

## Corona und Krebs– Was kann ich gerade jetzt tun?

Das Corona-Virus verunsichert derzeit viele Krebsbetroffene, da sie – wie auch ältere und chronisch kranke Menschen – zur Risikogruppe zählen, wenn sie durch die Erkrankung oder die Therapie ein geschwächtes Immunsystem haben. Wir möchten Ihnen auf dieser Seite mit Informationen und Linkempfehlungen zur Seite stehen, damit sie zuversichtlich und innerlich gestärkt durch diese Zeit kommen.

### 1. Wir sind für Sie da!

Sie fragen sich bestimmt, wie sich die Corona-Krise auf ihre Behandlung, die Nachsorge, aber auch auf ihren Alltag zu Hause auswirkt und was Sie selbst tun können. Wir lassen Sie mit Ihren Fragen, Ängsten und Sorgen nicht alleine. Rufen Sie uns bitte an! In unseren [Krebsberatungsstellen und Außensprechstunden](#) können Sie ihre Anliegen in Ruhe mit unseren Beratern besprechen.

### 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 sollten Sie sich auch von jüngeren, gesunden Menschen im Alltag helfen lassen, z.B. beim Einkaufen. Dabei gilt für die Angehörigen, Freunde und das gesamte Umfeld: Abstand halten ist das Gebot der Stunde. Auf den bundesweiten Nachbarschaftsbörsen [www.nebenan.de](http://www.nebenan.de) oder [www.deinnachbar.de](http://www.deinnachbar.de) finden Sie viele freiwillige Helfer in Ihrer Nachbarschaft.

### 3. Muss meine Krebstherapie wegen Corona verschoben werden?

Krebspatienten sind verunsichert, ob ihre Behandlung jetzt möglicherweise verschoben werden muss. Hier weist die Deutsche Gesellschaft für Hämatologie und Medizinische Onkologie (DGHO) darauf hin, dass die Angst vor einer Corona-Infektion nicht die Krebsbehandlung beeinträchtigen darf. Bei den meisten, akut an Krebs erkrankten Patienten, steht der Nutzen einer sinnvollen und geplanten Krebstherapie über dem Risiko einer möglichen Infektion mit dem Corona-Virus. Der behandelnde Onkologe wird sich an den Leitlinien orientieren und verschiedene Faktoren, wie mögliche Vorerkrankungen, die Art der Therapie und den Gesundheitszustand des Patienten in die Entscheidung mit einbeziehen, ob die Behandlung verschoben werden sollte. Bei Patienten mit chronischer und gut beherrschter Krebskrankheit kann individuell über eine Therapieverschiebung entschieden werden.

- DGHO Informationsblatt für Krebspatienten:  
<https://www.dgho.de/publikationen/stellungnahmen/gute-aerztliche-praxis/coronavirus/covid-19-krebspatienten-20200318.pdf>
- COVID-19 bei Krebspatienten – Leitlinie und Patienteninformation:  
<https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/coronavirus-infektion-covid-19-bei-patienten-mit-blut-und-krebserkrankungen/@@guideline/html/index.html>

#### 4. Weitere Informationen zum Thema Corona und Krebs

Als Krebspatient möchten Sie wissen, was Sie im Zusammenhang mit dem Corona-Virus beachten müssen. Sicher fragen Sie sich auch, ob Sie zur Risikogruppe gehören, wie Sie sich schützen können und was das alles für Ihre Behandlung bedeutet. Anbei eine Linksammlung, die Ihre Fragen umfassend beantworten kann:

- Die Deutsche Krebsgesellschaft, die Stiftung Deutsche Krebshilfe und das Deutsche Krebsforschungszentrum haben eine „Taskforce“ eingerichtet, um in der aktuellen Situation mit Hilfe ihrer Krebsinformationsdienste Patient\*innen zu beraten und mit Informationen zu versorgen:  
<https://www.krebsgesellschaft.de/deutsche-krebsgesellschaft/presse.html>
- Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums:  
<https://www.krebsinformationsdienst.de/aktuelles/2020/news012-coronavirus-ansteckungsgefahr-bei-krebs.php>
- Hier beantwortet der Krebsinformationsdienst häufige Fragen von Betroffenen:  
<https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/alltag/coronavirus-krebs-haeufige-fragen.php>
- Das Robert Koch-Institut informiert über die aktuelle Situation in Deutschland:  
[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)
- Die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP) gibt Empfehlungen zur stationären Behandlung von COVID-19-Patienten, die unter Vorerkrankungen leiden und daher ein erhöhtes Risiko für schwere Krankheitsverläufe haben.  
<https://www.dgpalliativmedizin.de/dgp-aktuell/deutsche-gesellschaft-fuer-palliativmedizin-veroeffentlicht-handlungsempfehlung-zur-therapie-von-patientinnen-mit-covid-19.html>
- [www.selpers.com](http://www.selpers.com) bietet eine große Sammlung von Expertenantworten auf häufige Fragen. So beantwortet Prof. Paul Sevelde, Präsident der Österreichischen Krebshilfe per Video Fragen zum Thema Krebs und Corona.  
<https://selpers.com/kurs/coronavirus-und-chronische-erkrankungen/>
- Die Deutsche Stiftung Junge Erwachsene mit Krebs bietet auf ihrer Homepage aktuelle Informationen rund um Corona und spezielle Themen für diese Zielgruppe: <https://junge-erwachsene-mit-krebs.de/wissensbegriffe/category/corona-epidemie/>

#### 5. Verlässliche Informationen zu Corona

Derzeit kursieren viele irreführende Meldungen in den sozialen Netzwerken. Hier finden Sie Links zu verlässlichen Seiten im Internet:

- **Patienteninformation des Ärztlichen Zentrums für Qualität in der Medizin (ÄZQ)** im Auftrag von Bundesärztekammer und Kassenärztlicher Bundesvereinigung:  
<https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/coronavirus>
- **CORRECTIV Recherchen für die Gesellschaft**  
<https://correctiv.org/faktencheck/coronavirus/>

## 6. Maskenpflicht – Regelungen für Menschen mit Behinderung

Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege hat sich zur Maskenpflicht folgendermaßen geäußert: „Eine ausdrückliche Regelung, die Menschen mit Behinderung von der Pflicht in den geöffneten Geschäften und bei der Nutzung von Verkehrsmitteln des öffentlichen Personennahverkehrs und den hierzu gehörenden Einrichtungen -eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen befreit, gibt es nicht. Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung muss ausnahmsweise dann nicht erfolgen, wenn dies aus ärztlicher Sicht (bspw. aufgrund dadurch entstehender Atemnot) im Einzelfall unzumutbar ist.

<https://www.behindertenbeauftragter.bayern.de/>

## 7. Umgang mit Ängsten und Belastungen in der häuslichen Isolation

- 7.1. Telefonische Krebsberatung: Wir lassen Sie mit Ihren Fragen, Ängsten und Sorgen gerade jetzt nicht alleine. Wenn Sie Hilfe brauchen, bitte rufen Sie uns an! In unseren [Krebsberatungsstellen und Außensprechstunden](#) können Sie ihre Anliegen in Ruhe mit unseren Beratern besprechen.
- 7.2. 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>
- 7.3. Auch der Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen stellt auf seiner Seite hilfreiche Informationen zur Verfügung, wie Patienten die häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen: <https://www.boep.or.at/psychologische-behandlung/informationen-zum-coronavirus-covid-19>
- 7.4. Die Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten bietet psychotherapeutische Sprechstunden: [https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/li\\_besondereversorgungcorona.html](https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/li_besondereversorgungcorona.html)
- 7.5. Telefonseelsorge: Tel. 0800-111 0 111 oder Tel. 0800-111 0 222 oder Tel. 116 123 [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

## 8. 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/>

## 9. Sport und Entspannungs-Tipps für Zu Hause

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 krebserkrankte Menschen geeignet, die ihren Rehasport-Kurs vermissen.

### 9.1. 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/>

### 9.2. 7 Minuten Workouts für zu Hause

Prof. Dr. med. Martin Halle vom Münchner 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\\_1gqTay7gdhIEyDuoYJv9PAceN1ujHXISIOI](https://www.sport.mri.tum.de/de/newsreader/coronavirus-10-tipps-zu-bewegung-entspannung-verhalten.html?fbclid=IwAR2mPG0Bnlpv0sxp4sXtkHR_1gqTay7gdhIEyDuoYJv9PAceN1ujHXISIOI)

### 9.3. 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>

### 9.4. 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>

### 9.5. 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=qwyydnBdjk&list=PLDhUU0CDkAJm769ZkRGfA1fkysesYotwV&index=6>
  
- **Schritte machen zu Hause und Atemübung mit 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/atemubung-die-wellen/>
  
- **Feldenkrais - Online Gruppen-Unterricht**  
 Kostenfreie Feldenkrais-Onlinekurse für Krebspatienten bietet die Outdoor- und Reha-Trainerin sowie Feldenkrais-Therapeutin i.A. Petra Schwenter an. Die Kurse finden wöchentlich an folgenden Tagen statt und dauern ca. 60-90 Minuten:
  - **Montag 19 Uhr:**  
<https://zoom.us/meeting/register/u5MpduGgpiqvQi0NmqS-P0EFijTN7DXA>
  - **Mittwoch 17:30 Uhr:**  
<https://zoom.us/meeting/register/tZApd-utqiMs7xJ2iPEEYTN8gOxhcoC-1w>
  - **Donnerstag 9:00 Uhr:**  
<https://zoom.us/meeting/register/uZEocOCrrD8rl7iB08fRQYuAlOpJm5i0Ag>
  - **Donnerstag 19:00 Uhr:**  
<https://zoom.us/meeting/register/v5lpcOurrDgjEEYKug8BIk1xAmKk24WLGw>
  - **Freitag 15:30 Uhr:**  
<https://zoom.us/meeting/register/upEtf-6tpzgotv-llxDhZfBwQFTw7VZM8w>

Die Teilnehmer benötigen einen Computer mit Webcam, ein Smartphone oder einen Tablet-Computer mit Kamera und einen Internet-Anschluss, es entstehen **keine** Kosten. Zuerst müssen Sie sich bei der App Zoom (<https://zoom.us/>) einen kostenlosen Account anlegen. Zoom ist ein seriöses Unternehmen, das Internet-Konferenzen ermöglicht

### **10. 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](mailto: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/>

### **11. 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/kurse-veranstaltungen/online-kurse/>

### **12. 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/mutmacher-seite/>