zinsen bezahlen, und Ihr Finanzloch wird immer größer. Ähnlich verhält es sich mit der Energie. Wenn Sie zu aktiv sind, zu viel unternehmen und sich an einem Tag vollständig verausgaben, zahlen Sie am nächsten Tag mit „Zinsen“ zurück: Sie sind so erschöpft, dass Sie gar nichts mehr machen können.

### Kräfte lassen sich nicht „ansparen“

Haushalten Sie jedoch mit dem Geld und legen sich immer ein bisschen zur Seite, dann können Sie sich irgendwann eine größere Anschaffung leisten. Und genau hier hört die Parallele zur Energie auf, denn Kraft lässt sich nicht auf einem Konto „ansparen“. Wenn Sie sich einen oder mehrere Tage vollständige Ruhe gönnen, können Sie nicht darauf hoffen, dass die gesparte Kraft Ihre Energiemenge für die folgenden Tage erhöht. Ganz im Gegenteil: Die unterforderte Struktur (zum Beispiel Muskelfasern) wird sich abbauen. Das bedeutet, je weniger Sie verrichten, 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: Der Betroffene nimmt immer weniger am Familienleben teil, und auch berufliche und soziale Kontakte gehen nach und nach verloren.**

Wenn also die Ärzte oder das Pflegepersonal versäumen, den Kranken zu etwas Bewegung zu ermuntern oder ihm diese sogar verbieten, ist das nicht gut.

## 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 bei Krebskranken gibt es in Deutschland schon lange: 1981 entstanden die ersten Krebsnachsorge-Sportgruppen. Parallel und unabhängig voneinander gründeten der LandesSportBund Nordrhein-Westfalen und die Deutsche Sporthochschule Köln Sportgruppen für Frauen nach Brustkrebs. In Köln untersuchten Wissenschaftler im Rahmen der ersten Studie zur Bewegungstherapie in der Onkologie, wie sich körperliche Aktivitäten in der Rehabilitation bei Brustkrebs-Patientinnen auswirken. Die Ergebnisse waren erfreulich: Es zeigte sich, dass Bewegung die körperliche und seelische Verfassung der Frauen positiv beeinflusste.

**Neue Untersuchungen bestätigen sogar, dass es sinnvoll ist, Krebskranke schon im Akutkrankenhaus zu aktivieren. Damit sind Vermutungen, dass frühzeitige Bewegung für die Betroffenen gefährlich sein könnte, widerlegt. Im Gegenteil, sie wird sogar empfohlen.**

### Was können Sie mit Bewegung und Sport erreichen?

Der launige Reim von Joachim Ringelnatz beschreibt treffend, dass Sport dem Menschen gut tut. Das gilt auch für Krebskranke. Die positiven Einflüsse wirken sich auf das körperliche, seelische und soziale Befinden aus.

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

- Das Herz-Kreislauf-System verbessern
- Die allgemeine Fitness verbessern
- Die Beweglichkeit fördern und verbessern
- Alltagsbewegungen und die Fähigkeit, sich fortzubewegen, fördern
- Beweglichkeit und Gewandtheit verfeinern
- Die Merk- und Gedächtnisfähigkeit verbessern

Anfangs ist es besonders wichtig, Herz und Kreislauf wieder „fit“ zu machen. Im Laufe der Zeit werden Übungen dazu kommen, die helfen, dass Sie im Alltag wieder beweglicher werden. Untersuchungen haben ergeben, dass regelmäßige körperliche Aktivität auch das körpereigene Abwehrsystem stärkt.



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

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

Wenn Sie mit sportlichen Aktivitäten anfangen, werden Sie schnell merken, dass sich Ihre Stimmung bessert. Ihr Selbstvertrauen wird zunehmen, wenn Sie feststellen, dass Sie Ihren eigenen Beitrag dazu leisten können, gesund zu werden oder mit Ihrer Erkrankung besser zurecht zu kommen. Sie werden wieder mehr unter Menschen gehen, und die Zeiten, in denen Sie sich niedergeschlagen einigeln, nehmen ab. Bewegung setzt nämlich Glückshormone frei und baut Stresshormone ab.



### 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
- Soziale Abgeschiedenheit abbauen
- Spaß und Freude erleben
- Gruppenzusammengehörigkeit erleben

Sich gemeinsam anzustrengen und Erfolg zu haben, macht Spaß und fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl. Selbst wenn Sie lieber allein Sport treiben, hilft es manchmal, den „inneren Schweinehund“ gemeinsam mit der Gruppe zu überwinden. Diese positiven Erlebnisse wiederum machen „Lust auf mehr“. Auf diese Weise wird es nicht lange dauern, bis der oben beschriebene Teufelskreis durchbrochen wird.

Kein Medikament kann die vielfältigen Wirkungen von Bewegung und Sport erzeugen!

## TRAINING – THEORETISCHE GRUNDLAGEN

Woran liegt es, dass Bewegung und Sport so gut tun? Was bedeuten die verschiedenen Fachbegriffe? Dazu ein paar theoretische Grundlagen.

Zunächst möchten wir Ihnen erläutern, was unter den Begriffen „Bewegungstherapie“, „Sporttherapie“ und „Physiotherapie“ zu verstehen ist.

### Arzt verschreibt Bewegungstherapie

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

### Physiotherapie

Die Physiotherapie, früher auch Krankengymnastik genannt, ist ein Element der Bewegungstherapie. Sie gliedert sich in eine passive und eine aktive Form. Passive Therapiemethoden sind zum Beispiel Wasser- und Klimatherapie, Massagen oder Elektrotherapie. Bei den aktiven Formen wird vom Patienten Eigeninitiative erwartet: etwa bei der Atemtherapie. Damit sollen gestörte Abläufe des Körpers beeinflusst und Heilungsprozesse beschleunigt werden. Physiotherapie sollte bereits in der Akutklinik beginnen; sie wird meistens als Einzeltherapie durchgeführt.

### Sporttherapie

Die Sporttherapie gehört ebenfalls zur Bewegungstherapie. Diese Fachrichtung ist noch recht jung, erobert sich aber langsam ihren Platz in der Rehabilitation. Sportliche Aktivitäten sollen dazu beitragen, körperliche, seelische und auch soziale Mängel zu behe-

ben und den Betroffenen so weit wie möglich wieder „fit“ zu machen. Dafür gibt es speziell ausgebildete Sporttherapeuten. Sie arbeiten überwiegend in ambulanten oder stationären Reha-Einrichtungen. Meistens findet die Sporttherapie in Gruppen statt.

## Training

Alles, was hilft, die körperliche Leistungsfähigkeit gezielt und geplant zu steigern, bezeichnet man als Training. Damit lassen sich die – wie es in der Sportmedizin 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 Krebskranken spielt die Schnelligkeit allerdings kaum eine Rolle, da durch schnelle, plötzliche Bewegungen das Verletzungsrisiko steigt. Deshalb konzentrieren wir uns in den folgenden Kapiteln nur auf die ersten vier Punkte.

## EMPFEHLUNGEN FÜR KREBSKRANKE

Wer nach einer Krebserkrankung wieder Sport treiben möchte, wird sich fragen: Wann darf ich damit beginnen? Wie oft darf ich trainieren? Wie stark darf ich mich anstrengen? Antworten auf diese und andere Fragen finden Sie im Folgenden.

Vielleicht fragen Sie sich auch: Sind bestimmte Sportarten besonders gut für mich? Muss ich auf einige Sportarten verzichten?

Ein grundsätzlicher Hinweis vorweg: Bevor Sie mit Ihren sportlichen Aktivitäten beginnen, fragen Sie auf jeden Fall Ihren Arzt, ob aus seiner Sicht etwas dagegen spricht.

Ganz allgemein gesagt sollte das Training zum einen eine gelungene Mischung aus gezielter Kräftigungsgymnastik und Dehnungen sein, zum anderen Ausdauertraining vorsehen, das Ihre Leistungsfähigkeit besonders steigert.

### Die Deutsche Krebshilfe rät

#### Unsere Empfehlungen

- Bewegen Sie sich insgesamt dreimal pro Woche, jeweils 60 Minuten. Dies sollten moderate Bewegungen wie z.B. Spazieren gehen, Nordic Walking, sanftes Schwimmen sein und von Ihnen als „etwas anstrengend“ empfunden werden. Falls für Sie auch „anstrengendes“ Training möglich ist, können Sie intensiver, aber dafür kürzer trainieren. Trainieren Sie dann insgesamt dreimal pro Woche, jeweils 30 Minuten
- Machen Sie ein- bis zweimal pro Woche Ausdauersport und
- Einmal pro Woche „Gymnastik“ (Koordination, Krafttraining, Dehnungen)
- Sorgen Sie im Alltag für ausreichend Bewegung



### Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben

- Holen Sie die morgendlichen Vollkorn(!)brötchen 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:** Auch wenn es heißt „viel hilft viel“ – seien Sie vorsichtig bei Sport und Training, damit Sie sich nicht zu viel zumuten oder sich sogar verletzen.

### 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 Schmerzen haben
- Trainieren Sie nur so viel, dass Sie wenig Muskelkater haben
- Bleiben Sie auch im Krankenhaus möglichst jeden Tag in Bewegung; liegen Sie so wenig wie möglich
- Bewegen Sie sich zuhause täglich – und trainieren Sie zusätzlich zwei- bis dreimal pro Woche (siehe Seite 17)

Bei bestimmten gesundheitlichen Problemen müssen Sie sogar ganz auf Bewegung und Sport verzichten. In dieser Zeit können Ihnen zum Beispiel Massagen und Entspannungstechniken helfen. Fragen Sie Ihren Arzt danach.

### Wann ist Bewegung und Sport nicht angezeigt?

- Wenn Sie akute Blutungen haben
- Wenn Ihre Blutplättchen (*Thrombozyten*) unter 10.000 liegen
- Wenn Ihre Blutplättchen zwischen 10.000 und 20.000 liegen, nur unter therapeutischer Aufsicht
- Wenn Ihr Hämoglobinwert unter 8 g / dl Blut liegt
- 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 Chemotherapeutika bekommen, die Herz und Nieren angreifen

Welches Training bei Ihrer Krebserkrankung sinnvoll und empfehlenswert ist, finden Sie in dem jeweiligen Kapitel dieses Ratgebers.

## Ausdauertraining: „Steter Tropfen höhlt den Stein“

Ausdauertraining spielt in der Rehabilitation von Krebskranken eine wichtige Rolle, denn es wirkt gut und lässt sich leicht umsetzen.

Damit Sie Ihre Ausdauer verbessern können, brauchen Ihre Muskeln und Ihr Herz einen entsprechend hohen Reiz. 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 Ausdauerbelastung systematisch wiederholen, aber nur bis zu einer gewissen Belastungsgrenze, die auf den folgenden Seiten näher erläutert wird.

Wenn Muskelzellen arbeiten, verbrauchen sie Energie. Fordern Sie von Ihren Muskeln nur 40 bis 70 Prozent der Leistung, die sie höchstens bringen können, dann holen sich die Muskeln ihre Energie aus den Brennstoffen Glukose und Fettsäuren (aerobe Situation). Ist die Belastung höher, steht nicht genügend Sauerstoff für die Energie zur Verfügung (anaerobe Situation).

Krebskranke sollten bei ihrem Ausdauertraining nur im aeroben Bereich trainieren.

### So wirkt Ausdauertraining

- Nach zwei bis vier Wochen werden Sie merken, dass Ihr Körper anfängt, sich anzupassen: Sie werden nämlich belastbarer
- Ausdauertraining beeinflusst Organe, Hormon- und Nervensystem, Psyche und Bewegungsapparat positiv
- Ausdauertraining verbessert Herz, Gefäß- und Atmungssystem, Blut, neurohormonelles System, Skelettmuskulatur, Knochen- und Knorpelgewebe, Sehnen und Bänder
- Ausdauertraining verbessert das seelische Befinden

Wie zuvor erwähnt, schwächen zu wenig Bewegung oder lange Pausen dagegen den gesamten Bewegungsapparat und das Herzkreislaufsystem.

### Empfehlungen zum Ausdauertraining

Gut sind Ausdauersportarten wie Walken, Radfahren und Schwimmen (Ausnahme: bei geschwächtem Abwehrsystem). Auch Nordic Walking und Skilanglauf können meist problemlos gemacht werden (Vorsicht nach Brust-Operation, vergleiche Seite 31 ff.).

Wir empfehlen Ihnen, sich ein Pulsmessgerät zu kaufen, das Ihnen anzeigt, wie stark Sie sich belasten.

Faustregel für den Pulsschlag: 180 minus Ihr Lebensalter. Der Wert darf um zehn höher oder niedriger sein. Diese Angabe ist, wie erwähnt, eine Faustregel. Ihre persönliche Leistungsfähigkeit kann in einem sportmedizinischen Test ermittelt werden.

### Pulsschlag – Rechenbeispiel

- Lebensalter: 55 Jahre
- Berechnung:  $180 - 55 = 125$   
Ihr Puls sollte also zwischen 115 und 135 liegen

Grundsätzlich sollte der Puls jedoch 150 nicht überschreiten.

Ein hilfreicher Tipp: Sie liegen noch im „grünen Bereich“, wenn Sie sich während des Trainings noch unterhalten können – entsprechend dem Leitsatz: „Laufen ohne zu schnaufen!“

Ihr Blutdruck sollte unter Belastung nicht höher als 160 / 100 sein. Kurzfristige Anstiege sind jedoch nicht zu verhindern und völlig normal. Ein Blutdruck, dessen erster (*systolischer*) Wert dauerhafter über 160 liegt, muss auf jeden Fall vermieden werden!



### Häufigkeit des Trainings

Trainieren Sie mindestens zehn Minuten am Stück. Wenn Sie nur Ausdauersport treiben, tun Sie das dreimal pro Woche, und zwar 30 bis 60 Minuten lang. Sie werden sehen: Schon nach zwei Wochen machen Sie erste Fortschritte.

### Krafttraining: „Mit halber Kraft zum Erfolg“

Viele Krebskranke haben sich durch ihre Erkrankung und die medizinische Therapie wenig oder gar nicht mehr bewegen können und dadurch viel Muskelmasse verloren. Krafttraining soll diese geschwächten Muskeln neu aufbauen, damit die Betroffenen ihren Alltag wieder problemlos bewältigen können.

#### Grundsätzlich unterscheidet man

- „Statische“ Kraft: Sie wird gegen einen festen Widerstand ausgeübt
- „Dynamische“ Kraft: Sie bewegt eine Masse innerhalb eines festgelegten Ablaufes

### So wirkt Krafttraining

- Schon nach wenigen Einheiten merken Sie, dass sich ihre Kraft verbessert
- Nach einigen Wochen vergrößern sich Ihre Muskelfasern
- Ihre Körperhaltung verbessert sich
- Krafttraining beugt Verletzungen vor, denn ein gutes Muskelkorsett wirkt wie ein „Schutzpanzer“
- Krafttraining stärkt Knochen, Bänder, Kapseln
- Krafttraining beugt Osteoporose vor
- Krafttraining verbessert das Zusammenspiel von Muskeln und Gelenken
- Krafttraining steigert Ihre Muskel-Ausdauer

### Empfehlungen zum Krafttraining

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

**Wichtig:** Bevor Sie mit Krafttraining beginnen, ist eine Krafttestung zu empfehlen, um festzustellen, was und wie viel Sie machen dürfen. Hieraus ergibt sich das Trainingsprogramm. Wir empfehlen Ihnen, diesen Test von einem Sportmediziner oder in einem guten Fitness-Studio machen zu lassen.

Auf diese Weise vermeiden Sie Übungen, die Ihrer Gesundheit schaden. Der Therapeut achtet auch darauf, dass Sie die Übungen genau und richtig machen, damit das Training so wirksam wie möglich ist.

### Richtig atmen

Wichtig ist auch, dass Sie richtig atmen: Bei Anspannung ausatmen, bei Entspannung einatmen. So bleiben die Spannung des Muskels niedrig und der Blutdruck gleich.



### Häufigkeit des Trainings

Machen Sie ein- bis zweimal pro Woche für 45 bis 60 Minuten Krafttraining. Setzen Sie dabei etwa 40 bis 70 Prozent Ihrer vollen Muskelkraft ein. Wiederholen Sie die Übungen in zwei bis sechs Serien acht- bis fünfzehnmal. Sie entscheiden, was für Sie richtig ist. Richten Sie sich danach, was Sie als „etwas anstrengend“ empfinden.

**Vorsicht:** Ein Maximalkrafttraining, bei dem Sie Ihre volle Muskelkraft einsetzen, ist ohne Therapeut nicht erlaubt, weil die Verletzungsgefahr zu groß ist!

### Koordinationstraining: „Zusammen werden sie stark“

Wenn Sie Treppen steigen, läuft in Ihrem Körper ein kompliziertes „Gespräch“ zwischen dem zentralen Nervensystem und der Skelettmuskulatur ab: Signale der Nerven zum Beispiel an die Muskeln

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 Krebskranken besonders wichtig, und zwar sowohl während der akuten Phase als auch in der Rehabilitation. Dieses Training lässt sich einfach umsetzen, und die Gefahr, dass Sie sich dabei verletzen können, ist gering. 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

- Es vereinfacht die Handlungen
- Es führt zu Energieeinsparung
- Es ersetzt fehlende Kraft
- Es senkt das Verletzungsrisiko
- 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 im Krankenhaus und in der Reha-Klinik machen und auch später fortsetzen.

Schon einen Tag nach der 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. Schwing- und Schwungübungen (jedoch nicht nach einer Brust-Operation) oder einfaches, aktives Gehen (mit leichten Gewichten) reichen völlig aus.

Wenn Sie müde werden, brechen Sie das Training ab. Würden Sie trotzdem weitermachen – dies haben Untersuchungen gezeigt –, würde Ihre Leistungsfähigkeit sogar wieder abnehmen, da Sie nun „unkoordiniert“ und damit wenig „wirtschaftlich“ arbeiten.

### Trainieren Sie genau und ohne Eile

Machen Sie die Bewegungsübungen langsam, ohne Eile, und achten Sie darauf, dass Sie die vorgeschriebenen Bewegungen genau ausführen. Ungenau trainieren verringert den Therapieerfolg deutlich. Da Krebsbetroffene mitunter zu Blutungen und Osteoporose neigen, sind langsame Übungen am besten. Sehr unterschiedlich anstrengende Belastungen mit so genannten Belastungsspitzen sind nicht empfehlenswert.

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

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

„Flexibilität“ kann mit „Gelenkigkeit“ beschrieben werden. Das Trainieren der Gelenkigkeit ist in der Rehabilitation von Krebskranken wichtig, spielt aber bisher neben den anderen drei Trainingsarten nur eine Nebenrolle. Dennoch wird niemand bezweifeln, dass eine gute Gelenkigkeit viele Vorteile hat.

Jeder Mensch besitzt eine aktive und eine passive Gelenkigkeit. Die aktive Flexibilität beschreibt die Summe aller Bewegungen, die Sie aus eigenem Antrieb machen können. Die passive Flexibilität bezeichnet alle Bewegungen, die Sie mit Hilfe einer zweiten Person durchführen können. Das sind meistens mehr.

Gelenkigkeit lässt sich durch Dehnübungen mit oder ohne Partner verbessern. Wichtig ist, dass Sie die Übungen „haltend“ und nicht „wippend“ machen.



### So wirkt Flexibilitätstraining

- Es verbessert Ihre Gelenkigkeit und die Arbeit der Muskeln
- Es entspannt und lockert die Muskulatur
- Es beugt Fehlhaltungen und -stellungen vor
- Es beugt Muskelverkürzungen vor
- Es verringert Schmerzen
- Es wirkt dem Alterungsprozess entgegen
- Es 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 ist ein Mittelwert zwischen 20 und 30 Sekunden am besten.

**Wichtig:** Machen Sie keine ruckartigen und auch keine „wippenden“ Übungen, sonst können kleine schmerzhafte Faserrisse im Muskel entstehen.



Besonders, wenn Sie wenig Blutplättchen (*Thrombozyten*) haben, die für die Blutgerinnung sorgen, ist in diesem Zusammenhang allerhöchste Vorsicht geboten, denn es kann schnell zu Einblutungen kommen.

# BEWEGUNG UND SPORT BEI VERSCHIEDENEN KREBSARTEN

Eine Bewegungstherapie muss auf die Krebserkrankung abgestimmt sein. Mit maßgeschneidertem Training unter fachlicher Anleitung werden Sie den Erfolg bald spüren.

## Maßgeschneiderte Bewegungstherapie

Wenn Sie mit einer Grippe zum Arzt gehen, wird er Sie anders behandeln und andere Medikamente verschreiben als bei einem Bandscheibenvorfall. Eine Selbstverständlichkeit also, dass auch eine Bewegungstherapie bei verschiedenen Krebsarten unterschiedlich aufgebaut sein muss. Denn natürlich muss das Training für eine Frau mit Brustkrebs anders aussehen als für einen Leukämiekranken. Außerdem ist auch Brustkrebs nicht gleich Brustkrebs oder Darmkrebs nicht gleich Darmkrebs: Jeder Kranke hat seine eigene Erkrankung, die sich im Status, im Verlauf, in den Nebenwirkungen, in den Komplikationen und den Heilungsaussichten von anderen unterscheidet. Auf diese Unterschiede muss eine Bewegungstherapie eingehen, damit die Behandlung den gewünschten Erfolg bringt.

### Achten Sie daher auf Folgendes

- Die Zeit der allgemeinen Bewegungsverbote nach und mit Krebs ist vorbei
- Jede/r Betroffene ist anders und muss für sich betrachtet werden! Es gilt dabei:
  - Sie werden maßgeschneidert und langsam an die Bewegung herangeführt
  - Sie lernen sich langsam neu kennen (Wie reagiert mein Körper auf die Bewegung?)

## Fangen Sie langsam an

Grundsätzlich ist es schwierig, Bewegungsformen oder Sportarten zu nennen, die auf keinen Fall durchzuführen sind. Denn wir wissen, dass jede/r Betroffene unterschiedlich auf bestimmte Bewegungsformen und Sportarten reagiert. Wichtig ist vor allem, dass die Betroffenen langsam und mit Vorsicht an die Bewegungsformen und Sportarten herangeführt werden.

## Brustkrebs

Erfahrungen über Bewegung und Sport mit Brustkrebs-Patientinnen gibt es in Deutschland schon seit mehr als 25 Jahren – mehr als für jede andere Tumorart.

Es ist sinnvoll, dass Sie mit der Physiotherapie bereits ein bis zwei Tage nach der Brustoperation im Krankenhaus beginnen. Hier sollte Sie jedoch unbedingt ein Therapeut betreuen. Eine frühzeitige Therapie kann den Folgen des Eingriffs – wie Verkürzungen des Muskelgewebes oder Lymphstau – vorbeugen.

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

Wenn ein Muskel sich zusammenzieht (*Kontraktion*), drückt dieser auf die Lymphgefäße, aus denen dadurch vermehrt Lympflüssigkeit abfließt. Diesen Mechanismus bezeichnet man als „Muskelpumpe“. Wenn Sie durch Kräftigungsübungen die Muskelpumpe aktivieren, können Sie ein Lymphödem vermindern und gleichzeitig das Risiko, dass ein Lymphödem entsteht, verringern.

### Bewegung und Sport bei Brustkrebs

- Vermeiden Muskelverkürzungen
- Bessern ein bereits bestehendes Lymphödem
- Gleichen fehlende Kraft aus (Rechts-Links-Vergleich)

- Verbessern eingeschränkte Bewegungsfähigkeit (*Kontrakturprophylaxe*)
- Verbessern Ihre allgemeine Fitness
- Fördern Ihr Selbstwertgefühl und bekämpfen so das Gefühl einer „Entweiblichung“
- Sie leisten Ihren eigenen Beitrag, gesund zu werden beziehungsweise Ihre Krankheit zu verarbeiten

Inzwischen weiß man, dass nach Brustoperationen, bei denen zusätzlich nur die so genannten „Wächter“-Lymphknoten (*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

Gut sind grundsätzlich alle Bewegungsrichtungen und 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 oben erwähnte Muskelpumpe an. Damit lindern Sie ein Lymphödem. Deshalb sollte diese Übung in keiner Bewegungseinheit fehlen.

**Wichtig:** Sobald Sie Schmerzen haben, machen Sie die Übung nicht weiter.

### Wassertherapie

Die Wassertherapie ist für an Brustkrebs operierte Frauen 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 Lymphflüssigkeit fördern. Die Temperatur sollte zwischen 24 °C und 30 °C liegen. Thermalbäder

über 32 °C belasten das Herz-Kreislauf-System. Seien Sie vorsichtig damit, wenn Sie eine Herz-Kreislauf-Erkrankung haben.

Hat Ihr Arzt Ihnen einen Kompressionsstrumpf verordnet, dann tragen Sie ihn auch beim Training. Einzige Ausnahme: während der Wassertherapie.



### Ausdauersportarten

Sehr gut sind Ausdauersportarten wie Radfahren, Wandern und Schwimmen. Wenn Sie einen Rucksack mitnehmen, sollte dieser einen Hüftgurt haben, auf dem das größte Gewicht lastet. Dadurch entlasten Sie die Arm- und Schulterpartien. Idealerweise hat er zusätzlich an den Trägern kleine Schlaufen, in die Sie die Hände einhängen können. Das begünstigt den Blutrückfluss in den Armen. Wenn Sie mit dem betroffenen Arm vorsichtig sind, können Sie auch Skilanglauf und Nordic Walking machen. Auch wenn diese beiden Sportarten lange Jahre auf der „schwarzen Liste“ standen, zeigen neue Untersuchungsergebnisse positive Auswirkungen.

**Nordic Walking**

Viele Frauen üben gern Nordic Walking aus, 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 („Muskelpumpe“). Auf diese Weise vermeiden Sie langfristige statische Belastungen und verringern damit einen erhöhten Lymphdruck. Mit ein wenig Fingerspitzengefühl finden Sie Ihre persönliche Belastungsgrenze.

Tanzen macht Spaß und fördert die Leistungsfähigkeit. Viele Brustkrebs-Betroffene empfinden moderate Step-Aerobic und asiatische Bewegungsformen wie Tai-Chi, Qigong oder Yoga als angenehm und wirkungsvoll. Kräftigungs- und Atemgymnastik ergänzen diese Übungen.

**Eingeschränkt empfehlenswert**

Inline-Skating ist in den letzten Jahren sehr in Mode gekommen. Es schont Gelenke und Muskeln, stärkt die Rückenmuskulatur und fördert die Leistungsfähigkeit. Außerdem macht das Rollen Spaß und regt zu weiteren Aktivitäten an. Grundsätzlich ist bei Brustkrebs-Betroffenen gegen Inline-Skating nichts einzuwenden, sofern keine Erkrankungen der Knochen vorliegen. Allerdings ist das Risiko, dass besonders Anfängerinnen stürzen, hoch. Fahren Sie deshalb nur mit entsprechender Schutzkleidung (*Protektoren*). Ein Schulungskurs ist schon aus Sicherheitsgründen sehr zu empfehlen. Wenn Sie unter Osteoporose leiden, meiden Sie diese Sportart besser.

So genannte Rückschlagsportarten sind zum Beispiel Tennis oder Badminton. Lange waren diese Sportarten für Brustkrebs-operierte Frauen verboten, da die Bewegungen den operierten Bereich stark belasten. Veränderte Bewegungsabläufe können die Belastung verringern. Beispielsweise kann Tennis beidhändig gespielt werden.

**Vorsicht bei Osteoporose**

Tasten Sie sich langsam an diese Sportart heran und spüren Sie nach, wie Ihr Körper reagiert. Wenn Sie Schmerzen bekommen, so schrauben Sie die Belastungen etwas zurück.

**Nicht empfehlenswert**

Grundsätzlich möchten wir keine Bewegungsformen oder Sportarten verbieten. Denn jede Frau reagiert anders auf bestimmte Bewegungen und Sportarten und bringt andere Vorerfahrungen mit. Deshalb möchten wir in diesem Abschnitt lediglich vor einigen Bewegungsformen warnen. Falls Sie am Tag nach dem Sport Muskelkater oder Bewegungsschmerz haben, haben Sie sich wahrscheinlich überlastet. Verringern Sie dann beim nächsten Mal Ihre Anstrengungen.

Nicht empfehlenswert sind Sportarten, die einen intensiven Körperkontakt mit sich bringen und bei denen der Wettkampf besonders betont wird (zum Beispiel Handball). Hier besteht die Gefahr, dass Sie sich überlasten, stürzen und verletzen. Vor allem bei Osteoporose kann das sehr gefährlich sein.

*Vermeiden Sie starke, lang andauernde statische (isometrische) Übungen, da diese nur schwer zu kontrollieren sind. Solche Übungen gibt es zum Beispiel beim Krafttraining mit hohen Gewichten, die nicht bewegt werden können.*

Vermeiden Sie bei einem bestehenden Lymphödem ruckartige, reißende Bewegungen, damit Sie diesen Bereich nicht unnötig belasten. Machen Sie keine Dehn- und Widerstandsübungen mit Partnern.

## Prostatakrebs

Männer findet man in den Rehabilitations-Sportgruppen der Sportvereine noch zu selten. Allerdings entstehen zurzeit in Nordrhein-Westfalen spezielle Prostata-Sportgruppen, an denen mehr Männer teilnehmen. Diese Angebote berücksichtigen die spezielle Problematik der Erkrankung und ihrer Folgeerscheinungen.

### Bewegung und Sport bei Prostatakrebs

- Verbessern die Inkontinenz
- Verbessern die Wahrnehmung des eigenen Körpers
- Stärken die Beckenbodenmuskulatur
- Beeinflussen die Impotenz (*erektile Dysfunktion*) positiv
- Bekämpfen chronische Erschöpfung (*Fatigue-Syndrom*)
- Helfen, entlastende Körperhaltungen zu erlernen
- Helfen, richtige Atemtechniken zu erlernen
- Verbessern die allgemeine Fitness
- Helfen, rücken- und beckenbodenfreundliche Alltagstechniken zu erlernen
- Stärken das Selbstvertrauen
- Sie leisten Ihren eigenen Beitrag, gesund zu werden beziehungsweise Ihre Erkrankung besser zu bewältigen

### Empfehlenswerte Bewegungsformen

Wenn Sie an Prostatakrebs erkrankt sind, können Sie an vielen Spiel- und Übungsformen teilnehmen. Gymnastische Kräftigungsübungen bilden dabei den Schwerpunkt. Sie sollen vor allem die Beckenbodenmuskulatur kräftigen. Aber auch der Rücken und die Beine werden einbezogen. Förderlich ist in diesem Zusammenhang das Krafttraining an Großgeräten. Trainieren Sie nicht zu stark (*moderat*), und gehen Sie nicht über 60 bis 70 Prozent der maximalen Belastung hinaus.

### Gymnastik zur Kräftigung



### Ausdauersportarten

Ausdauersportarten wie Wandern, Nordic Walking und Skilanglauf stärken das Herz-Kreislauf-System.

### Ballspiele

Empfehlenswert sind Ballspiele wie Volleyball, Fußball oder auch Hockey. Spielen Sie aber möglichst ohne Körperkontakt. Sie können sich auch für Tennis oder andere Rückschlagsportarten

entscheiden, wenn Sie darin früher schon Erfahrungen gesammelt haben.

Betreiben Sie alle Spiel- und Bewegungsformen nicht zu ehrgeizig. Wenn Sie die Übungen „etwas anstrengend“ bis „anstrengend“ empfinden, reicht das völlig aus. Im Rehabilitationssport sollte das „körperlose Spiel“ üblich sein, um die Verletzungsgefahr zu verringern.

**Männer – besonders kranke Männer – neigen dazu, sich einzeln. Das soziale Miteinander zu festigen, ist in der Gruppe mit Prostatakrebs-Erkrankten deshalb besonders wichtig.**

### **Eingeschränkt beziehungsweise nicht empfehlenswert**

Inkontinenz ist für die meisten Männer nach der Entfernung der Prostata das größte Problem. Solange die Inkontinenz besteht, können Sie nicht schwimmen gehen. Sobald Sie den Urin wieder halten können, ist die Bewegung im Wasser aber sehr zu empfehlen.

Bei Ballspielen sind viele Männer nur schwer zu bremsen. Trotzdem: Wenn Sie Fußball, Handball oder ein anderes Ballspiel ausüben, halten Sie Ihren Kampfgeist bitte in Grenzen. Die Verletzungsgefahr ist einfach zu groß. Überlasten Sie sich grundsätzlich nicht.

Radfahren ist für viele Männer kurz nach der Entfernung der Prostata schwierig. Sie klagen dann vermehrt über Schmerzen. Verzichten Sie besser so lange auf Radfahren, bis sich der Zustand gebessert hat, und beginnen Sie erst nach etwa vier bis sechs Monaten. Danach können Sie ungehindert auf und mit dem Fahrrad trainieren.

### **Vorsicht nach Bauchoperation**

## **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.

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, ist gegen ein gezieltes Training nichts einzuwenden. Betroffene, die kein Stoma haben, können (fast) alle Übungsformen machen. Auch Patienten mit Stoma steht eine Vielzahl an Sport- und Bewegungsformen offen. Grundsätzlich gilt es vor allem, das Stoma vor äußeren Einwirkungen wie Bälle, Stürze etc. zu schützen.

**Wichtig: Steigern Sie die Belastungen nur sehr langsam.**

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

### **Bewegung und Sport bei Magen- und Darmkrebs**

- Fördern die Körperwahrnehmung
- Verbessern die Beweglichkeit im operierten Bereich
- Kräftigen die Rumpf- und Rückenmuskulatur
- Dehnen und kräftigen die 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 Erkrankung besser zu bewältigen.

### Empfehlenswerte Bewegungsformen

Wie bereits erwähnt: Ohne Stoma können Sie nahezu uneingeschränkt Sport treiben (vergleiche dazu das Kapitel ab Seite 17). Überlasten Sie sich aber nicht durch zu langes und intensives Training.



### Essen und trinken Sie genügend

Wichtig ist, 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.

### Eingeschränkt und nicht empfehlenswert

Am meisten schränkt ein Stoma bei der Auswahl der Sportarten ein. Dies betrifft zunächst alle gymnastischen Übungen, bei denen Sie auf dem Bauch liegen. Sie belasten nicht nur das Stoma selbst, sondern auch die Bauchdecke des Betroffenen. 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 23).

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

### Einschränkungen durch Stoma

### 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 können für das Stoma gefährlich werden. 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.

**Heben Sie keine schweren Gewichte und Lasten, die den Bauch und Rücken belasten.**

## Lungenkrebs

Bisher treiben nur recht wenige Betroffene mit Lungenkrebs Sport. Das Interesse steigt jedoch erfreulicherweise an. Denn gerade für sie sind körperliche Aktivitäten wichtig, um die Lungenfunktion und die Atemmuskulatur „aufzutrainieren“.

Zunächst sollen Bewegung und Sport den gesamten körperlichen Zustand verbessern. Ein spezielles Flexibilitätstraining macht das operierte Gewebe wieder dehnbar. Dann können Sie wieder besser atmen, und Ihre Körperhaltung stabilisiert sich. Sie werden neue Atemtechniken erlernen, die Ihnen mit der Zeit in Fleisch und Blut übergehen.

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

Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining kräftigen Ihre Rücken- und Rumpfmuskulatur. Auch die Bauchmuskulatur darf nicht vergessen werden.

### Neue Atemtechnik

### Atemvolumen vergrößern

## Bewegung und Sport bei Lungenkrebs

- Verbessern die Beweglichkeit im operierten Bereich
- Dehnen und kräftigen die Bauch- und Rückenmuskulatur (vorsichtig)
- 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 Erkrankung besser zu bewältigen

## Empfehlenswerte Bewegungsformen

Wenn Ihnen ein Teil der Lunge entfernt wurde, muss das restliche Lungengewebe mehr Atemarbeit übernehmen. Atemgymnastische Übungen sollen das Atemvolumen vergrößern.

Krafttraining und Dehnübungen sind sinnvoll und notwendig, um Ihren Rücken- und Brustbereich zu stärken und Ihre Haltung zu verbessern. Bauchübungen ergänzen und vervollständigen Ihre kör-





perliche Stabilität. Dazu gehört auch, dass Sie lernen, Ihren Körper wieder richtig zu „verstehen“.

#### Ausdauersportarten

Gut sind Ausdauersportarten wie Radfahren, Wandern und Nordic Walking. Sie stabilisieren das Herz-Kreislauf-System 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.

**Grundsätzlich gilt: Überlasten Sie sich nicht und gehen Sie jede Trainingseinheit langsam an.**

#### Nicht empfehlenswert

Sportarten, die einen intensiven Körperkontakt mit sich bringen und bei denen der Wettkampf besonders betont wird, sind für Lungenkrebskranke ungeeignet.

Spielen Sie Sportarten wie Volleyball, Handball oder Fußball nur „mit halber Kraft“ und in abgeschwächter Form, zum Beispiel mit weichen Bällen (Softbälle).

#### 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.

Viele, die an Kehlkopfkrebs erkranken, verlieren durch die Operation, bei der der Kehlkopf entfernt wird, die Möglichkeit, sich normal mit anderen Menschen zu unterhalten. Sie müssen mit viel Geduld und Ausdauer wieder sprechen lernen: entweder mit der Speiseröhrenstimme oder mit technischer Hilfe.

**Rehabilitationssport mit Kehlkopferkrankten bedeutet daher in erster Linie: sie 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 richtige und neue Atemtechniken
- Dehnen und kräftigen die 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 Erkrankung besser zu bewältigen

**Empfehlenswerte Bewegungsformen**

Besonders gut sind gymnastische Übungen, die Sie kräftigen, und Dehnübungen, die Ihre Beweglichkeit verbessern. 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“. Hierzu kann Ihnen die Selbsthilfegruppe für Kehlkopfloose und Kehlkopfoperierte Rat und Hilfe geben ([www.kehlkopfoperiert-bv.de](http://www.kehlkopfoperiert-bv.de)).

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

**Nicht empfehlenswert**

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. Gehen Sie – soweit möglich – staubiger und kalter Luft aus dem Weg.

**Atemgymnastik****➤ Internetadresse**

Vermeiden Sie tiefe „Beugeübungen“ nach vorne. Diese Körperhaltung kann Hustenanfälle bis hin zu Erstickenanfällen auslösen.

Machen Sie keine Übungen, bei denen Ihnen „die Luft wegbleibt“ und Sie in Atemnot geraten.

**Leukämie- und Lymphomerkrankungen / Knochenmarktransplantation**

Noch vor wenigen Jahren wurde Leukämie- und Lymphompatienten eher Ruhe verordnet. Das lag hauptsächlich daran, dass sie zu wenig Blutplättchen (*Thrombozyten*) haben und ihre Blutgerinnung daher schlecht ist. Heute zeigen aktuelle Untersuchungen, dass Betroffene sogar schon während der Hochdosis-Chemotherapie, wenn sie von der Außenwelt isoliert und zur Knochenmarktransplantation im Krankenhaus sind, eine sanfte Form der Bewegungstherapie machen können.

Die Behandlung einer bösartigen Bluterkrankung ist so aggressiv und anstrengend wie bei kaum einer anderen Krebsart. Entsprechend schwer sind die Nebenwirkungen und Komplikationen.

Bewegung und Sport sollen bereits im Krankenhaus verhindern, dass Muskeln, Knochen und Knorpel sich durch zu wenig Bewegung abbauen. Die Betroffenen sind meist sehr müde und erschöpft (*Fatigue-Syndrom*). Auch hier kann – so seltsam es klingt – Bewegung helfen.

Grundsätzlich muss bei fast allen Betroffenen in der Rehabilitation die komplette Skelettmuskulatur wieder aufgebaut werden. Damit Sie wieder mehr unternehmen können, werden Sie zunächst Übungen machen, die die Rücken- und die Beinmuskulatur stärken. Auch Ihr körpereigenes Abwehrsystem muss in Schwung kommen.

**Muskulatur aufbauen**

### Atemübungen für die Lunge

Lungenentzündungen sind für Menschen mit Leukämie- und Lymphomerkrankungen sehr gefährlich. Um dem vorzubeugen, wird die Lunge im Krankenhaus durch Atemübungen gut belüftet. Liegen Sie dort so wenig wie möglich, da die Lunge im Liegen nicht komplett belüftet wird. Nur in der aufrechten Position können tief liegende Keime aus der Lunge abgeatmet werden. In der Reha-Phase werden solche Übungen fortgesetzt: Sie kräftigen die Atemmuskulatur und verbessern damit die Lungenfunktion.

Der Spaß am gemeinsamen Sport tut Leukämie- und Lymphomkranken gut, nachdem sie während der Behandlung oft wochenlang auf der Isolierstation mehr oder weniger allein gewesen sind.

Zusammen mit den anderen fassen sie wieder Mut, sich zu bewegen. Erfolgserlebnisse bei den Übungen stärken ihr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.

#### Bewegung und Sport bei Leukämie- und Lymphomerkrankungen

- Beugen Mangelkrankungen durch zu wenig Bewegung vor
- Bekämpfen Müdigkeit und Erschöpfung
- Bauen Muskeln auf
- Kräftigen die Bein- und Rückenmuskulatur
- Verbessern die Lungenfunktion
- Fördern den Kontakt zu anderen Menschen
- Machen Mut zur Bewegung
- Fördern Ihr Selbstwertgefühl
- Stärken Ihr Selbstvertrauen
- Sie leisten Ihren eigenen Beitrag, gesund zu werden beziehungsweise Ihre Erkrankung besser zu bewältigen

#### Empfehlenswerte Bewegungsformen

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. Die Be-

### Ausdauersportarten



lastung lässt sich bei dynamischen und rhythmischen Ausdauerformen besser kontrollieren.

Bei niedrigen Thrombozytenwerten sollte Ihr Puls unter Belastung nicht höher als 150 und Ihr Blutdruck nicht höher als 160 / 100 sein. Achten Sie auf diese Grenzen, auch wenn das Blutsystem in Ordnung ist.

Förderlich sind auch Kräftigungsübungen mit 50 bis 70 Prozent Ihrer Kraft in Form von Gymnastik oder noch empfehlenswerter an Geräten. Hier lässt sich Ihr Training besser kontrollieren. Achten Sie darauf, dass Sie gleichmäßig atmen.

### Vorsicht vor Infektionen

#### Nicht empfehlenswert

Betroffene mit Leukämie- oder Lymphomerkrankungen haben meist 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 Knochenmarktransplantation). Grundsätzlich aber können, ja sollen alle zu Bewegung und Sport ermuntert werden.

#### So können Sie Infektionen vermeiden

- Verzichten Sie auf Schwimmen und Saunabesuche
- Gehen Sie größeren Menschenansammlungen aus dem Weg
- Machen Sie keine Sportarten mit Körperkontakt
- Machen Sie keine Kampfsportarten
- Tragen Sie bei Bedarf einen Mundschutz
- Gegen Gruppenspiele mit Mundschutz ist nichts einzuwenden

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 nur „mit halber Kraft“ und in abgeschwächter Form, zum Beispiel mit weichen Bällen (Softbälle). So vermeiden Sie, dass durch eine schlechte Blutgerinnung Blutungen entstehen.

Vermeiden Sie aus diesem Grund auch stoßende und reiße Bewegungen sowie gymnastische Übungen mit hohen Belastungsspitzen. Machen Sie kein Krafttraining mit vollem Einsatz.

#### 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 Tumorerkrankungen machen.

#### Hirntumoren

Betroffene mit Hirntumor brauchen nach dem Krankenhausaufenthalt eine langfristige neurologische Rehabilitation. Da bei Ihnen die Gefahr besteht, dass Sie bei körperlicher Belastung neurologische Ausfälle bis hin zur plötzlichen Bewusstlosigkeit bekommen, dürfen Sie zunächst nur unter ärztlicher Kontrolle Übungen durchführen.

[Nur wenn Ihr Arzt damit einverstanden ist, dürfen Sie auch allein Sport treiben. Halten Sie sich dann an die Empfehlungen ab Seite 17 dieser Broschüre.](#)

#### Knochentumoren und Knochenmetastasen

Vorsicht ist bei Betroffenen mit Knochentumoren und Knochenmetastasen geboten. Durch schnelle ruckartige Bewegungen oder durch Stöße und Stürze kann unter Umständen der betroffene Knochen brechen. Hohe Belastungsspitzen, wie sie beispielsweise beim Jogging vorkommen, sind dann zu vermeiden. Zu empfehlen sind dagegen Ausdauersportarten wie Radfahren (eventuell Standfahrrad) oder Walken. Vor allem Wassertherapie wie Schwimmen oder Aquajogging sind sehr zu empfehlen. Auch gezielte Kräftigungsgymnastik ist machbar und notwendig, damit die Stabilität des Knochens so lange wie möglich erhalten bleibt.

[Wenn die Knochenmetastasierung bereits weit fortgeschritten ist, werden zunächst kontrollierte Mobilisationsübungen mit einem Therapeuten empfohlen.](#)

### Gebärmutterkrebs und Leberkrebs

Die Sportempfehlungen für Magen- und Darmkrebskranke (vergleiche Seite 39 ff.) gelten auch für Frauen, denen die Gebärmutter, oder Menschen, denen ein Teil der Leber entfernt wurde.

Für alle anderen Krebserkrankungen gilt: Richten Sie sich nach den allgemeinen Empfehlungen ab Seite 17. 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 an Krebs erkrankten Kindern

In Deutschland erkranken pro Jahr etwa 1.800 Kinder und Jugendliche unter 15 Jahren neu an Krebs. Diese – im Vergleich zu den Erkrankungszahlen bei Erwachsenen – geringe Zahl bringt es mit sich, dass es für krebskranke Kinder noch keine einheitlichen Bewegungsempfehlungen gibt. Die folgenden Anregungen haben sich aus den bisherigen guten Erfahrungen mit krebskranken Kindern ergeben.

### Kinder sollen zurück in ihre Umgebung

Kranke Kinder sollen 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 Kindergartenbesuche oder Vereinsaktivitäten während der Behandlungsphase nur sehr eingeschränkt möglich sind, ist es wichtig, dass sie trotzdem den Kontakt zu diesen Gruppen nicht verlieren.

Für Kinder sind Bewegung, Spiel und Sport reine Lebensfreude. Auch krebskranke Kinder haben diesen natürlichen Bewegungsdrang, der für die Entwicklung des Kindes außerordentlich wichtig

### Natürlicher Bewegungsdrang

ist. Die körperlichen und seelischen Belastungen der Behandlung bremsen jedoch oft die Entwicklung. Aus diesem Grunde spielt Bewegung sowohl im Krankenhaus als auch in der Rehabilitation eine große Rolle.

Kinder, die sich wieder bewegen dürfen, können ihre Situation zumindest für einen kurzen Zeitraum 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, und tragen selbst dazu bei, wieder gesund zu werden.

**Bisherige Erfahrungen zeigen, dass Bewegung, Spiel und Sport das gesamte Befinden des krebskranken Kindes und somit seine Lebensqualität verbessern.**

### 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 nicht teilnehmen müssen, so wie sie 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 gibt ihnen aber auch die Gelegenheit, aufgestaute Wut in Bewegung umzusetzen und abzubauen.

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

Trotz eingeschränkter Bewegungs- und Entwicklungsmöglichkeiten sollen sie grundlegende Erfahrungen mit unterschiedlichen Bewegungen sammeln. Das beugt Langzeitschäden vor. Die Kinder 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 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 bei Klettern, Wandern, Kanu fahren oder Schwimmen sollen 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 mit Bewegung 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 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 Kindern mit geschwächtem Abwehrsystem (*Immunsuppression*) sein. Aber mit Mundschutz und einem strengeren Blick auf die hygienischen Bedingungen können auch diese Kinder teilnehmen. Bei niedrigen Thrombozytenwerten sollen sie gefährliche Aktivitäten vermeiden, um Blutungen durch Stürze zu verhindern.

# RAHMENBEDINGUNGEN FÜR DEN REHABILITATIONSSPORT

In Rehabilitations-Sportgruppen treffen sich Betroffene regelmäßig.  
Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für 18 Monate.

Rehabilitationssport ergänzt bei Krebs-Patienten die anderen Rehabilitationsmaßnahmen. Die ersten Krebsnachsorge-Sportgruppen in Deutschland entstanden bereits 1981 – die erste davon an der Deutschen Sporthochschule Köln, in der Brustkrebs-Patientinnen erste Bewegungsübungen durchführten. Inzwischen existieren etwa 850 Rehabilitations-Sportgruppen in ganz Deutschland, dies ist weltweit einmalig. Alle Übungsleiter durchlaufen seit 1991 in Deutschland über die Landes- und Behindertensportbünde ein einheitliches Ausbildungsprogramm.

Die Rehabilitations-Sportgruppen treffen sich regelmäßig, eine ärztliche Aufsicht ist jedoch nicht notwendig. Bis heute sind die mit Abstand meisten Mitglieder in den Rehabilitations-Sportgruppen in der Krebsnachsorge an Brustkrebs erkrankte Frauen. Erfreulicherweise finden aber auch immer mehr Betroffene mit anderen Krebserkrankungen den Weg zum Reha-Sport. Vor allem die Männer, die in den Herzsportgruppen zu über 70 Prozent, in den Krebsportgruppen aber nur zu zehn Prozent vertreten sind, interessieren sich vermehrt für die Rehabilitations-Sportangebote der Sportvereine.

Diese Sportangebote sind für Krebs-Betroffene kostenlos. Sie brauchen auch kein Mitglied im Turnverein zu sein.

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Sie Rehabilitationssport betreiben können. Dann kann er diesen verordnen (Muster 56 – Verschreibung von Rehabilitationssport).

Mit dem zuständigen Übungsleiter klären Sie dann, ob Sie das ausgefüllte Formular direkt beim Verein oder bei Ihrer Krankenkasse abgeben können.

Jeder Krebs-Betroffene hat das Anrecht auf Rehabilitationssport.

## Die Krankenkassen zahlen 50 Einheiten in 18 Monaten

Die Krankenkassen unterstützen die Teilnahme an einer Reha-Sportgruppe für 18 Monate. Jedem betroffenen Kassenpatienten stehen 50 Übungseinheiten (mindestens jeweils 45 Minuten) Rehabilitationssport in einem vom LandesSportBund oder vom Behindertensportverband zertifizierten Sportverein zu.

Wenn Sie eine für Ihre Krebserkrankung geeignete Rehabilitations-Sportgruppe an Ihrem Wohnort suchen, können Sie die Adresse über die jeweiligen Landessportbünde oder über die Landesverbände des Deutschen Behindertensportverbandes erfahren. Die Adressen der einzelnen Landesverbände finden Sie im Anhang dieser Broschüre.

## 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 umfangreiche Datenbank des Informations- und Beratungsdienstes der Deutschen Krebshilfe enthält Adressen, die für Betroffene wichtig sind.

### Der Informations- und Beratungsdienst hilft

#### Diese Adressen können Sie bei der Deutschen Krebshilfe bekommen

- Tumorzentren oder onkologische Schwerpunktkrankenhäuser in Ihrer Nähe, die Ihnen bei medizinischen Fragen weiterhelfen
- Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen an Ihrem Wohnort
- Adressen von Fachkliniken und Kliniken für Krebsnachsorgekuren
- Palliativstationen und Hospize; wenn Sie zum Beispiel Fragen zum Thema Schmerz haben, erhalten sie dort besonders fachkundige Auskunft

#### Hilfe bei finanziellen Problemen

Manchmal kommen zu den gesundheitlichen Sorgen eines Krebskranken noch finanzielle Probleme – zum Beispiel wenn ein berufstätiges Familienmitglied statt des vollen Gehaltes nur Krankengeld erhält oder wenn durch die Krankheit Kosten entstehen, die der Betroffene selbst bezahlen muss. Unter bestimmten Voraussetzungen kann der Härtefonds der Deutschen Krebshilfe Betroffenen, die sich in einer finanziellen Notlage be-

finden, einen einmaligen Zuschuss geben. Das Antragsformular erhalten Sie bei der Deutschen Krebshilfe oder im Internet unter [www.krebshilfe.de/haertefonds.html](http://www.krebshilfe.de/haertefonds.html).

#### > Internetadresse

Immer wieder kommt es vor, dass Betroffene Probleme mit Behörden, Versicherungen oder anderen Institutionen haben. Die Deutsche Krebshilfe darf zwar keine rechtliche Beratung geben, aber oft kann ein Gespräch mit einem Mitarbeiter in der jeweiligen Einrichtung dabei helfen, die Schwierigkeiten zu beheben.

#### Allgemeinverständliche 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. Zu ausgewählten Themen gibt es auch Informationsfilme auf DVD. Die Präventionsfaltblätter und -broschüren informieren darüber, wie sich das Risiko, an Krebs zu erkranken, weitgehend vermeiden lässt. Sie können alle Drucksachen im Internet unter der Adresse [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) aufrufen und lesen beziehungsweise per E-Mail, Fax oder Post bestellen.

#### > Internetadresse

#### > Adresse

#### Deutsche Krebshilfe e.V.

Buschstraße 32 Postfach 1467  
53113 Bonn 53004 Bonn

Zentrale: 02 28 / 7 29 90-0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)  
Härtefonds: 02 28 / 7 29 90-94  
(Mo bis Do 8.30 – 17 Uhr, Fr 8.30 – 16 Uhr)  
Informationsdienst: 02 28 / 7 29 90-95 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)  
Telefax: 02 28 / 7 29 90-11  
E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)  
Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

**Raucher-Hotline****Raucher-Hotline für Krebskranke und deren Angehörige**

Telefon: 0 62 21 / 42 42 24 (Mo bis Fr 14 – 18 Uhr)  
 Internet: [www.tabakkontrolle.de](http://www.tabakkontrolle.de)

Ein Gemeinschaftsprojekt der Deutschen Krebshilfe und des Deutschen Krebsforschungszentrums.

**Dr. Mildred Scheel Akademie**

Betroffene, Angehörige, Ärzte, Pflegepersonal, Mitarbeiter in Krebsberatungsstellen, Mitglieder von Krebs-Selbsthilfegruppen, Seelsorger, Psychotherapeuten, Studenten – wer immer täglich mit Krebs und Krebskranken zu tun hat, kann an Seminaren in der Dr. Mildred Scheel Akademie für Forschung und Bildung teilnehmen. In unmittelbarer Nähe zu den Kölner Universitätskliniken bietet die von der Deutschen Krebshilfe gegründete Weiterbildungsstätte ein vielseitiges Programm an. Dazu gehören Fortbildungen zu ausgewählten Krebsarten sowie zu Palliativ- und Hospizpflege, Seminare zur Konflikt- und Stressbewältigung, Verarbeitungsstrategien für den Umgang mit der Krankheit und den Kranken, Gesundheitstraining, Trauer- und Sterbebegleitung, Krankheit und Lebensgestaltung sowie Kommunikationstraining.

Das ausführliche Seminarprogramm steht im Internet unter [www.krebshilfe.de/akademie.html](http://www.krebshilfe.de/akademie.html). Dort können Sie sich auch anmelden. Oder fordern Sie das gedruckte Programm an bei:

**> Internetadresse****> Adresse**

**Dr. Mildred Scheel Akademie  
für Forschung und Bildung gGmbH**  
 Kerpener Str. 62  
 50924 Köln  
 Telefon: 02 21 / 94 40 49-0  
 Telefax: 02 21 / 94 40 49-44  
 E-Mail: [msa@krebshilfe.de](mailto:msa@krebshilfe.de)  
 Internet: [www.mildred-scheel-akademie.de](http://www.mildred-scheel-akademie.de)

**Weitere nützliche Adressen****Deutsche Sporthochschule Köln**

Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin  
 Abteilung für molekulare und zelluläre Sportmedizin  
 Am Sportpark Müngersdorf 6  
 50933 Köln  
 Telefon: 02 21 / 49 82-4821  
 E-Mail: 02 21 / 49 82 -8370  
 Internet: [www.dshs-koeln.de](http://www.dshs-koeln.de)

**Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)**

Otto-Fleck-Schneise 12  
 60528 Frankfurt/Main  
 Telefon: 0 69 / 6 70 00  
 E-Mail: [office@dosb.de](mailto:office@dosb.de)  
 Internet: [www.dosb.de](http://www.dosb.de)

**Deutscher Behindertensportverband e.V.**

Friedrich-Alfred-Str. 10  
 47055 Duisburg  
 Telefon: 02 03 / 7 17 41 70  
 Telefax: 02 03 / 7 17 41 78  
 E-Mail: [dbs@dbs-npc.de](mailto:dbs@dbs-npc.de)  
 Internet: [www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de)

**Waldpiraten-Camp –  
ein Camp der Deutschen Kinderkrebsstiftung**

Gabriele Geib  
 Promenadenweg 1  
 69117 Heidelberg  
 Telefon: 0 62 21 / 18 04 66  
 Telefax: 0 62 21 / 18 04 67  
 E-Mail: [geib@kinderkrebsstiftung.de](mailto:geib@kinderkrebsstiftung.de)  
 Internet: [www.waldpiraten.de](http://www.waldpiraten.de)

**Deutsche Rentenversicherung**

Ruhrstraße 2

10709 Berlin

Internet: [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)

Service-Telefon: (Mo bis Do 7.30 – 19.30 Uhr, Fr 7.30 – 15.30 Uhr)

08 00 / 10 00 48 00 (aus dem deutschen Festnetz kostenlos)

**Arbeitsgruppe Biologische Krebstherapie**

5. Medizinische Klinik

Institut für Medizinische Onkologie, Hämatologie  
und Knochenmarktransplantation

Klinikum Nürnberg Nord

Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1

90491 Nürnberg

Telefon: 09 11 / 398-30 56 (Mo bis Fr 9 – 12 Uhr und 14 – 16 Uhr)

Telefax: 09 11 / 398-35 22

E-Mail: [agbkt@klinikum-nuernberg.de](mailto:agbkt@klinikum-nuernberg.de)Internet: [www.agbkt.de](http://www.agbkt.de)**Deutsche Krebsgesellschaft e.V.**

TiergartenTower

Straße des 17. Juni 106 - 108

60596 Frankfurt/M.

Telefon: 0 69 / 63 00 96-0

Telefax: 0 69 / 63 00 96-66

E-Mail: [service@krebsgesellschaft.de](mailto:service@krebsgesellschaft.de)Internet: [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)**KID – Krebsinformationsdienst des  
Deutschen Krebsforschungszentrums**Telefon: 0800 / 4 20 30 40 (täglich 8 – 20 Uhr,  
aus dem deutschen Festnetz kostenlos)E-Mail: [krebsinformationsdienst@dkfz.de](mailto:krebsinformationsdienst@dkfz.de)Internet: [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)**Verein Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V.**

Dr. Lida Schneider

Güntherstr. 4a

60528 Frankfurt/M.

Tel. + Fax: 0 69 / 67 72 45 04

E-Mail: [hkke@hilfe-fuer-kinder-krebskranker-eltern.de](mailto:hkke@hilfe-fuer-kinder-krebskranker-eltern.de)Internet: [www.hilfe-fuer-kinder-krebskranker-eltern.de](http://www.hilfe-fuer-kinder-krebskranker-eltern.de)

Neutral und unabhängig informiert die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) Patientinnen und Patienten bei Fragen zum Thema Gesundheit – in bundesweit 22 Beratungsstellen sowie über ein Beratungstelefon.

**Unabhängige Patientenberatung Deutschland**

Littenstraße 10

10179 Berlin

Telefon: 0 800 / 0 11 77 22 (Mo bis Fr 10 – 18 Uhr,  
kostenlos aus dem deutschen Festnetz)Internet: [www.upd-online.de](http://www.upd-online.de)**Internetseite zur  
Krankenhaussuche**

Eine Internetseite unterstützt Interessierte und Betroffene bei der Suche nach dem für sie geeigneten Krankenhaus. Die Seite [www.weisse-liste.de](http://www.weisse-liste.de) liefert leicht verständliche Informationen zur Krankenhausqualität und soll Patienten dabei helfen, die für sie richtige Klinik zu finden. Mit einem Suchassistenten kann jeder eine nach seinen Vorstellungen gestaltete Auswahl unter den rund 2.000 deutschen Kliniken treffen. Ferner enthält die Seite eine umgangssprachliche Übersetzung von mehr als 4.000 Fachbegriffen. Das Portal ist ein gemeinsames Projekt der Bertelsmann Stiftung und der Dachverbände der größten Patienten- und Verbraucherorganisationen.

## 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 muss der Internetseite eindeutig erkennbar sein (Name, Position, verantwortlicher 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.

### Allgemeine medizinische Informationen zu Krebs

#### **www.krebsinformationsdienst.de**

KID – Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums

#### **www.inkanet.de**

Informationsnetz für Krebs-Patienten und Angehörige

#### **www.krebs-webweiser.de**

Informationen des Tumorzentrums Freiburg

#### **www.med.uni-bonn.de/cancernet/deutsch/**

Informationen des US-amerikanischen Cancernet in Deutsch

#### **www.patienten-information.de**

Qualitätsgeprüfte Gesundheitsinformationen über unterschiedliche Krankheiten, deren Qualität das ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin gemeinsam mit Patienten bewertet

#### **www.krebs-aktuell.de**

Online-Gesundheitsratgeber mit zahlreichen weiterführenden Internetseiten

#### **www.gesundheitsinformation.de**

Patientenportal des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

#### **www.medinfo.de**

Größter Webkatalog im deutschsprachigen Raum für Medizin und Gesundheit, bietet systematisch geordnete und redaktionell zusammengestellte Links zu ausgewählten Internetquellen

#### **www.agbkt.de**

Arbeitsgruppe Biologische Krebstherapie

#### **www.studien.de**

Therapiestudienregister der Deutschen Krebsgesellschaft

#### **www.cancer.gov/cancerinfo**

Amerikanisches National Cancer Institute; nur in Englisch

#### **www.cancer.org**

American Cancer Society, aktuelle, umfangreiche Informationen zu einzelnen Krebsarten und ihren Behandlungsmöglichkeiten; nur in Englisch

### Informationen zu Leben mit Krebs und Neben- wirkungen

**[www.dapo-ev.de](http://www.dapo-ev.de)**

**[www.vereinlebenswert.de](http://www.vereinlebenswert.de)**

**[www.psychoonkologie.org](http://www.psychoonkologie.org)**

Drei Seiten mit Informationen über psychosoziale Beratung

**[www.fertiprotekt.de](http://www.fertiprotekt.de)**

Seite des Deutschen Netzwerks für fertilitätserhaltende Maßnahmen bei Chemo- und Strahlentherapien

**[www.krebskreis.de](http://www.krebskreis.de)**

OnlineForum für Krebs-Betroffene, Angehörige und Freunde mit Informationen zum Thema Bewegung, Sport und Krebs

**[www.kinder-krebskranker-eltern.de](http://www.kinder-krebskranker-eltern.de)**

Beratungsstelle Flüsterpost e.V. mit Angeboten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**[www.hilfe-fuer-kinder-krebskranker-eltern.de](http://www.hilfe-fuer-kinder-krebskranker-eltern.de)**

Verein Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V.

**[www.medizin-fuer-kids.de](http://www.medizin-fuer-kids.de)**

Die Medizinstadt für Kinder im Internet

**[www.onko-kids.de](http://www.onko-kids.de)**

Informations- und Kommunikationsseiten für krebskranke Kinder und Jugendliche, ihre Geschwister und Familien

**[www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de](http://www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de)**

Umfangreiche Hinweise auf Kliniken und Patientenorganisationen, Linktips und Buchempfehlungen; spezielle Informationen zu Psycho-Onkologie und dem Fatigue-Syndrom

**[www.hospiz.net](http://www.hospiz.net)**

Deutscher Hospiz- und Palliativ Verband e.V.

### Informationen zu Sozialleistungen

**[www.upd-online.de](http://www.upd-online.de)**

Umfangreiche Informationen zu gesundheitsrelevanten Themen, Beratung in gesundheitsrechtlichen Fragen und Auskünfte zur Gesundheitsversorgung

**[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)**

Deutsche Rentenversicherung u.a. mit Informationen zu Rente und Rehabilitation

**[www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)**

Bundesministerium für Gesundheit mit Informationen zu den Leistungen der Kranken-, Pflege- und Rentenkassen sowie zu Pflegebedürftigkeit und Pflege

**[www.medizinrechts-beratungsnetz.de](http://www.medizinrechts-beratungsnetz.de)**

Stiftung Gesundheit in Kiel; bundesweit kostenfreie Erstberatungen bei Konflikten zwischen Patienten und Ärzten sowie bei Problemen mit Kranken-, Renten- oder Pflegeversicherung

**[www.weisse-liste.de](http://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.kbv.de/arztuche/178.html](http://www.kbv.de/arztuche/178.html)**

Datenbank der Kassenärztlichen Bundesvereinigungen zur Suche nach spezialisierten Ärzten und Psychologen

**[www.arztauskunft.de](http://www.arztauskunft.de)**

Klinik-Datenbank mit rund 24.000 Adressen von mehr als 1.000 Diagnose- und Therapieschwerpunkten

### Arzt- und Kliniksuche

## ANHANG

In der Bundesrepublik existieren etwa 850 spezielle Gruppen für den 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)

Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt/Main  
Telefon: 0 69 / 670 00  
Telefax: 0 69 / 67 49 06  
E-Mail: office@dosb.de  
Internet: www.dosb.de

### Deutscher Behindertensportverband e.V.

Friedrich-Alfred-Str. 10  
47055 Duisburg  
Telefon: 02 03 / 717 41 70  
Telefax: 02 03 / 717 41 78  
E-Mail: dbs@dbs-npc.de  
Internet: www.dbs-npc.de

### Adressen der Landessportbünde

#### Bayerischer Landes-Sportverband

Georg-Brauchle-Ring 93  
80992 München  
Telefon: 0 89 / 157 02 - 0  
Telefax: 0 89 / 157 02 - 444  
E-Mail: info@blsv.de  
Internet: www.blsv.de

#### Hamburger Sportbund

Haus des Sports  
Schäferkampsallee 1  
20357 Hamburg  
Telefon: 0 40 / 419 08 - 0  
Telefax: 0 40 / 419 08 - 274  
E-Mail: hsb@hamburger-sportbund.de  
Internet: www.hamburger-sportbund.de

#### LandesSportBund Berlin

Jesse-Owens-Allee 2  
14053 Berlin  
Telefon: 0 30 / 300 02 - 0  
Telefax: 0 30 / 300 02 - 107  
E-Mail: info@lsb-berlin.org  
Internet: www.lsb-berlin.net

#### LandesSportBund Brandenburg

Haus des Sports  
Schopenhauerstr. 34  
14467 Potsdam  
Telefon: 03 31 / 971 98 - 0  
Telefax: 03 31 / 971 98 - 34  
E-Mail: info@lsb-brandenburg.de  
Internet: www.lsb-brandenburg.de

#### LandesSportBund Bremen

Eduard-Grunow-Str. 30  
28203 Bremen  
Telefon: 04 21 / 79 28 70  
Telefax: 04 21 / 718 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.sport-in-hessen.de

#### LandesSportBund

##### Mecklenburg-Vorpommern

Wittenburger Str. 116  
19059 Schwerin  
Telefon: 03 85 / 761 76 - 0  
Telefax: 03 85 / 761 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-Str. 25  
47055 Duisburg  
Telefon: 02 03 / 73 81 - 0  
Telefax: 02 03 / 73 81 - 616  
E-Mail: info@lsb-nrw.de  
Internet: www.wir-im-sport.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 / 216 31 - 0  
Telefax: 03 41 / 216 31 - 85  
E-Mail: [lsb@sport-fuer-sachsen.de](mailto:lsb@sport-fuer-sachsen.de)  
Internet: [www.sport-fuer-sachsen.de](http://www.sport-fuer-sachsen.de)

**LandesSportBund Sachsen-Anhalt**

Maxim-Gorki-Str. 12  
06114 Halle  
Telefon: 03 45 / 52 79 - 0  
Telefax: 03 45 / 52 79 - 100  
E-Mail: [halle@lsb-sachsen-anhalt.de](mailto:halle@lsb-sachsen-anhalt.de)  
Internet: [www.lsb-sachsen-anhalt.de](http://www.lsb-sachsen-anhalt.de)

**LandesSportBund Thüringen**

Werner-Seelenbinder-Straße 1  
99096 Erfurt  
Telefon: 03 61 / 340 54 - 0  
Telefax: 03 61 / 340 54 - 77  
E-Mail: [lsb@thueringen-sport.de](mailto:lsb@thueringen-sport.de)  
Internet: [www.thueringen-sport.de](http://www.thueringen-sport.de)

**Landessportverband Baden-Württemberg**

Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart  
Telefon: 07 11 / 280 77 - 850  
Telefax: 07 11 / 280 77 - 878  
E-Mail: [info@lsvbw.de](mailto:info@lsvbw.de)  
Internet: [www.lsvbw.de](http://www.lsvbw.de)

**Landessportverband für das Saarland**

Hermann Neuberger Sportschule  
Gebäude 54  
66123 Saarbrücken  
Telefon: 06 81 / 38 79 - 0  
Telefax: 06 81 / 38 79 - 154  
E-Mail: [info@lsvs.de](mailto:info@lsvs.de)  
Internet: [www.lsvs.de](http://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](mailto:info@lsv-sh.de)  
Internet: [www.lsv-sh.de](http://www.lsv-sh.de)

Stand: Juni 2010

**Adressen der Landesverbände des Deutschen Behindertensportverbandes****Badischer Behinderten- und  
Rehabilitations-Sportverband e.V.**

Mühlstraße 68  
76532 Baden-Baden – Sandweier  
Telefon: 0 72 21 / 396 18 - 0  
Telefax: 0 72 21 / 396 18 - 18  
E-Mail: [bbs@bbsbaden.de](mailto:bbs@bbsbaden.de)  
Internet: [www.bbsbaden.de](http://www.bbsbaden.de)

**Behinderten- und Versehrten-  
Sportverband Bayern**

Georg-Brauchle-Ring 93  
80992 München  
Telefon: 0 89 / 54 41 89 - 40  
Telefax: 0 89 / 54 41 89 - 99  
Internet: [www.bvs-bayern.com](http://www.bvs-bayern.com)

**Behinderten-Sportverband Berlin e.V.**

Hanns-Braun-Straße / Kursistenflügel  
D-14053 Berlin  
Telefon: 0 30 / 30 09 96 75  
Telefax: 0 30 / 30 09 96 74  
E-Mail: [info@bsberlin.de](mailto:info@bsberlin.de)  
Internet: [www.bsberlin.de](http://www.bsberlin.de)

**Behinderten-Sportverband Brandenburg e.V.**

Prenzlauer Allee 62  
17268 Templin  
Telefon: 0 39 87 / 20 08 86  
Telefax: 0 39 87 / 20 09 44  
E-Mail: [bsbrandenburg@bsbrandenburg.de](mailto:bsbrandenburg@bsbrandenburg.de)  
Internet: [www.bsbrandenburg.de](http://www.bsbrandenburg.de)

**Behinderten-Sportverband Bremen e.V.**

Heinstraße 25 - 27  
28213 Bremen  
Telefon: 04 21 / 277 84 45  
Telefax: 04 21 / 960 60 90  
E-Mail: [info@behindertensport-bremen.de](mailto:info@behindertensport-bremen.de)  
Internet: [www.behindertensport-bremen.de](http://www.behindertensport-bremen.de)

**Behinderten- und Rehabilitations-  
Sportverband Hamburg e. V.**

Fachverband für Rehabilitations-,  
Behinderten- und Integrationssport  
Schäferkampsallee 1  
20357 Hamburg  
Telefon: 0 40 / 85 99 33  
Telefax: 0 40 / 851 21 24  
E-Mail: [mail@brs-hamburg.de](mailto:mail@brs-hamburg.de)  
Internet: [www.brs-hamburg.de](http://www.brs-hamburg.de)

**Hessischer Behinderten- und  
Rehabilitations-Sportverband e.V.**

Frankfurter Str. 7  
36043 Fulda  
Telefon: 06 61 / 86 97 69 - 0  
Telefax: 06 61 / 86 97 69 - 29  
E-Mail: [geschaeftsstelle@hbrs.de](mailto:geschaeftsstelle@hbrs.de)  
Internet: [www.hbrs.de](http://www.hbrs.de)

**Verband für Behinderten- und Rehabilitationssport Mecklenburg-Vorpommern e.V.**

Henrik-Ibsen-Str. 20  
18106 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 00  
Telefax: 05 11 / 12 68 - 45 100  
E-Mail: info@bsn-ev.de  
Internet: www.bsn-ev.de

**Behinderten-Sportverband Nordrhein-Westfalen e.V.**

Friedrich-Alfred-Str. 10  
47055 Duisburg  
Telefon: 02 03 / 71 74 150  
Telefax: 02 03 / 71 74 163  
E-Mail: bsnw@bsnw.de  
Internet: www.bsnw.de

**Behinderten- und Rehabilitations-Sport-Verband Rheinland-Pfalz e.V.**

Fachverband für Rehabilitations-,  
Präventions- und Gesundheitssport  
Rheinau 10  
56075 Koblenz  
Telefon: 02 61 / 135 - 250  
Telefax: 02 61 / 135 - 259  
E-Mail: info@bsv-rlp.de  
Internet: www.bsv-rlp.de

**Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Saarland e.V.**

Hermann Neuberger Sportschule  
Gebäude 54  
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 Versehrtensportverband e.V.**

Am Sportforum 10  
04105 Leipzig  
Telefax: 03 41 / 2 11 38 93  
Telefon: 03 41 / 2 11 38 65  
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 / 517 08 24  
Telefax: 03 45 / 517 08 25  
E-Mail: info@bssa.de  
Internet: www.bssa.de

**Rehabilitations- und Behinderten-Sportverband Schleswig-Holstein e.V.**

Schubbystr. 89 c  
24837 Schleswig  
Telefon: 0 46 21 / 2 76 89  
Telefax: 0 46 21 / 2 76 67  
E-Mail: rbsv-sh@foni.net  
Internet: www.rbsv-sh.de

**Thüringer Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbandes e.V.**

August-Röbling-Str. 11  
99091 Erfurt  
Telefon: 03 61 / 345 38 00  
Telefax: 03 61 / 345 38 02  
E-Mail: tbrsv@t-online.de  
Internet: www.behinderten-rehasport.de

**Württembergischer Versehrten-sportverband 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@wvs.sportstuttgart.de  
Internet: www.wvs-online.de

**Deutscher Rollstuhl-Sportverband e.V. (DRS)**

Friedrich-Alfred-Str. 10  
47055 Duisburg  
Telefon: 02 03 / 71 74 - 180  
Telefax: 02 03 / 71 74 - 181  
E-Mail: info@rollstuhlsport.de  
Internet: www.rollstuhlsport.de bzw.  
www.drs.org

**Deutscher Schwerhörigen Sportverband Im Deutschen Schwerhörigenbund e.V.**

Sophie-Charlotten-Straße 23a  
14059 Berlin  
Telefon: 0 30 / 47 54 11 14  
Telefax: 0 30 / 47 54 11 16  
E-Mail: gefiz@web.de  
Internet: www.d-s-s-v.de

Stand: Juni 2010

## QUELLENANGABEN

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

- **Baumann FT, Schüle K (Hrsg.). Bewegungstherapie und Sport bei Krebs.** Deutscher Ärzteverlag, Köln 2008
- **Baumann FT, Schüle K, Kraut L, Fauser AA. Auswirkungen von Bewegungstherapie bei und nach Knochenmark- / Stammzelltransplantation.** Deutsche Zeitschrift für Onkologie. 2005; 37 (4): 152 - 158
- **Leuschner EM. Möglichkeiten der Bewegungsförderung krebskranker Kinder und Jugendlicher – Erfahrungen aus einer Klinik für Knochenmarktransplantation.** Bewegungstherapie und Gesundheitssport 2006; 22: 181 - 185
- **Schüle K. Zum aktuellen Stand von Bewegungstherapie und Krebs.** Bewegungstherapie und Gesundheitssport (2006), 22, 170 - 175
- **Schulz T, Peters C, Michna H. Bewegungstherapie und Sport in der Krebstherapie und -nachsorge.** Deutsche Zeitschrift für Onkologie. (2005), 37, 159 - 168
- **„Onkologische Rehabilitation“**, hrsg. von Deutsche Rentenversicherung Bund, Geschäftsbereich Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Berlin 2006
- **„Leistungen zur medizinischen Rehabilitation“**, hrsg. von Deutsche Rentenversicherung Bund, Geschäftsbereich Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Berlin 2007

\* 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.

### Informationen für Betroffene und Angehörige

#### Die blauen Ratgeber (ISSN 0946-4816)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 001 Ihr Krebsrisiko – Sind Sie gefährdet?    | <input type="checkbox"/> 040 Wegweiser zu Sozialleistungen            |
| <input type="checkbox"/> 002 Brustkrebs                               | <input type="checkbox"/> 042 Hilfen für Angehörige                    |
| <input type="checkbox"/> 003 Krebs der Gebärmutter und Eierstöcke     | <input type="checkbox"/> 043 Patienten und Ärzte als Partner          |
| <input type="checkbox"/> 004 Krebs im Kindesalter                     | <input type="checkbox"/> 046 Ernährung bei Krebs                      |
| <input type="checkbox"/> 005 Hautkrebs                                | <input type="checkbox"/> 048 Bewegung und Sport bei Krebs             |
| <input type="checkbox"/> 006 Darmkrebs                                | <input type="checkbox"/> 049 Kinderwunsch und Krebs                   |
| <input type="checkbox"/> 007 Magenkrebs                               | <input type="checkbox"/> 050 Schmerzen bei Krebs                      |
| <input type="checkbox"/> 008 Gehirntumoren                            | <input type="checkbox"/> 051 Fatigue. Chronische Müdigkeit bei Krebs  |
| <input type="checkbox"/> 009 Krebs der Schilddrüse                    | <input type="checkbox"/> 053 Strahlentherapie                         |
| <input type="checkbox"/> 010 Lungenkrebs                              | <input type="checkbox"/> 057 Palliativmedizin                         |
| <input type="checkbox"/> 011 Krebs im Rachen und Kehlkopf             | <input type="checkbox"/> 060 Klinische Studien                        |
| <input type="checkbox"/> 012 Krebs im Mund-, Kiefer-, Gesichtsbereich |   |
| <input type="checkbox"/> 013 Krebs der Speiseröhre                    | <b>Die blaue DVD (Patienten-Informationenfilme)</b>                   |
| <input type="checkbox"/> 014 Krebs der Bauchspeicheldrüse             | <input type="checkbox"/> 202 Brustkrebs                               |
| <input type="checkbox"/> 015 Krebs der Leber und Gallenwege           | <input type="checkbox"/> 203 Darmkrebs                                |
| <input type="checkbox"/> 016 Hodenkrebs                               | <input type="checkbox"/> 208 Hodgkin Lymphom                          |
| <input type="checkbox"/> 017 Prostatakrebs                            | <input type="checkbox"/> 209 Prostatakrebs                            |
| <input type="checkbox"/> 018 Blasenkrebs                              | <input type="checkbox"/> 210 Hautkrebs                                |
| <input type="checkbox"/> 019 Nierenkrebs                              | <input type="checkbox"/> 219 Strahlentherapie                         |
| <input type="checkbox"/> 020 Leukämie bei Erwachsenen                 | <input type="checkbox"/> 223 Fatigue                                  |
| <input type="checkbox"/> 021 Hodgkin Lymphom                          | <input type="checkbox"/> 226 Palliativmedizin                         |
| <input type="checkbox"/> 022 Plasmozytom / Multiples Myelom           | <input type="checkbox"/> 230 Leben Sie wohl. Hörbuch Palliativmedizin |

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ | Ort: \_\_\_\_\_

## Informationen zur Krebs-Prävention und Krebs-Früherkennung

### Präventionsratgeber (ISSN 0948-6763)

- 401 Gesundheit im Blick  
Gesund leben – gesund bleiben
- 402 Gesunden Appetit!  
Vielseitig essen – gesund leben
- 404 Aufatmen – Erfolgreich zum Nichtraucher
- 406 Ihr bester Schutzfaktor –  
Hautkrebs früh erkennen
- 407 Sommer – Sonne – Schattenspiele  
Gut behütet vor UV-Strahlung
- 408 Ins rechte Licht gerückt –  
Risikofaktor Solarium

### Früherkennungs- / Präventionsfaltblätter (ISSN 1613-4591)

- 420 Bleib Gesund! – Für Jugendliche
- 421 Frei sein, gesund sein, gerne  
Mädchen sein! – Für Jugendliche
- 425 Gebärmutterhalskrebs erkennen
- 426 Brustkrebs erkennen
- 427 Hautkrebs erkennen
- 428 Prostatakrebs erkennen
- 429 Darmkrebs erkennen
- 431 Vorsorge à la Carte – Krebs-Früherkennung
- 432 Frühstarter gewinnen! – Kinder
- 433 Was Frau tun kann – Brustkrebs
- 435 Durch Dünn & Dick – Darmkrebs

- 436 Sonne ohne Schattenseite – Hautkrebs
- 437 Echt zum Abgewöhnen! – Lungenkrebs
- 438 Was Mann tun kann – Prostatakrebs
- 439 Schritt für Schritt – Bewegung
- 440 Appetit auf Gesundheit – Ernährung
- 441 Endlich Aufatmen! – Nichtrauchen
- 444 Familienangelegenheit –  
Erblicher Brustkrebs
- 445 Familiengeschichte –  
Erblicher Darmkrebs
- 498 Fragen Sie nach Ihrem Risiko –  
Erblicher Brustkrebs
- 499 Testen Sie Ihr Risiko –  
Erblicher Darmkrebs
- 500 Für Ihre Krebsvorsorge – Terminkarte

### Informationen über die Deutsche Krebshilfe

- 600 Stark für das Leben – Imagebroschüre  
(ISSN 1617-8629)
- 601 Geschäftsbericht (ISSN 1436-0934)
- 603 Magazin Deutsche Krebshilfe  
(ISSN 0949-8184)
- 605 Gemeinsam gegen den Krebs –  
Deutsche Krebshilfe
- 606 Kinderkrebs – kein Kinderspiel –  
Deutsche KinderKrebshilfe
- 700 Ihr letzter Wille – Testamentsbroschüre

## Für Ihre Notizen

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ | Ort: \_\_\_\_\_

Wie alle Schriften der Deutschen Krebshilfe wird auch diese Broschüre von namhaften onkologischen Spezialisten auf ihre inhaltliche Richtigkeit überprüft. Der Inhalt wird jährlich 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 finanziert. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. In einer freiwilligen Selbstverpflichtung hat sich die Organisation strenge Regeln auferlegt, die den ordnungsgemäßen, treuhänderischen Umgang mit den Spendengeldern und ethische Grundsätze bei der Spendenakquisition betreffen. Dazu gehört auch, dass alle Informationen der Deutschen Krebshilfe neutral und unabhängig sind.

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).

Liebe Leserin, lieber Leser,  
die Informationen in dieser Broschüre sollen Ihnen helfen, Ihrem Arzt gezielte Fragen über Ihre Erkrankung stellen zu können und mit ihm gemeinsam über eine Behandlung zu entscheiden. Könnte unser Ratgeber Ihnen dabei behilflich sein? Bitte beantworten Sie hierzu die umseitigen Fragen und lassen Sie uns die Antwortkarte baldmöglichst zukommen. Vielen Dank!

**Deutsche Krebshilfe e.V.**  
Buschstraße 32

53113 Bonn

**Kannten Sie die Deutsche Krebshilfe bereits?**

Ja  Nein

Beruf: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_ Geschlecht: \_\_\_\_\_

Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

# SAGEN SIE UNS IHRE MEINUNG

## Die Broschüre hat meine Fragen beantwortet

Zu Bewegung und Sport bei Krebs allgemein  
 1  2  3  4  5

Zu Bewegung bei bestimmten Krebsarten  
 1  2  3  4  5

Zu den verschiedenen Trainingsarten  
 1  2  3  4  5

Der Text ist allgemein verständlich  
 1  2  3  4  5

1 stimmt vollkommen      2 stimmt einigermaßen  
3 stimmt teilweise        4 stimmt kaum  
5 stimmt nicht

## Ich bin

Betroffener     Angehöriger     Interessierter

## Ich habe die Broschüre bekommen

Vom Arzt persönlich     Bücherregal im Wartezimmer  
 Krankenhaus             Apotheke  
 Angehörige / Freunde     Selbsthilfegruppe  
 Internetausdruck         Deutsche Krebshilfe

## Das hat mir in der Broschüre gefehlt

048-06 / 2010

Ich interessiere mich für den Mildred-Scheel-Kreis, den Förderverein der Deutschen Krebshilfe. (Dafür benötigen wir Ihre Anschrift)

Name:

Straße:

PLZ | Ort:

# HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Unter diesem Motto setzt sich die Deutsche Krebshilfe für die Belange krebserkrankter 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
- Gezielte 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.**

**Rufen Sie uns an:**

Zentrale: 02 28/7 29 90-0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)

Informationsdienst: 02 28/7 29 90-95 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)

Härfonds: 02 28/7 29 90-94 (Mo bis Do 8.30 – 17 Uhr, Fr 8.30 – 16 Uhr)

**Oder schreiben Sie uns:**

Deutsche Krebshilfe, Buschstraße 32, 53113 Bonn

E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)

Spendenkonto 82 82 82  
Kreissparkasse Köln  
BLZ 370 502 99

Dresdner Bank Bonn  
Konto Nr. 269 100 000  
BLZ 370 800 40

Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG  
Konto Nr. 2 009 090 013  
BLZ 380 601 86

ISSN 0946-4816