

Link-Tipps – gestärkt durch die Pandemie

1. Wir sind für Sie da!

Wir lassen Sie auch in der Corona-Pandemie nicht alleine. In unseren Krebsberatungsstellen und Außensprechstunden können Sie Ihre Fragen und Anliegen in Ruhe mit unseren Beratern besprechen. Rufen Sie uns einfach an!

2. Abstand ist Ausdruck von Fürsorge

Sie schützen sich am besten, indem Sie Abstand zu anderen Menschen halten und sich regelmäßig gründlich die Hände waschen. Als Betroffene können Sie sich auch von jüngeren, gesunden Menschen im Alltag helfen lassen, z.B. beim Einkaufen. Auf den bundesweiten Nachbarschaftsbörsen www.nebenan.de oder www.deinnachbar.de finden Sie viele freiwillige Helfer in Ihrer Nachbarschaft.

3. Umgang mit Ängsten in der häuslichen Isolation

Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen gibt Empfehlungen, wie Betroffene mit Belastungen durch die Corona-Krise umgehen können.

<https://www.bdp-verband.de/aktuelles/2020/corona/umgang-mit-coronabelastung.html>

Die Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten bietet psychotherapeutische Sprechstunden: https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/li_besondereversorgungcorona.html

Telefonseelsorge: Tel. 0800-111 0 111 oder Tel. 0800-111 0 222 oder Tel. 116 123
www.telefonseelsorge.de

4. Was tun gegen Einsamkeit - Telefon-Engel bieten Gespräche an

Senior/innen können unter der kostenfreien **Telefon-Hotline: 089 189 100 26** mit freiwilligen Helfern über alles sprechen, was sie bewegt. Die Hotline ist sieben Tage die Woche von 08:00 bis 22:00 Uhr besetzt. Die Aktion „Telefon- Engel“ richtet sich an alle älteren Menschen, deren soziales Leben durch die Corona-Krise extrem eingeschränkt ist. In Alten- und Pflegeheimen gilt ein striktes Besuchsverbot, und viele Seniorinnen und Senioren müssen ihr soziales Leben aus berechtigter Sorge vor einer Ansteckung mit dem Virus auf ein Minimum reduzieren. Der gemeinnützige Verein **RETLA e.V.** hat die Aktion gemeinsam mit Partnern gestartet, um aktiv Einsamkeit und Isolation entgegenzuwirken. <https://retla.org/>

5. Sport und Entspannung

Zu Hause fällt Ihnen schon die Decke auf den Kopf? Damit Sie trotz eingeschränkter Bewegungsfreiheit, zu Hause fit und ausgeglichen bleiben, haben wir für Sie einige

Bewegungs- und Entspannungs-Tipps zusammengestellt. Die Übungen sind auch für krebskranke Menschen geeignet, die ihren Rehasport-Kurs vermissen.

- **Bewegungstherapie OTT@home - Trainingsvideos für Krebspatienten**

Die Sportwissenschaftler und Therapeuten der Onkologischen Trainings- und Bewegungstherapie (OTT) am CIO der Uniklinik Köln bieten Videos speziell für Menschen mit einer Krebserkrankung an. In 20- bis 30-minütigen Einheiten wird zum Trainieren drinnen oder draußen eingeladen.

<https://cio.uk-koeln.de/leben-mit-krebs/bewegung/otthome/>

- **7 Minuten Workouts für zu Hause**

Prof. Dr. med. Martin Halle vom Münchener Zentrum für Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie am Klinikum rechts der Isar verrät, wie Sie zu Hause fit bleiben
https://www.sport.mri.tum.de/de/newsreader/coronavirus-10-tipps-zu-bewegung-entspannung-verhalten.html?fbclid=IwAR2mPG0Bnlpv0sxp4sXtkHR_1ggTay7gdhIEyDuoYJv9PAc_eN1ujHXISIOI

- **Yoga für Krebspatienten**

Yogalehrerin Sabine Rosenlehner bietet regulär in unsere Nürnberger Beratungsstelle Yoga für Krebspatienten an. Auf YouTube zeigt sie einfache Übungen mit Impulsen und auch Entspannungssequenzen für sieben Tage, die 2018 im Rahmen einer BewusstWoche entstanden sind:
<https://www.youtube.com/channel/UC9PwJbiD0QzFy7iziGKhCzQ>

- **Pilates und Rückentraining mit Kerstin Goldstein**

Kerstin Goldstein ist Fitnesscoach und Personaltrainerin mit zahlreichen Zusatzqualifikationen u.a. Rehabilitationssport für Krebspatienten. Auf ihrem YouTube Kanal Livefit-anywhere bietet sie kostenfrei Pilates- und Rückentraining an.

- Livefit - anywhere YouTube Kanal:

<https://www.youtube.com/channel/UC4S4eEdE1oP4xfWVoRCcikA>

- Vierwöchiger Online-Kurs Rückentraining. Krebspatienten, die zur Zeit keinen Rehasport machen können, erhalten auf Anfrage in der Krebsberatungsstelle München (Tel. 089-54 88 40-21, -22,-23) einen Gutscheincode, um den Kurs gratis absolvieren zu können.

<https://livefit-anywhere.com/lunchfit>

- **Sport zum Mitmachen im Bayerischen Fernsehen (BR)**

- **Tele-Gym: täglich um 7.20 Uhr und 8.30 Uhr im BR Fernsehen**

Der BR sendet täglich um 7.20 Uhr und 8.30 Uhr Sport zum Mitmachen.

<https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/tele-gym/index.html>

- **Tele-Gym auf YouTube:**

<https://www.youtube.com/channel/UCSCQyn-rmMrLWCzmHkwsD-w>

- In der **BR Mediathek** finden Interessierte weitere Übungen, um in verschiedene Sportarten hinein zu schnuppern:

- **Yoga:** <https://www.br.de/mediathek/video/yoga-entspannung-oder-anstrengende-gymnastik-av:5d1240d23ffbd5001a7b1796>
- Taiji: <https://www.br.de/mediathek/video/tai-ji-innere-balance-durch-kampfkunst-av:5d00f82f22d53c001a39caca>
- Lach-Yoga: <https://www.br.de/mediathek/video/keep-smiling-wie-lachen-heilen-kann-av:5d00ef7e22d53c001a39c9b1>
- **Qigong für Anfänger**
Kurze Übungen für Anfänger finden sich auch auf Youtube:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLDhUU0CDkAJm769ZkRGfA1fkysesYotwV>
 - Qigong – alle Übungen in einer Sequenz:
https://www.youtube.com/watch?v=_qwydnBdjk&list=PLDhUU0CDkAJm769ZkRGfA1fkysesYotwV&index=6
- **Schritte machen zu Hause und Atemübung mi Claudia Harrer-Groß**
Video „Schritte machen. Zuhause.“
<https://feelleichtheute.wordpress.com/2020/03/26/schritte-machen-zu-hause/>
 - Audio-Datei: „Atemübung – Die Wellen“ (mit Original-Wasserklängen aus dem Olympiapark im Hintergrund)
<https://feelleichtheute.wordpress.com/2020/03/26/atembung-die-wellen/>

6. Achtsamkeit und Stressreduktion

„Make it“ – Online-Trainingsstudie für Krebspatienten

Krebspatienten, die gerade jetzt etwas für ihre Entspannung und ihr Wohlbefinden tun möchten, können sich an der „Make it“- Trainingsstudie beteiligen. Das „Make it“ steht für ein achtsamkeitsbasiertes Stressreduktions-Training, das „von erfahrenen Psychologen, Psychotherapeuten, Psychoonkologen und Ärzten für Psychosomatische Medizin entwickelt wurde. Es soll Erkrankten helfen, besser mit krankheitsbezogenen Belastungen und Gefühlen umgehen zu lernen. Betroffene erarbeiten im Online-Training individuelle Bewältigungsstrategien und erfahren mehr über die Hintergründe zu psychoonkologischen/psychologischen Themen wie Gefühlen, Kraftquellen, Stressmanagement und Selbstzuwendung. Die psychologischen Themen werden mit Hilfe von Lehrvideos, Audiodateien und Übungsblättern abwechslungsreich vermittelt. Darüber hinaus soll durch regelmäßige Achtsamkeitsübungen eine wertfreie und wohlwollende Haltung erlernt werden. Insgesamt besteht das viermonatige Training aus 8 Sitzungen, die ca. 30 Minuten dauern. Die Teilnahme an der Trainingsstudie ist kostenfrei.

Anmeldung: Die Anmeldung erfolgt über die Psychosomatische und Psychotherapeutische Abteilung des Universitätsklinikums Erlangen. Interessierte Patienten melden sich an per Mail bei Caterina Schug: caterina.schug@uk-erlangen.de Sie erhalten dann weitere Informationen zur Studie sowie den Link zum ersten Fragebogen, woraufhin dann das Training freigeschaltet wird.

Weitere Informationen: <https://makeit.medizin.uni-tuebingen.de/projekt/>

7. Online-Kurse der Saarländischen Krebsgesellschaft e.V.

Die Saarländische Krebsgesellschaft bietet diverse Online-Kurse zu den Themen Entspannung, Walking, Qi Gong, Musik und Ernährung an:

<https://www.krebsgesellschaft-saar.de/kursprogramm/online-kurse/>

8. Die Mutmach-Börse der SEKO Bayern für Selbsthilfegruppen

Die Seko bietet auf ihrer digitalen Mutmachbörse neue kreative Anregungen, wie Betroffene und Selbsthilfegruppen trotz Corona Ihre Kontakte aufrechterhalten können, um in dieser Zeit nicht die Hoffnung zu verlieren!

<https://www.seko-bayern.de/start/mutmach-boerse/>