

Aktiv bei Krebs

Regeneration und Stärkung
für Körper – Seele – Geist

Z U H Ö R E N . B E G L E I T E N . H E L F E N .



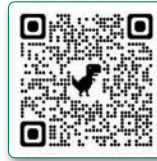
Die Bayerische Krebsgesellschaft online

Hier finden Sie uns:



NEU – ONLINE-Krebsberatung:

www.bayerische-krebsgesellschaft.assisto.online/



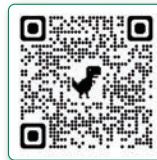
Internet:

www.bayerische-krebsgesellschaft.de



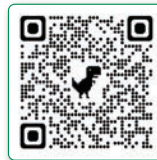
Youtube:

www.youtube.com



Instagram:

www.instagram.com/bayerischekrebsgesellschaft/



Facebook:

www.facebook.com/bayerische.krebsgesellschaft/



LinkedIn:

<https://de.linkedin.com/company/bayerische-krebsgesellschaft-e.v.>



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Bewegung kann in jeder Lebenslage guttun – auch und besonders bei einer Krebserkrankung. Zahlreiche Studien belegen: Bewegung hilft, Körper und Seele zu stärken. Wer sich schon vor der Diagnose gern bewegt hat, möchte in der Regel nicht darauf verzichten – auch wenn die Belastbarkeit zunächst eingeschränkt ist. Eine Patientin erzählt mit einem Lächeln: **„Ich habe einfach weitergemacht. Nach dem Sport geht es mir besser – das ist meine Motivation.“**



Vielleicht gehörten Sie bisher nicht zu den besonders Aktiven? Kein Problem. Gerade jetzt ist ein guter Zeitpunkt, neu anzufangen – in Ihrem Tempo und nach Ihren Möglichkeiten. Schon kleine Bewegungseinheiten können dabei helfen, sich besser zu fühlen, den Alltag zu bewältigen und die Lebensqualität zu steigern.

Bereits moderate Aktivität, wie etwa regelmäßige Spaziergänge, leichte Übungen Zuhause, aber auch Krafttraining nach spezieller Anleitung hilft Krebserkrankten. Ganz unabhängig davon, ob Sie allein Zuhause, in einer Gruppe, im Verein oder im Fitness-Studio aktiv werden. Jegliche Bewegung zählt, um schneller wieder Kraft zu gewinnen. Wer sich gezielt belastet – im individuell richtigen Maß – kann auch der chronischen Erschöpfung (Fatigue) entgegenwirken und die eigene Prognose positiv beeinflussen.

Wir, die Bayerische Krebsgesellschaft, zeigen Ihnen in dieser Broschüre auf, wie und welche kleinen Bewegungseinheiten bereits zur verbesserten Lebensqualität einen Beitrag leisten können. Probieren Sie die in dieser Broschüre gezeigten Übungen doch gleich mal aus! Insbesondere gehen wir mit Übungen für Zuhause auf die zwei häufigsten Krebsarten ein: Brustkrebs und Prostatakrebs. Am besten legen Sie diese Broschüre zwischendurch zur Seite, stehen kurz auf und probieren ein paar einfache Bewegungen aus.

Stimmen aus der Praxis von Krebsbetroffenen selbst und von Krebsportgruppen-Leitern sowie von Prof. Dr. med. Michael Schoenberg, Autor des Buchs „Aktiv leben gegen Krebs“, sollen Sie motivieren, selbst aktiv zu werden. Sie werden merken: Es tut gut. Sie können das. Sie müssen nur anfangen.

Viel Freude, Kraft und Zuversicht beim Bewegen und Trainieren wünscht Ihnen

Prof. Dr. med. Volker Heinemann
Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir in dieser Broschüre für eine leichtere Lesbarkeit nur die männliche Schreibweise für häufig genannte Akteure verwenden.

Damit sind gleichermaßen alle Personen gleich welchen Geschlechts gemeint.

Inhalt

Die Bayerische Krebsgesellschaft online	2
Vorwort: Prof. Dr. Volker Heinemann	3
Inhalt	5
Neue Wahrnehmung des Körpers	6
Verbesserung der Lebensqualität durch körperliche Aktivitäten	10
Das richtige Maß für Bewegung und sportliche Aktivitäten	11
Geeignete Sportarten bei Krebs	15
Chronische Ermüdung/Fatigue: Linderung durch Bewegung und sportliche Aktivitäten	18
Das Auffinden einer geeigneten sportlichen Aktivität	20
MET-Einheiten zum Vergleich von Bewegungsformen	24
Übungen für Zuhause	30
Physiotherapie, Massagen, Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining	34
Brustkrebs: Sportliche Aktivitäten bei Lymphödem	36
Prostatakrebs: Beckenboden-Training gegen Inkontinenz	42
Darmkrebs: Mit Stoma sportlich aktiv	48
Anträge und Kostenübernahme	50
Quellen für visuelle Anleitungen zum Alleintrainieren	51
Weiterführende Adressen und Links	54
Hilfreiche Adressen in Bayern	56
Über uns	60
Die Psychosoziale Krebsberatung	61
Impressum	63

Neue Wahrnehmung des Körpers

Seitdem Sie die Diagnose Krebs erhielten, müssen Sie und Ihr Körper mit einer lebensbedrohlichen Krankheit leben – und dadurch verändert sich doch so einiges. Wahrscheinlich beobachten Sie sich noch genauer als früher: Reagiert mein Körper jetzt anders auf Anstrengung? Sah diese Stelle schon immer so aus? Fühlt sich die Bewegung neuerdings nicht verändert an?

Wenn Sie ständig denken „Ja, mein Körper ist nicht mehr derselbe wie früher“, dann drängen sich genauso schnell die Fragen nach den Ursachen auf. Warum fühlt sich diese Haltung oder jene Drehung jetzt plötzlich anders an? Warum kann ich das nicht mehr so gut? Warum bin ich innerhalb so kurzer Zeit erschöpft? Das konnte ich doch früher alles ohne große Anstrengung.

Oft geht das Gedankenkarussell mit der Frage nach dem Wie noch weiter: Wie wird es mir gehen, wenn sich mein Körper jetzt schon durch die Erkrankung verändert? Wie werde ich damit zurechtkommen, wenn dieses und jenes irgendwann nicht mehr so

gut funktioniert wie heute? Wie werde ich mein Leben umstellen müssen, wenn ich nicht mehr machen kann, was mir bislang so viel Freude bereitet hat? Bei all diesen Fragen drehen Sie sich wahrscheinlich früher oder später im Kreis. Aber sagen Sie dann ganz energisch zu sich selbst: Stopp! Denn das Grübeln hilft nichts. Bewegen Sie sich. Ballen Sie die Hände zu Fäusten. Und loslassen. Hoch die Hände. Und wieder fallen lassen. Rollen Sie mit den Augen. Den Kopf vorsichtig in alle Richtungen neigen. Die Schultern anziehen und wieder senken. Aufstehen und wieder hinsetzen. Wenn es Ihnen möglich ist, verlassen Sie Ihr Bett, runter vom Sofa oder hoch vom Stuhl! Gehen Sie am besten im Zimmer umher oder raus an die frische Luft und drehen Sie eine kleine Runde.



Merken Sie etwas? Schon diese Mini-Aktivitäten bringen Ihren Körper – und damit auch Ihren Geist – in Schwung. Gewöhnen Sie sich an, jeden Tag etwas auszuprobieren, was Sie sich bis zu diesem Zeitpunkt noch nicht zugetraut hätten. Vielleicht klappt es ja.

Tipp: Auf den Seiten 30 bis 34 finden Sie Vorschläge, wie Sie jetzt sofort ein oder zwei Minuten aktiv sein können. Machen Sie die hier vorgeschlagenen kleinen Übungen bitte gleich mit. Legen Sie dafür die Broschüre kurz aus der Hand und folgen Sie der Anleitung. Spüren Sie in sich hinein: Wie fühlen Sie sich, während Sie diese Zeilen lesen? Wie geht es Ihnen beim Mini-Bewegungsprogramm? Was ändert sich, wenn Sie nach den Übungen hier weiter lesen?

Ein schlechtes Gewissen legen Sie am besten gleich ab. Wenn es Ihnen heute nicht so gut geht, um etwas für Ihre körperliche Fitness zu tun, dann ist das eben so. Sich selbst zu beschimpfen, dass Sie dies oder das hätten tun können oder sollen, bringt nur üble Laune und hilft überhaupt nicht. Nehmen Sie sich stattdessen lieber vor, in genau einer Stunde, vor oder nach dem Abendessen oder gleich morgen früh es noch einmal probieren zu wollen.

Die Seele schwingt mit

Ist Ihr Körper krank, wirkt sich das ebenso auf Ihr seelisches Wohlbefinden aus. Aber Sie können sich sicher sein: Wenn Sie sich erst einmal etwas mehr bewegen, verbessert sich auch Ihre Lebensqualität. Das weisen etliche Studien zum Thema „Aktiv bei Krebs“ mit Hunderten von Patienten nach.

Keine Sorge: Bei solchen Fachberichten geht es nicht immer um „Sport“, denn schon allein das Wort schreckt viele Krebspatienten ab, die sich erst wieder in den Alltag einfinden müssen. Auch wenn Sie es nur ganz langsam von einer Parkbank zur nächsten schaffen, bringt Ihnen das mehr, als Sie vielleicht denken.

„Anfangs brauchte ich so viel Kraft für den Alltag, dass ich keine mehr für mich selbst hatte. Irgendwann lernte ich, den Alltagsstress herunterzutunen, damit ich wieder an mich denken und langsam mit einem leichten Bewegungsprogramm anfangen konnte.“

Ellen, 51 Jahre, Enddarmkrebs, Diagnose vor 2 Jahren

Neue Wahrnehmung des Körpers

*„Eine Reise mit tausend Meilen
beginnt mit einem kleinen Schritt.“*

Laozi

Beispiel: Zügig Spaziergehen

Sind Sie fit genug, um draußen eine kleine Runde zu drehen? Wenn ja: Wie wäre es, sich daran zu gewöhnen, jeden Tag einen kurzen Spaziergang

zu machen? Denn so bringen Sie Körper und Geist in Schwung. Fürs Spaziergehen brauchen Sie kaum Vorbereitungen: einfach bequeme Schuhe und eine Jacke den Temperaturen draußen entsprechend anziehen – und los geht's!

Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. Es müssen nicht wie bei gesunden Menschen 10.000 Schritte pro Tag sein! Um ein besseres Gefühl zur Einschätzung der Entfernungen zu bekommen, hilft ein Pedometer: Mit dem kleinen Gerät überprüfen Sie, welche Strecken Sie schaffen. Gleichzeitig könnten die gemessenen Werte Ihren Ehrgeiz anstacheln, sich jeden Tag etwas mehr zuzutrauen.

Tipp:

Suchen Sie sich Ziele in einer Reichweite, die Sie ein klein wenig herausfordert: „Ich schaffe das bis zur nächsten Straßenecke, bis zum dritten Baum, bis zur Parkbank, bis zum Laden. Dann ruhe ich mich kurz aus und entscheide, ob ich weitergehe oder lieber wieder umdrehe.“



Fünf Vorteile des Spaziergehens

- 1.** Entlang des Weges können Sie Gewohntes wieder entdecken und Neues erkunden. Gehen Sie von Ihrem Haus aus mal links und am nächsten Tag rechts herum. Die Dinge sehen dann oft ganz anders aus.
- 2.** Beim Spaziergehen können Sie Ihr Umfeld beobachten: Was passiert in Ihrer Straße? Wie viele Hunde und Katzen gibt's im Viertel oder im Park? Hören Sie die Vögel zwitschern? Wenn Sie sich jeden Tag einen Ruck geben und das Haus verlassen, lenkt das eventuell gleichzeitig von trübsinnigen Gedanken ab – und nach Ihrem Rundgang haben Sie etwas zu erzählen, was Ihren Mitmenschen Ihre Teilnahme am Alltagsleben signalisiert.

3. Verabreden Sie sich mit Nachbarn oder Freunden. Gemeinsam macht das Zufußgehen oft mehr Spaß, auch wenn es nur ein kleines Stück ist.

Tipp: Hilfsmittel wie einen Gehstock oder einen Rollator in Anspruch zu nehmen, mag zuerst ungewohnt sein. Aber was soll's: Sie wollen raus aus dem Haus und sollten das Vorhaben nicht aufgeben!



4. Ganz nebenbei kräftigen Sie Ihre Muskeln, trainieren Ihren Gleichgewichtssinn, atmen tiefer durch, fühlen sich weniger depressiv, bauen Stress ab und können besser schlafen.

5. Für die drei häufigsten Krebsarten belegen wissenschaftliche Studien sogar, dass ausdauernde Spaziergänge und regelmäßige körperliche Aktivität mehrmals pro Woche die Sterblichkeitsrate senken können.

Klein anfangen

Wenn Sie merken, dass Spazierengehen oder Radeln Ihnen guttut, können Sie sich langsam steigern und längere Ausflüge planen. Legen Sie genügend Pausen ein und überfordern Sie sich nicht. Je öfter Sie sich bewegen,

desto besser lernen Sie Ihren Körper kennen, um richtig einzuschätzen, wie viel Sie sich zumuten können und was lieber (noch) nicht.

„In 50 Reha-Stunden lernen Sie, dass Sie sich aus guten Gründen bewegen sollen, und zwar nicht nur, weil es Ihnen der Arzt empfohlen hat. Je öfter Sie sich bewegen, desto mehr spüren Sie, wie gut Ihnen das tut. Und dann wollen Sie es auch für sich selbst tun.“

Dietmar Gugel, Diplom-Sportwissenschaftler und Leiter von Krebs sportgruppen

„Meine Einstellung ist es, dass ich mich bewegen will. Denn es nutzt ja nichts, wenn mir ein anderer sagt, dass ich es machen soll. Ich bin auch bereit, mich etwas zu quälen – dann kann ich mich abends loben und mir sagen: Das hast du gut gemacht!“

Heinz, 80 Jahre, Prostata-, Blasen- und Harnleiterkrebs, Diagnose vor 3 Jahren

Verbesserung der Lebensqualität durch körperliche Aktivitäten

Haben Sie den Spaß sich zu bewegen (wieder) entdeckt? Dann können Sie sich glücklich schätzen, denn Studien mit sportlich aktiven Krebspatienten zeigen, dass sich regelmäßiges Training positiv auf das Lebensgefühl auswirkt.

1. Bessere Stimmung während der Chemo- bzw. Strahlentherapie

Kanadische Forscher verglichen 78 Einzelstudien zu verschiedenen Krebsarten (Ferrer et al., 2011). Die Patienten trainierten 30 bis 45 Minuten lang unter moderater Anstrengung an 3 bis 5 Tagen pro Woche.

Ergebnis: Ihre Stimmung verbesserte sich deutlich – selbst während der Chemo- bzw. Strahlentherapie. Diejenigen, die aktiv blieben, hatten weniger krebsspezifische Beschwerden, seltener chronische Ermüdung (Fatigue), Angstzustände und Stimmungsschwankungen.

2. Besseres Körpergefühl und mehr Lebensqualität

Niederländische Wissenschaftler analysierten 56 Untersuchungen mit Brustkrebspatientinnen (Schoenberg, 2016, S. 99).

Ergebnis: Der Vergleich zeigte, dass durch eine psychologische Betreuung die Angstzustände und Depressionen zurückgingen. Körperliche Aktivität reduzierte außerdem die chronische Ermüdung. Hinzu kam, dass sich das Körpergefühl und die Lebensqualität der Patientinnen verbesserten.



3. Mehr Lebensfreude

Amerikanische Forscher beobachteten 234 Brustkrebspatientinnen, die ein Jahr lang zweimal pro Woche Kraft trainiert hatten (Speck et al., 2010).

Ergebnis: Das Programm verbesserte das Körpergefühl der Frauen. Sie fühlten sich kräftiger, knüpften mehr persönliche Beziehungen und Kontakte in den sozialen Netzen. Auch mit ihrer Sexualität waren sie zufriedener.

Das richtige Maß für Bewegung und sportliche Aktivitäten

Der Aufenthalt im Krankenhaus und die Nebenwirkungen der Krebstherapie führen meist dazu, dass sich Krebspatienten wochen- oder monatelang kaum oder gar nicht bewegen. Vor allem in der akuten Phase sind viele zu sportlichen Aktivitäten gar nicht fähig und sie befürchten, dass sie sich dabei überlasten oder dass sich ihre Krankheit verschlimmern könnte.

„Keine Bewegung ist auch keine Lösung!“

*Dietmar Gugel,
Diplom-Sportwissenschaftler und
Leiter von Krebsportgruppen*

Nach einer Chemo- und Strahlentherapie schonen sich die einen lieber – da sie unter chronischer Ermüdung leiden oder Angst haben, etwas „falsch“ zu machen. Die anderen wiederum muten sich zu viel zu, weil sie den Krebs sportlich-aktiv „bekämpfen“ wollen oder annehmen, dass sie trotz allem so leistungsfähig sind wie früher.

„Wer krank ist, sollte sich schonen!“ Gilt das auch für Krebspatienten?

Unsere Muskulatur und unser Herz-Kreislauf-System funktionieren nur dann optimal, wenn wir sie aktiv beanspruchen. Schon nach wenigen Wochen Bettruhe oder Schonhaltung im Sessel oder auf der Couch schwinden die Muskeln, wird der Körper unbeweglich und steif. Bei längeren Wegen zu Fuß oder beim Treppensteigen stellt sich Atemnot ein, das Herz rast, der Körper fängt an zu schwitzen und Sie fühlen sich schnell erschöpft.

Wissenschaftler veröffentlichten Studien, die besagen, dass eine wochenlange Schonung auch für Krebspatienten nicht zu empfehlen ist. Vielmehr raten Ärzte und Therapeuten gleichermaßen, schon während der Chemo- und Strahlentherapie mit einem moderaten Bewegungstraining zu beginnen. Bewegung an der frischen Luft und regelmäßige Sporttermine bringen den Vorteil mit sich, dass Sie am Alltagsleben weiterhin teilnehmen, Freunde wie Bekannte treffen und sich Ziele stecken.

Falls Sie doch mal aus gesundheitlichen Gründen aussetzen müssen, haben Sie kein schlechtes Gewissen! Denn bei unangenehmen Nebenwirkungen sind Pausen selbstverständlich sinnvoll. Sobald es Ihnen besser geht, können Sie ja wieder durchstarten.

Das richtige Maß für Bewegung und spo

„Wenn mir während der Chemo- und Strahlentherapie Bekannte sagten, sie wüssten von Krebskranken, die sogar während der Behandlung sportlich unterwegs waren, hat mich das geärgert. Denn es klang so, als ob ich mich nicht aufraffen könnte, mich zu bewegen. Ich war aber einfach zu schwach, um aufzustehen und länger als zwei Minuten zu stehen oder zu sitzen. Auch das Gehen ging nicht. Und das viele, viele Wochen lang. Aber das wussten die anderen ja nicht. Heute kann ich immerhin schon 5 km radfahren.“

Ellen, 51 Jahre, Enddarmkrebs, Diagnose vor 2 Jahren

„Spaziergänge, leichte Wanderungen, Radtouren und moderates Training können dazu beitragen, dass Sie wieder mehr Selbstvertrauen in sich und Ihren Körper gewinnen. Denn es ist immer ein gutes Gefühl, selbst gesteckte Ziele aus eigener Kraft zu erreichen. Bewegung kann auch Glückshormone freisetzen – probieren Sie es aus!“

Marco Stahn, Physiotherapeut und Leiter von Krebsportgruppen

„Ich bin so fit wie früher. Sport überfordert mich nicht!“ Wie Krebspatienten das richtige Maß finden

Viel hilft viel? Wer schon immer regelmäßig Sport gemacht hat, kennt seinen Körper gut. Häufige Schwankungen kannten Sie als gesunder Mensch vielleicht bislang nicht. Aber durch die Krebserkrankung hat sich einiges verändert und auf die mehr oder weniger starken Einschränkungen sollten Sie Ihrer Gesundheit zuliebe Rücksicht nehmen.

Wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen, lassen Sie sich auf jeden Fall vom Arzt untersuchen. Während des Trainings und danach sollten Sie zudem gut in sich hineinhorchen, damit Sie sich nicht überfordern. Denn es hilft alles nichts: Wenn Sie allzu ehrgeizig sind, müssen Sie eventuell mit Rückschlägen rechnen. Bauen Sie die Übungen lieber Schritt für Schritt auf und legen



rtliche Aktivitäten

Sie zwischendurch ein paar Tage Pause ein. Die so hinzugewonnenen Stunden könnten Sie mit einem anderen Hobby ausfüllen, das sie bislang vernachlässigten. Auch Massagen und Entspannungsmethoden tun gut.

**„Ich bekomme gerade eine Chemo- bzw. Strahlentherapie.“
Krebspatienten können auch dann schon mit dem Training anfangen**

Dänische Forscher beobachteten 135 Krebspatienten mit 21 unterschiedlichen Diagnosen beim zweistündigen Training an fünf Tagen pro Woche – und das sechs Wochen lang. An drei Tagen wurde das Geräte- und Kreislauftraining durch Entspannungsübungen ergänzt. An einem Tag gab es für die Patienten Übungen zur besseren Körperwahrnehmung mit abschließender Entspannung. An zwei Tagen erhielten sie zum Abschluss eine Massage (Adamsen et. al., 2009).

Ergebnis: Durch das intensive Training verbesserten sich die mentale Stärke, die körperliche Kraft und das emotionale Wohlbefinden. Den allgemeinen Gesundheitszustand und die Lebensqualität beeinflusste es jedoch nicht.

Wichtig zu wissen

Es versteht sich von selbst, dass Sie zum Beispiel bei akuten Blutungen, Fieber, Schmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Durchfall auf Bewegung und körperliche Aktivität verzichten sollten. Lassen Sie die Laborwerte von Ihrem Arzt messen: Die Blutplättchen (Thrombozyten) sollten über 10.000 / μ l und der Hämoglobinwert über 8 g / dl Blut liegen.

„Mein ganzes Leben lang habe ich Sport gemacht: als Junge Fußball, später Tennis und Skifahren. Dreimal die Woche Leichtathletik, am vierten Tag Skigymnastik, am Wochenende Radeln, Wandern oder Rudern. Das war jahrelang mein wöchentliches Programm. Ich habe nie geraucht und habe mich – auch im hohen Alter – jeden Tag bewegt. Die Krebsdiagnose hat mich erst mal umgehauen. Aber ich habe die tägliche Bewegung im Blut, weshalb ich mich aufgerafft und wieder damit angefangen habe. Denn sonst fehlt mir was. Jetzt bin ich aber nicht mehr ganz so sportlich unterwegs.“

Heinz, 80 Jahre, Prostata-, Blasen- und Harnleiterkrebs, Diagnose vor 3 Jahren

Das richtige Maß für Bewegung und sportliche Aktivitäten

Bewegung in den Alltag integrieren

Einfach, aber wirkungsvoll: Nehmen Sie die Treppe statt den Lift. Steigen Sie eine Haltestelle früher aus oder parken Sie absichtlich etwas weiter weg und gehen Sie fünf Minuten zu Fuß.

Überlegen Sie, welche Bewegung Ihnen guttun könnte? Dann schauen Sie doch mal alte Fotos an. Oder erinnern Sie sich mit Freunden daran, was Sie in jüngeren Jahren oder im Urlaub gern machten: Boccia oder Federball? Seilhüpfen oder Frisbee? Schaukeln oder Trampolinspringen? Wenn Sie an Bekanntes wieder anknüpfen, fällt Ihnen der Einstieg wahrscheinlich leichter, als wenn Sie sich vornehmen, mit einer ganz neuen Sportart anzufangen.



Sind Sie berufstätig? Wenn ja: Sitzen Sie im Büro? Oder sind Sie den ganzen Tag auf den Beinen? Dann freuen Sie sich abends und am Wochenende wahrscheinlich über einen geeigneten Ausgleich. Fragen Sie Ihre Kollegen und Freunde. Vielleicht können Sie sich mit ihnen zum gemeinsamen Freizeitsport verabreden.

Sind Sie den ganzen Tag unter Leuten? Oder verbringen Sie Ihre Zeit meist allein? Auch davon hängt es ab, welche Sportart am besten zu Ihnen passt.

Geeignete Sportarten bei Krebs

Schon allein die Frage, welche sportliche Aktivität bei welcher Krebserkrankung zu empfehlen wäre, führt in die Irre. Denn jeder Einzelfall ist andersartig. Es gibt wissenschaftliche Analysen, die belegen, dass sich gewisse Sportarten bei bestimmten Krebsarten besonders gut eignen. Wenn Sie jedoch früher in Ihrem gesunden Leben sportlich etwas anderes gern machten, als Krebsexperten empfehlen, heißt das nicht automatisch, dass Sie jetzt komplett damit aufhören müssen. Probieren Sie es aus: Ihr Körper wird Ihnen schon sagen, was Sie sich zutrauen können und was nicht.



Krebs ist nicht gleich Krebs. Daher werden Ärzte und Sporttherapeuten Sie und Ihre Krankheitsgeschichte immer erst genau kennenlernen wollen, bevor sie Ihnen zu einer speziellen sportlichen Disziplin raten. Entscheidend ist, wie sehr Sie sich durch die Nebenwirkungen eingeschränkt fühlen (siehe oben).

Selbst wenn Sie dieselbe Krebsart wie ein anderer Patient haben, kommt für Sie nicht automatisch dieselbe Sportart infrage. Denn Prostatakrebs ist nicht gleich Prostatakrebs und Darmkrebs nicht gleich Darmkrebs.

„Heute darf ich offiziell wegen meines Darmschrittmachers weder Trampolinspringen – das konnte ich mal ganz gut – noch Skifahren (seufz). Auch bei Yoga hat der Arzt zur Vorsicht gemahnt: Der implantierte Darmschrittmacher könnte verrutschen und dann müsste operiert und der Schrittmacher neu angelegt werden – dazu habe ich natürlich wenig Lust. Bis jetzt ging aber alles gut. Und irgendwann fahr‘ ich wenigstens ‘ne blaue Piste runter!“

Ellen, 51 Jahre, Enddarmkrebs, Diagnose vor 2 Jahren



„Jeder soll den Sport machen, der zu ihm passt. Denn alles ist besser, als nichts zu tun.“

Dietmar Gugel, Diplom-Sportwissenschaftler
und Leiter von Krebsportgruppen

„Besonders beliebt ist das Zirkeltraining, denn bei den verschiedenen Stationen wechseln sich die Anforderungen ab. Die Teilnehmer können dabei zu zweit alles Mögliche ausprobieren und sich in den Trinkpausen kurz unterhalten. Durch das breite Angebot sind viele ganz überrascht, wenn die Übungsstunde schon wieder rum ist.“

Marco Stahn, Physiotherapeut und
Leiter von Krebsportgruppen



„Ältere Krebspatienten mögen sich nicht so gern auf die Bodenmatte legen. Das ist aber kein Problem, denn es gibt viele Übungen, die sie auch im Stehen oder im Sitzen machen können. Jeder gut geschulte Übungsleiter wird auf alle möglichen Einschränkungen Rücksicht nehmen.“

Marco Stahn, Physiotherapeut und
Leiter von Krebsportgruppen



„An Reha-Sportgruppen nehmen in der Regel nur wenige Männer teil. Das könnte damit zusammenhängen, dass viele Männer sich ein falsches Bild der Krebsportgruppen machen und dann entweder gar keinen Sport treiben oder lieber in eine normale Sportgruppe gehen. Die wenigen männlichen Teilnehmer in meinen Gruppen sorgen jedenfalls für Schwung und Spaß für alle.“

Dietmar Gugel, Diplom-
Sportwissenschaftler und
Leiter von Krebsportgruppen



Chronische Ermüdung/Fatigue: Linderung durch Bewegung und sportliche

Eine unangenehme Nebenwirkung bei Krebs ist Fatigue: Rund 80 Prozent der Krebspatienten fühlen sich nach der Chemo- und Strahlentherapie abgeschlagen, antriebslos und wenig belastbar. Mehr als 30 Prozent berichten bis zu fünf Jahre nach der abgeschlossenen Behandlung davon.

Die gute Nachricht: Die Symptome des Fatigue-Syndroms lassen sich durch Bewegung und körperliches Training mildern – der positive Effekt stellt sich selbst dann ein, wenn die Patienten abgeschlagen und müde sind und mehrere Pausen brauchen.



Fatigue (sprich: fatik) ist das französische Wort für Müdigkeit, Ermüdung, Angegriffenheit. Als Syndrom bezeichnen Mediziner eine Kombination aus verschiedenen Krankheitszeichen (Symptome). Die Symptome des Fatigue-Syndroms sind Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Antriebslosigkeit.



Broschüre „Fatigue“

Kennen Sie die Broschüre „Fatigue“ der Bayerischen Krebsgesellschaft? Dort finden Sie viele Informationen und Tipps zum chronischen Ermüdungssyndrom. Unser Team bietet auch spezielle Beratungsstunden dazu an.



„Eine wirkungsvolle Methode gegen die Fatigue-Symptomatik ist eine moderate körperliche Aktivität, die sich an die individuellen Bedürfnisse und die aktuelle Tumorthherapie des Patienten anpasst. Dabei ist es besonders wichtig, dass sich der Patient nicht überfordert, weil sich sonst die Fatigue-Symptomatik verschlechtern kann. Optimal ist ein Training unter professioneller Anleitung und Kontrolle. Mit sportmedizinischer Begleitung sollten Sie langsam beginnen und sich dann steigern. Für den Einstieg eignen sich Physiotherapie, Koordinations- und Entspannungsübungen und moderates

he Aktivitäten

Ausdauertraining. Zur Trainingssteuerung können Sie auch sportmedizinische Tests in Anspruch nehmen, damit Sie die Trainingsintensität besser einschätzen können. Zusätzlich sollten Sie bei Ihrem Arzt die Blutwerte regelmäßig kontrollieren lassen.“

*Anika Berling-Ernst, Diplom-Sportwissenschaftlerin,
onkologische Übungsleiterin der Bayerischen Krebsgesellschaft*

Fatigue: Studien belegen positive Effekte

Amerikanische Wissenschaftler analysierten 70 Studien mit 4.881 Krebspatienten, die unter Fatigue litten und während oder nach der Therapie sportlich aktiv waren (Puetz et al., 2012).

Ergebnis: Von der regelmäßigen Bewegung profitierten am meisten diejenigen Krebspatienten mit geringen Fatigue-Symptomen, die während der Behandlung intensiv trainiert hatten. Sie fühlten sich tagsüber seltener müde und waren weniger abgespannt. An zweiter Stelle lagen die Patienten, die eine größere Zeitspanne bis zum Start des Übungsprogramms verstreichen ließen – sie nahmen sich gestärkt wahr. Darauf folgten die Testpersonen, die kürzere Sporteinheiten absolviert hatten.

„Die Welt ist auch bei schlechtem Wetter schön. Deshalb habe ich in meinem Rucksack Kleidung für jedes Wetter dabei.“

*Heinz, 80 Jahre, Prostata-,
Blasen- und Harnleiterkrebs,
Diagnose vor 3 Jahren*



Das Auffinden einer geeigneten sportlic

Allein trainieren

Gehören Sie zu den Menschen, die am liebsten Zuhause vor dem Bildschirm trainieren oder allein eine Runde drehen?

Herzlichen Glückwunsch, denn dann können Sie sich Ihre Zeit völlig frei einteilen. Damit Sie motiviert bleiben und immer mal wieder neue Übungen kennenlernen, suchen Sie am besten im Internet und in den sozialen Medien nach passenden Angeboten.

Tipp: Fragen Sie Ihren Arzt oder in einer Reha-Einrichtung nach, ob die von Ihnen ausgewählten Video-Anleitungen geeignet sind.



„Für mich ist es am besten, wenn ich mich vormittags bewege. Die Gymnastik mache ich lieber vor dem Frühstück, denn dann kann ich mir sagen: Das hast du schon geschafft!

Auch Qigong und das Radeln nehme ich mir lieber für vormittags vor, denn dann klappt das besser. Wenn ich es bis zum Nachmittag aufschiebe, wird es ein Muss.“

Heinz, 80 Jahre, Prostata-, Blasen- und Harnleiterkrebs, Diagnose vor 3 Jahren

„Bei YouTube habe ich die Yoga-Übungen von Mady Morrison für mich entdeckt. Die Videos mit einer Länge von 5 bis 15 Minuten passen zu mir. Zum Üben benutze ich einen dicken Teppich und stelle mir mein Tablet oder mein Notebook so hin, dass ich es gut im Blick habe. Wenn mein Darm eine Yoga-Übung nicht mag, höre ich sofort damit auf. Ich musste lernen, in mich hineinzuhorchen und es später nochmals zu probieren.“

Ellen, 51 Jahre, Enddarmkrebs, Diagnose vor 2 Jahren

Bewegung und sportliche Aktivitäten: Rituale entwickeln

Sie denken jeden Tag von Neuem darüber nach, wie Sie Bewegungsabläufe in Ihren Alltag einbauen können und wann Sie heute sportlich aktiv werden? Das könnte Sie eher davon abhalten, es auch wirklich zu tun. Hilfreich sind Rituale, die Sie vier bis sechs Wochen lang ausprobieren. Wenn's passt, machen Sie in diesem Rhythmus weiter. Wenn's nicht so gut läuft, ändern Sie Ihre Pläne und testen Sie es wieder einige Wochen lang. Das hilft, nicht immer wieder alles zu hinterfragen:

- Ich mache meine Gymnastik vor dem Frühstück.
- Ich gehe, sooft ich kann, zu Fuß oder nehme das Rad.
- Ich nehme so oft wie möglich die Treppen, auch wenn es einen Lift gibt.
- Für das nächste Treffen mit einer Freundin oder einem Freund schlage ich vor, dass wir eine Runde spazieren gehen oder radeln.
- Vor dem Ins-Bett-Gehen mache ich einen Spaziergang um den Block.
- Meine festen Sporttermine sind: montags um ... Uhr zum ..., mittwochs um ... zum und freitags um ... zum ...
- Für die Wochenenden und den Urlaub plane ich Bewegung und sportliche Aktivitäten ein: Wandern und Radtouren mit einer Gruppe, Schwimmen in verschiedenen Freibädern und Badeseen, Langlaufen im Winter.



„Segeln ist eines meiner Hobbys. Ich habe als Student auf dem Starnberger See angefangen und bin jetzt seit 42 Jahren Vereinsmitglied. Von Mai bis September sind wir auf dem Wasser. Von Oktober bis April treffen wir uns wöchentlich beim Seglertraining, das 90 Minuten dauert. Es beinhaltet Zirkeltraining und spezielles Muskeltraining. Während der Behandlung habe ich fast zwei Jahre ausgesetzt, aber dann wollte ich es wieder probieren. Zuerst war ich nur einen Tag auf dem See, letz- tens habe ich die Segel-Anfänger drei Tage als Segellehrer auf dem Wasser begleitet. Mein Motto: Das probierst du jetzt aus, das kriegst du mit dem Stuhlgang hin – auch ohne Toilette auf dem Boot. Und es hat geklappt!“

Walter, 65 Jahre, Enddarmkrebs,
Diagnose vor 2 Jahren



„Beim Reha-Sport hatte ich mal eine übergewichtige Turnlehrerin. Zuerst dachte ich: Was soll das denn werden? Aber dann war ich erstaunt, was sie uns alles bei- gebracht hat. Ich bin wirklich froh über ihre Übungen zur besseren Koordination, für das Gleichgewicht und für den Beckenboden.“

Renate, 65 Jahre, Brustkrebs,
Diagnose vor 5 Jahren

„Seit drei Monaten nehme ich am Reha-Training der Bayerischen Krebsgesellschaft teil, das in der Turnhalle einer Schule ange- boten wird. Wir machen sechs bis acht Übungen und Spiele. Unsere Trainerin flüsterte mir mal zu: Seitdem Sie dabei sind, machen die Damen besser mit. Da fühle ich mich doch gleich wie der Hahn im Korb.“

Walter, 65 Jahre, Enddarmkrebs,
Diagnose vor 2 Jahren



„Ein Arzt hat mal zu mir gesagt: Machen Sie irgendeinen Sport, egal was. Hauptsache, es macht Ihnen Spaß. Denn wenn es keinen Spaß macht, kostet es Sie zu viel Überwindung, sich aufzuraffen. Also, welcher Sport macht Ihnen am meisten Spaß?“

Renate, 65 Jahre, Brustkrebs, Diagnose vor 5 Jahren

„Ich wechsele immer ab: In Gruppen mache ich Rückengymnastik und Fitnessstraining. Mit Freunden gehe ich ein- bis zweimal pro Woche zum Laufen. Mit anderen wandere ich gern. Bei den Touren kommen wir auf rund 800 Höhenmeter. Seit 13 Jahren treffe ich mich einmal im Jahr mit einer Gruppe zu einer einwöchigen Radtour, bei der wir 60 bis 80 km am Tag radeln. Weil ich in der Arbeit viele Leute um mich herum habe, ist es mir aber auch immer wieder ein Bedürfnis, allein zum Joggen oder zum Wandern zu gehen.“

Renate, 65 Jahre, Brustkrebs,
Diagnose vor 5 Jahren



„Mir macht es keinen Spaß, allein Sport zu treiben. Deshalb suche ich mir immer Sportgruppen mit Menschen, die mich motivieren. Oft begleitet mich meine Frau zum Spazierengehen oder Walking, dann sind wir in einem zügigen Tempo unterwegs. Wenn ich den Hund mitnehme, kann er ja hier und dort schnüffeln. Irgendwann kommt er schon hinterher.“

Walter, 65 Jahre, Enddarmkrebs,
Diagnose vor 2 Jahren



„In Krebssportgruppen habe ich immer wieder erlebt, dass die Patienten sehr rücksichtsvoll miteinander umgehen. Wenn ich fehlte, fragten sie beim nächsten Mal nach, ob wieder alles okay ist. Die persönlichen Kontakte gehen aber meist nicht so weit, dass man Telefonnummern austauscht. Denn wenn es jemandem sehr schlecht geht, möchte man sich nicht unbedingt direkt damit konfrontieren. Aber trotzdem ist das Miteinander viel aufgeschlossener als in Sportgruppen mit gesunden Menschen, wo es oft einen Wettbewerb, einen Konkurrenzkampf gibt.“

Renate, 65 Jahre, Brustkrebs, Diagnose vor 5 Jahren

MET-Einheiten zum Vergleich von Bewe

Viele Studien belegen, dass Bewegung und sportliche Aktivitäten Krebspatienten gut-tun. Häufig wollen Wissenschaftler herausfinden, wie lange und wie oft jemand welche Sportart machen sollte, um einen möglichst positiven Effekt erzielen zu können. Die Forscher vereinfachen die Berechnung, indem sie meist von einem Erwachsenen mit einem durchschnittlichen Körpergewicht von 70 kg ausgehen und die Ergebnisse vergleichen, die sich auf eine Stunde Aktivität beziehen.

Positive Effekte erzielen Krebspatienten, wenn sich ihre Lebensqualität mithilfe von Bewegung und sportlichen Betätigungen verbessert und wenn die Beeinträchtigungen der Fatigue-Symptome sich reduzieren. Am wichtigsten ist jedoch die Tatsache, durch das aktive Verhalten die Lebenszeit verlängern zu können.

Energieverbrauch: Bewegung mit Ruhe vergleichen

In manchen Studien begleiten Wissenschaftler Testpersonen über Monate oder Jahre. Bei anderen werten sie rückblickend das Datenmaterial von mehreren Studien aus.

Um von denselben Voraussetzungen auszugehen, vergleichen Forscher den Energieumsatz eines Erwachsenen in Ruhe und bei der jeweiligen Aktivität. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um Hausarbeit, Spaziergänge, Gymnastik, Ausdauer- oder Kraftsport handelt. Denn Bewegung ist Bewegung.

Beispiel: Auch im Ruhezustand ist Ihr Körper aktiv, beispielsweise wenn Sie eine Stunde auf dem Stuhl sitzen und nichts tun:

- Ihre Lunge arbeitet, Sie atmen ein und aus.
- Ihr Herz schlägt, Sie haben einen Ruhepuls.
- Ihr Organismus muss weiterhin alle lebenswichtigen Funktionen bewerkstelligen, weshalb er ein paar Kalorien verbraucht.

All diese Körperaktivitäten lassen sich mit Testgeräten messen und für die persönliche Wahrnehmung wurde ebenfalls eine Skala entwickelt. In der internationalen Forschung hat sich vor allem das MET-System bewährt, das die Australierin Barbara Ainsworth und ihr Team 1993 konzipierten.



Tipp: Schauen Sie in die MET-Tabelle der TUM und vergleichen Sie die Werte:
<https://www.sport.mri.tum.de/images/files/downloads/tum-sportmedizin-gesundheitssport.pdf>

(Letzter Zugriff am 30.09.2025)

Was bedeutet die Einheit MET pro Stunde?

Die meisten wissenschaftlichen Studien zu Krebs und Bewegung vergleichen ihre Ergebnisse auf Basis der Einheit MET pro Stunde. MET ist die Abkürzung für „**m**etabolic **e**quivalent of **t**ask“. Mediziner sprechen vom metabolischen Äquivalent (engl. veränderliches Verhältnis, task = Aufgabe).

Mithilfe dieser Messgröße lassen sich mehr oder weniger anstrengende Bewegungsformen vergleichen. Grundlage für die Berechnung sind der Kalorienumsatz und – damit verbunden – die Sauerstoffaufnahme bei der Aktivität.

- 1 MET ist der Energieverbrauch von 1 kcal pro Kilogramm Körpergewicht eines Erwachsenen in einer Stunde. Beispiel: 1 MET-Punkt pro Stunde ergibt sich, wenn Sie eine Stunde ruhig sitzen. Das ist der Grundumsatz.
- Höhere MET-Werte ergeben sich bei Aktivitäten, für welche der Körper mehr Stoffwechselprozesse als im Sitzen anregen muss. Die Einheit MET benutzt man also, um das Verhältnis vom Arbeitsumsatz zum Grundumsatz zu beschreiben.

Faustregel: 1 MET-Punkt pro Stunde = 1 kcal pro kg Körpergewicht und Stunde

Beispiel: Eine Bewegung mit 4 MET-Punkten pro Stunde bringt den Körper dazu, viermal mehr Energie als im Ruhezustand umzusetzen. In einer Stunde verbraucht eine Person, die 70 kg wiegt, also: $4 \text{ kcal} \times 70 = 280 \text{ kcal}$.

MET-Einheiten zum Vergleich von Bewe

Was muss ich tun, um 1 MET-Punkt pro Stunde zu erreichen?

Prof. Dr. med. Michael Schoenberg: Es genügt dafür, eine Stunde ruhig auf dem Stuhl zu sitzen. So verbraucht Ihr Körper eine minimale Energie, Mediziner sprechen vom Grundumsatz. Dieser Referenzpunkt für das ruhige Sitzen kann durch Bewegung und sportliche Aktivitäten um ein Vielfaches erhöht werden, um den Körper tatsächlich zu fordern.



Sind 2 bis 3 MET-Punkte pro Woche genug?

Prof. Dr. med. Michael Schoenberg: Sie können mit dem langsamen Walken oder Radfahren bzw. mit leichtem Krafttraining beginnen. Dafür gibt es je 3 MET-Punkte pro Stunde. Wenn es bei nur einer Stunde pro Woche bleibt, dürfen Sie sich aber keine allzu große positive Wirkung erwarten.

Prof. Dr. med.

Michael Schoenberg

ehemaliger Chefarzt am Rotkreuz-
klinikum München und Chirurg
sowie Prof. a.d. Ludwigs-
Maximilians-Universität München,
Autor des Buchs
„Aktiv leben gegen Krebs“

Das Ziel sind mindestens 9 MET-Punkte pro Woche. Warum?

Prof. Dr. med. Michael Schoenberg: Im Jahr 2008 veröffentlichte das amerikanische Gesundheitsministerium auf der Grundlage einer renommierten Studie die Richtlinie, dass man mindestens 9 MET-Punkte pro Woche erreichen sollte, um gesundheitlich zu profitieren. Diesen Grenzwert nahmen auch viele spätere Untersuchungen zu Krebs und Bewegung als Richtschnur.

9 MET-Punkte gibt es jeweils für:

- 3 Stunden zügiges Spazierengehen.
- 3 Stunden Hausarbeit: Boden wischen, Fenster putzen, Staub wischen, Möbel polieren.
- Sie können auch verschiedene Aktivitäten kombinieren.

gungsformen

Beispiel: 1 Stunde Äste mit der Hand schneiden plus 1 Stunde die Dachrinne sauber machen.

Viel hilft viel. Gilt das genauso für Krebspatienten, die sportlich aktiv sind?

Prof. Dr. med. Michael Schoenberg: Einige Untersuchungen testen unsportliche Krebspatienten und vergleichen die Ergebnisse mit Patienten, die regelmäßig 18 und mehr MET-Punkte pro Woche erreichen. Auf diesen hohen Wert kommen Sie, wenn Sie pro Woche zwei Stunden zügig joggen bzw. eine Stunde zügig walken plus eine Stunde flott auf dem Ergometer radeln. Für Brustkrebs, Prostatakrebs und Darmkrebs weiß man, dass intensives Sporttreiben die Überlebensrate im Vergleich zu moderatem Training nochmals verbessert.



MET-Einheiten zum Vergleich von Bewe

MET-Punkte für Bewegung im Alltag

An den folgenden Werten können Sie sich orientieren. Zugrunde liegt eine Studie von Barbara E. Ainsworth aus dem Jahr 2011 mit detaillierten Angaben zu den MET-Werten auf Englisch, aus der wir einige Beispiele mit aufsteigenden MET-Punkten nennen.

Bewegungen im Sitzen pro Stunde

- 1,3 bis 1,5 MET-Punkte: lesen, schreiben, tippen, fernsehen, Haare schneiden lassen, mit dem Auto, Bus oder Zug fahren, Musik hören, Schach spielen, baden, essen
- 2,0 bis 2,5 MET-Punkte: Körperhygiene, sich schminken, Zähne putzen, mit Kleinkind oder Hund spielen, Klavier spielen



Bewegungen im Stehen pro Stunde

- 1,5 bis 3,5 MET-Punkte: Blumen gießen, bügeln, Wäsche aufhängen, kochen, Auto waschen
- 2,3 bis 3,5 MET-Punkte: Staub wischen, mit Kindern oder Tieren spielen, Hund baden, hämmern
- 4,0 bis 5,0 MET-Punkte: Bürgersteig fegen, Obst vom Baum ernten, Gemüse ernten, leichte Haushaltsreparaturen, Möbel umstellen, Gartenarbeit, Dachrinne reinigen

Bewegungen im Gehen pro Stunde

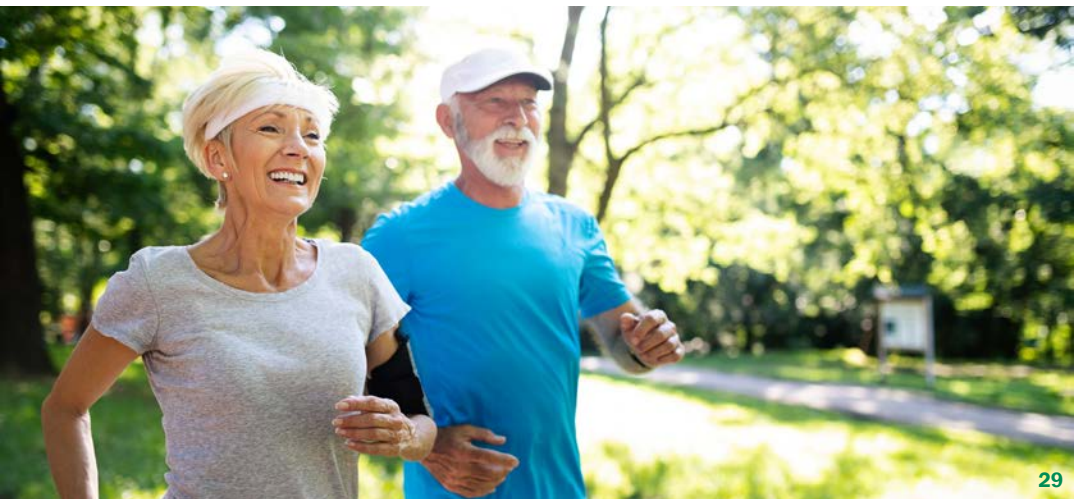
- 2,3 bis 3,5 MET-Punkte: Kind (7 kg) herumtragen, Lebensmittel einkaufen, Einkäufe aufräumen, Geschirr spülen, mit Kindern oder Tieren herumlaufen, Bettbezug wechseln, Fußboden wischen, Wände streichen, tapezieren, Fenster putzen, zügig gehen

gungsformen

- 5,0 bis 5,8 MET-Punkte: leichte Gegenstände beim Umzug tragen, Rasen mähen, Schubkarre schieben, schwere Gegenstände tragen
- 6,0 bis 7,5 MET-Punkte: wandern, langsam Rad fahren, anstrengende Gartenarbeit bzw. Reparaturen, Schnee schaufeln, Gewicht die Treppe hinauftragen

Sportliche Aktivitäten: MET-Punkte pro Stunde

- 2,5 bis 4,5 MET-Punkte: Stretching, Yoga, Gymnastik, Walken (ca. 5 km pro Stunde), Wassergymnastik, Golf, Tanzen
- 5,0 bis 6,0 MET-Punkte: langsame Skiabfahrt, schnelles Walken (ca. 6 km pro Stunde), Wasseraerobic, Jazztanz, Basketball, langsames Radfahren (ca. 19 km pro Stunde), langsames Schwimmen
- 7,0 bis 8,0 MET-Punkte: Fußball oder Tennis spielen, Eislaufen, langsames Joggen, zügig Radfahren bzw. Skilanglaufen
- 9,0 bis 12,0 MET-Punkte: schnelles Joggen (10 bis 12 km pro Stunde), schnelles Skilanglaufen bzw. Schwimmen
- 16,0 MET-Punkte: schnelles Radfahren (ca. 32 km pro Stunde)



Übungen für Zuhause

Das könnte Ihnen guttun. Probieren Sie es aus!

Mit den hier vorgestellten Übungen können Sie ohne großen Aufwand schon mal etwas für sich tun. Da die Übungen nicht auf jede Erkrankung abgestimmt sind, machen Sie bitte die Übungen nur so weit, wie es Ihnen guttut. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Motivation!

Aufwärmen Aufwärmen

Kopf nach links drehen
und Blick 10 Sek. halten.
Das Gleiche zur rechten Seite.
3 x wiederholen.

Schulter bewusst und langsam
nach hinten drehen.
Schultern tief nach unten zu
den Hosentaschen ziehen und
dann hoch zu den Ohren.

Nach 10 Wiederholungen
Richtung der Schulterbewegung
wechseln.



Katze-Kuh

Ausgangsposition:

Etwas mehr als hüftbreit stehen, Füße sind parallel und Knie gebeugt.

Hände über den Knien auf den Oberschenkeln aufstützen, Bauch- und Beckenbodenmuskeln leicht anspannen.

Übungsablauf:

Langsame schlangenartige Vor- und Rückbewegungen zwischen Schulterblättern und Brustbein.

20 bis 30 x wiederholen.

Darauf achten, dass die Lendenwirbel ruhig bleiben.
Bewusst atmen.



Übungen für Zuhause

Fliegende Arme

Ausgangsposition:

Hüftbreit stehen, Füße sind parallel und die Knie gebeugt.

Übungsablauf:

Oberkörper in die Diagonale vorlehnen, beide Arme auf Schulterhöhe nach vorne ausstrecken, Hände zusammenlegen. Bauch- und Beckenbodenmuskeln anspannen. Beim Ausatmen beide Arme weit nach hinten oben führen. Die Daumen zeigen nach oben. Schulterblätter zur Wirbelsäule führen. Die beiden Durchgänge 12 bis 15 x wiederholen.



Darauf achten, den Rücken maximal in die Länge zu strecken. Die Schultern tief ziehen in Richtung Beckenboden und die Bauchspannung halten.

Rotation Oberkörper

Ausgangsposition:

Hüftbreit stehen, Füße sind parallel und Knie gebeugt.

Übungsablauf:

Den Oberkörper in die Diagonale vorlehnen und Hände am Hinterkopf halten. Bauch- und Beckenbodenmuskeln aktivieren. Den Oberkörper im Wechsel nach rechts und links drehen. Gleichzeitig die rechte bzw. linke Hand zum Gesäß führen. Die Hand-



BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

Gemeinsam der Diagnose Krebs mutig begegnen!

Helfen Sie mit!

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.



Foto: Fotolia/Robert Kneschke

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit 100 Jahren stehen wir Menschen und ihren Familien vertrauensvoll zur Seite und schaffen Sicherheit für einen souveränen Umgang während und nach einer Krebserkrankung. Mit über 160 Selbsthilfegruppen in ganz Bayern sind wir ganz nahe, hören zu, begleiten und helfen.

Wir haben bereits viel erreicht und engagieren uns, um Ihre Gesundheit aktiv zu schützen. Doch solange Menschen an Krebs sterben, Eltern um ihre Kinder trauern und betroffene Familien in finanzielle Not gelangen, bleibt unsere Arbeit unerlässlich.

Bitte helfen auch Sie mit Ihrer finanziellen Unterstützung.



Ihr

Prof. Dr. med. Volker Heinemann
Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

**Aktiv gegen Krebs
– Sie und wir.**

P.S.: Ihr finanzielle Unterstützung ermöglicht es Menschen in Bayern, mit Mut und Stärke der Erkrankung entgegenzutreten.

25 Euro

Mit 25 Euro ermöglichen Sie unserem Team, eine Vielfalt von Informationen und Hilfeegeboten auf unserer Website:

www.bayerische-krebsgesellschaft.de zu präsentieren. Betroffene und deren Familien haben so einen schnellen und übersichtlichen Zugang zu Wissen, Ratgebern und Unterstützungen.

150 Euro

Mit 150 Euro schaffen Sie einen vertrauensvollen Raum für Gespräche und Begleitung vor Ort in unseren 160 Selbsthilfegruppen.

300 Euro

Mit 300 Euro ermöglichen Sie die Durchführung von Workshops, wie beispielsweise Bewegung nach einer Krebserkrankung hilft.

Vielen Dank!
Vielen Dank!



Foto: Fotolia/igprod



Foto: Fotolia | Gestaltung: info@goodwingraphicdesign.de



Beleg/Quittung
für den Kontoinhaber

IBAN des Kontoinhabers	
Zahlungsempfänger Bayerische Krebsgesellschaft e. V. Nymphenburger Straße 21a 80335 München	
IBAN DE51 3702 0500 0007 8017 00	BIC BFSWDE33XXX
Verwendungszweck Spende	Euro
Angaben zum Kontoinhaber	
Datum	

Quittung des Geldinstituts

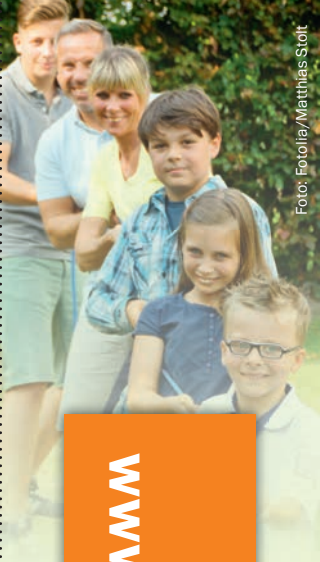
SEPA-Überweisung/Zahlschein

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts		BIC	
Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)			
Bayerische Krebsgesellschaft e. V.			
IBAN		BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)	
DE 51 37 02 05 00 00 07 80 17 00		B F S W D E 3 3 X X X	
Spenden-/Mitgliedsnummer oder Name des Spenders: (max. 27 Stellen)		Betrag: Euro, Cent	
BAYERISCHE KREBSGESELLSCHAFT		ggf. Stichwort	
PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen)		Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)	
DE		06	

Datum

Unterschrift(en)

SPENDE



Mehr Infos gibt es unter
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

**Gemeinsam der Diagnose –
Krebs mutig begegnen –
helfen Sie mit!**

Spende

Für Spenden bis EUR 300,- gilt der Einzahlungsbeleg als Zuwendungsbestätigung. Für Spenden über EUR 300,- wird eine gesonderte Zuwendungsbestätigung ausgestellt. Deshalb bitten wir Sie, Ihre Anschrift deutlich lesbar einzusetzen.

Zuwendungsbestätigung

1. Wir sind durch die Bescheinigung des Finanzamts München unter Steuer-Nr. 143/211/10291 (Bayerische Krebsgesellschaft e. V.) vom 20.09.2024 wegen Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege als gemeinnützigen Zwecken dienend und zu den § 5 Abs. 1 Ziff. 9 KStG bezeichneten Körperschaften, Personenvereinigungen oder Vermögensmassen gehörig anerkannt worden.

2. Wir bestätigen, dass wir den uns zugewendeten Betrag nur zu satzungsgemäßen Zwecken verwenden werden. Nach EU-DSGVO können Sie der Verwendung Ihrer Daten durch uns im Rahmen derartiger Aktionen widersprechen.

Übungen für Zuhause

innenfläche zeigt nach oben. Die beiden Durchgänge auf jeder Seite 10 x wiederholen. Darauf achten, dass die Bauch- und Beckenbodenmuskeln aktiviert bleiben.

Welle

Ausgangsposition:

Weite Schrittstellung, ein Fuß nach vorne, beide Fersen am Boden, die Arme über den Kopf strecken. Bauch- und Beckenbodenmuskeln aktivieren.

Übungsablauf:

Ausatmen, hintere Ferse heben, beide Knie beugen und den Rücken rund machen. Arme nach vorn strecken, Handflächen zeigen nach unten. Blick zum Boden. Nach 15 Wiederholungen die Beine wechseln.

Darauf achten, den vollen Bewegungsumfang zu nutzen. Brustbein anheben und die Bauchspannung halten.



Entspannungsatemübung

Bewusst 4 Sek. durch die Nase einatmen. 4 Sek. den Atem anhalten. 8 Sek. fest und bewusst durch den Mund ausatmen. Empfehlung: täglich 5 Min. lang.

Physiotherapie, Massagen, Kombination

Optimal ist es, wenn Sie verschiedene sportliche Aktivitäten über die Woche verteilen:

1. Durch das Ausdauertraining steigern Sie Ihre Immunabwehr sowie Ihre Belastbarkeit und bauen Stress ab.
2. Beim Krafttraining stärken Sie Ihren Körper gleichmäßig, Sie verbessern Ihre Koordination und wirken einer möglichen Osteoporose entgegen.
3. Eine begleitende Physiotherapie ist sinnvoll, um den Lymphfluss in Gang zu bringen, schwache Schließmuskeln zu stärken und eine Polyneuropathie zu mildern.
4. Massagen lockern verhärtete Muskeln, können Wassereinlagerungen lösen und Schmerzen bzw. Angstzustände reduzieren.

18 MET-Punkte pro Woche: Das sollte das Ziel für ambitionierte und sportliche Krebspatienten sein. Dabei genügen 50 bis 70 Prozent der maximalen Belastbarkeit:

- Beim Ausdauertraining können Sie den Puls mithilfe eines Herzfrequenzmessers überprüfen bzw. beim Ergometer die Wattzahl eingeben.
- Beim Krafttraining starten Sie mit leichten Gewichten und 10 bis 15 Wiederholungen, danach steigern Sie sich langsam.

„Sie wollen sich nach der Krebsbehandlung wieder bewegen? Sie würden gern eine neue Sportart ausprobieren? Dann sollten Sie sich gründlich durchchecken lassen. Damit kennen Sie den Stand der Dinge und wissen, wie viel Sie sich zutrauen können.“

*Marco Stahn, Physiotherapeut und
Leiter von Krebssportgruppen*

Diese Ausdauersportarten bieten sich an:

- Nordic Walking
- Radfahren
- Schwimmen
- Wassergymnastik, Aquajogging
- Wandern
- Langlauf
- Crosstrainer, Stepper
- Aerobic, Gymnastik, Tanz
- Paddeln, Rudern

aus Ausdauer- und Krafttraining

„Vor einigen Jahren sind meine Frau und ich im Urlaub von Baden auf Bergwandern umgestiegen. Ich hatte mal den Traum, dass ich auch mit 80 noch Skifahren würde. Doch das geht leider nicht mehr. Weil ich meine Frau nicht ausbremsen möchte, macht sie weiterhin ihre Bergwanderungen – und ich gehe zwei bis drei Stunden auf flachen Wegen im Tal. Wir haben unsere Brotzeiten dabei und treffen uns dann zum Kaffeetrinken. Für den kommenden Winter planen wir, dass meine Frau Ski fährt und ich währenddessen mit Stöcken spazieren gehe. Denn ich kann es mir nicht mehr leisten, dass es mich bei Schnee oder Glatteis hinschmeißt.“

Heinz, 80 Jahre, Prostata-, Blasen- und Harnleiterkrebs, Diagnose vor 3 Jahren

Vorsicht bei Rückschlag-Sportarten:

Ruckartige und reißende Bewegungen wie beim Tennis oder Tischtennis eignen sich nicht für Patientinnen mit Brustkrebs und Menschen, die einen Port tragen.

Diese Kraftsportübungen bieten sich an:

- Nutzen Sie das eigene Körpergewicht: Kräftigen Sie bei Kniebeugen die Muskulatur der Beine und des Rückens, bei Sit-ups die Bauchmuskeln und bei Liegestützen die Muskulatur von Bauch, Rücken und Armen.
- Üben Sie mit Kleingeräten: Es eignen sich Hanteln bzw. gefüllte Wasserflaschen und Therabänder. Beim Heben und Ziehen in verschiedenen Stellungen kräftigen Sie die Muskulatur.
- Bevor Sie eigenständig an Kraftgeräten üben, lassen Sie sich bitte die Positionen und Bewegungen von einem geschulten Trainer oder einem Physiotherapeuten genau zeigen. Der Parcours sollte so zusammengestellt sein, dass Sie sich nicht übernehmen.

Qigong, Tai Chi, Yoga zur Entspannung

Suchen Sie eine sanfte Bewegungsform, bei der Sie sich entspannen können? Dann könnten Sie es mal mit Qigong oder Tai Chi probieren. Die Übungen haben asiatische Geistliche entwickelt, um Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Am besten lernen Sie die Bewegungen in einer Gruppe. Es gibt aber auch YouTube-Videos dazu. Yoga ist nicht gleich Yoga, weil es verschiedene Schulen gibt. Wenn Sie noch keine Erfahrung mit Yoga sammelten, fragen Sie in einem Yoga-Zentrum oder in einem Fitness-Studio nach Schnupperangeboten für Senioren oder körperlich eingeschränkten Personen nach.

Die folgenden Tipps beziehen sich auf die drei häufigsten Krebsarten. Erkundigen Sie sich ebenso beim Arzt oder Physiotherapeuten, was Sie beachten sollten.

Da Brustkrebs mit Abstand die häufigste Krebsart in Deutschland ist, gibt es dazu seit Langem besonders viele Studien – auch zu den Auswirkungen von Bewegung und Sport.

Die Forschungslage ist eindeutig: Wenn Sie mit Brustkrebs leben müssen und übergewichtig sind, sollte es Ihr vorrangiges Ziel sein, während der Chemotherapie Ihr Gewicht zu halten und im Jahr nach der Erstbehandlung möglichst um 5 bis 10 Prozent abzunehmen – denn so können Sie Ihre Prognose verbessern.

Der Grund: Übergewicht führt zu einem höheren Risiko, dass die Lymphknoten in der Achselhöhle in der Regel von Tumoren befallen werden und dass der Krebs häufiger wieder auftritt (Rezidiv). Beim Abnehmen normalisieren sich die Fett- und Insulinwerte sowie die Östrogen- und Entzündungswerte. Zudem nehmen die Gelenkschmerzen ab und die Lymphödeme unter der Achsel bilden sich schneller zurück.

Um das Gewicht zu halten oder abzunehmen, sollten Sie Ihr Essen auf eine mediterrane Diät mit viel Obst und Gemüse umstellen. Noch effektiver ist es jedoch, zusätzlich zur gesunden Ernährung sich regelmäßig zu bewegen – selbst normalgewichtige Brustkrebspatientinnen profitieren davon.

**„Ich esse doch schon viel Obst und Gemüse.“
Für eine günstige Prognose sollten Sie zusätzlich
regelmäßig Sport treiben.**

Amerikanische Wissenschaftler aus San Diego begleiteten neun Jahre lang knapp 5.000 Brustkrebspatientinnen, um die Überlebensraten von vier verschiedenen Gruppen zu vergleichen (Pierce et al., 2007). Die Studie startete mit Frauen, deren Diagnose im Durchschnitt zwei Jahre zurücklag. Bestenfalls aßen sie im Beobachtungszeitraum fünf Portionen Obst und



vitäten bei Lymphödem

Gemüse am Tag. Außerdem nahmen sie an sechs Tagen pro Woche je 30 Minuten an einer Walking-Gruppe teil.

Ergebnis: Von den Brustkrebspatientinnen mit Normalgewicht und mit Übergewicht, die ihre Ernährung ernsthaft umstellten und zusätzlich regelmäßig Sport trieben, überlebten 93 von 100 innerhalb des Untersuchungszeitraums. Von denen, die nur die eine oder die andere Gewohnheit gewissenhaft änderten bzw. beide Angewohnheiten nur mäßig änderten, überlebten 86 bzw. 87 von 100.

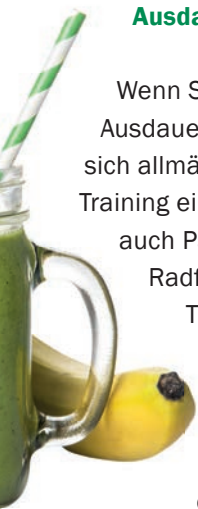
Ausgewogene Ernährung

Kennen Sie das Konzept „5 am Tag“? Mit der Broschüre „Vital durch den Tag mit Obst und Gemüse“ möchte die Bayerische Krebsgesellschaft Sie auf eine gesunde und abwechslungsreiche Kost einstimmen, damit Sie Ihrem Körper alle Nährstoffe geben, die er zur Gesunderhaltung braucht. Denn eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse ist die ideale Basis, um sich mit allen wichtigen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen zu versorgen.



Ausdauer- und Krafttraining bei Brustkrebs

Wenn Sie sich fit genug fühlen, um Sport zu machen, kommen als Erstes die Ausdauersportarten infrage. Beginnen Sie mit kurzen Einheiten und steigern Sie sich allmählich. An Tagen, an denen es Ihnen nicht so gut geht, lassen Sie das Training einfach ausfallen – ohne schlechtes Gewissen. Viele Patientinnen – und auch Patienten – mit Brustkrebs bevorzugen Nordic Walking (mit Stockeinsatz!), Radfahren, Wandern, Skilanglauf, Joggen und Wassergymnastik. Geschulte Trainer erklären Ihnen, auf was Sie bei Ihrer Krebsart achten sollten (Tipps siehe nächste Seite).



Sie können auch in ein Sportstudio gehen und dort mit einem leichten Krafttraining starten. Fangen Sie langsam an, bis Sie sich auf zwei- bis dreimal pro Woche steigern. Fragen Sie die Physiotherapeuten oder Trainer vor Ort, welche Gewichte und welche Übungen für Sie geeignet sind.

„Kann ich trotz Lymphödem trainieren?“ Ja, aber lassen Sie es vorsichtig angehen!

Nach der OP vernarbt das Gewebe, sodass viele Brustkrebspatienten den Oberarm nicht mehr in vollem Umfang bewegen können. Wenn die Lymphknoten unter den Achseln entfernt und die operierten Körperstellen bestrahlt wurden, fließt die Gewebeflüssigkeit (die Lymphe) nicht mehr so gut aus der Hand über die Unter- und Oberarme in das Blutsystem des Körpers zurück. Der dadurch verursachte Lymphstau lässt Finger, Handrücken und Unterarm unangenehm anschwellen.

Viele Patienten mit Lymphödem neigen dazu, sich wegen der Schwellungen zu schonen. Körperliche Aktivität wäre jedoch hilfreich, wenn sie es behutsam angehen.

Tip 1: Lassen Sie sich einen flachgestrickten Kompressionsstrumpf verschreiben und tragen Sie ihn beim Training über dem Arm. Der Druck, das Anspannen und Loslassen der Muskeln sorgen wie eine Pumpe dafür, dass die Lymphflüssigkeit abfließt.

Tip 2: Decken Sie die bestrahlten Stellen mit einem Verband ab, damit die Reibung von Haut auf Haut nicht zu Entzündungen führt. Bevorzugen Sie lockere Kleidung aus Baumwolle oder Viskose. Fasern aus Kunststoff sind nicht zu empfehlen, weil sie sich elektrostatisch aufladen – das erzeugt Wärme. Die Wärme wiederum hat zur Folge, dass sich mehr Lymphflüssigkeit bildet. Deshalb sollten Sie sich auch nur kurze Zeit in der Sonne aufhalten.

Tip 3: Beim Krafttraining wäre es gut, wenn Sie Übungen bevorzugen, bei denen Sie die Muskeln durch das Beugen des Ellenbogengelenks anspannen – wie beim Bizeps-Training. Beim Strecken des Arms könnte das Gewicht an Ihren Narben reißen.

Tip 4: Beginnen Sie mit Sportarten, bei denen Sie sich möglichst wenig verletzen können. Verzichten Sie hingegen auf Disziplinen wie Volleyball, Handball und Basketball, weil die Gefahr bestehen würde, mit anderen Spielern zusammenzuprallen. Bei Rückschlag-Sportarten wie Tennis, Squash und Badminton könnten sich die Vibrationen im Arm und an den Schultern unangenehm bemerkbar machen.

Tip 5: Achten Sie beim Schwimmen darauf, in Ihrer Bahn zu bleiben, um nicht mit anderen zusammenzustoßen. Kraulen ist nicht zu empfehlen, solange Ihre Narben noch keinen Zug aushalten. Viele Krebsportgruppen treffen sich zur Wassergymnastik, denn durch den Wasserdruck kann die Lymphe besser abfließen. Wichtig: Das Wasser sollte nicht zu warm sein, sonst könnte sich mehr Lymphe bilden.

vitäten bei Lymphödem

Krafttraining bringt Lymphe wieder in Fluss

Eine Studie amerikanischer Wissenschaftler (Schmitz et al., 2009) fasste zusammen, wie es 141 Brustkrebspatientinnen mit Lymphödem erging: Die Gruppe trainierte ein Jahr lang zweimal pro Woche jeweils für 90 Minuten in einem Fitness-Studio. Die Frauen wurden 13 Wochen lang ins moderate Krafttraining eingewiesen, danach übten sie eigenständig weiter. Die Kontrollgruppe machte keinen Sport.

Ergebnis: Die körperlich aktiven Frauen berichteten häufiger als die aus der Kontrollgruppe, dass sich ihre Lymphödembeschwerden verbessert hätten. Die medizinische Untersuchung bestätigte die persönliche Wahrnehmung: 29 % gegenüber 14 % hatten weniger Ödemprobleme als vorher. Es kam zu keinen unangenehmen Nebenwirkungen.

Kräftigung, Dehnung und Ausdauersport an drei Tagen pro Woche

Die Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie (AGO) empfiehlt im Ratgeber für Brustkrebspatientinnen ein moderates körperliches Training von 30 bis 60 Minuten an drei bis fünf Tagen pro Woche. Gezielte Kräftigung und Dehnungsübungen kombiniert mit Ausdauertraining verbessern die krankheitsfreie Überlebenszeit, die Lebensqualität, die Herz-Kreislauf-Funktionen und die körperliche Leistungsfähigkeit.

Studie zu Rezidiven

Frauen mit mehr als 9 MET-Punkten pro Woche bekamen seltener ein Rezidiv als Frauen, die 3 bis 9 MET-Punkte erreicht hatten. Die brustkrebsspezifische Todesrate war bei Frauen mit weniger als 3 MET-Punkten am höchsten. Das ergab eine amerikanische Studie mit 3.000 Brustkrebspatientinnen, die für eine Dauer von bis zu 18 Jahre lang beobachtet wurden (Holmes et al., 2005).

Tipps für Brustkrebspatienten

- Besonders geeignet: Radfahren, Schwimmen, Aquafitness, Aquajogging, Nordic Walking mit dynamischem Stockeinsatz
- Ziele: Brustmuskulatur dehnen und kräftigen, Förderung des Lymphabflusses durch Schließen und Öffnen der Hände sowie durch Hochstrecken der Arme
- Vorsicht bei Rückschlag-Sportarten wie Tennis, Tischtennis und Badminton

Übungen bei Brustkrebs. Nehmen Sie sich kurz Zeit!

Diese Übung ist überall durchführbar und fördert den Lymphfluss, ist also insbesondere bei Lymphödemen im Schulter-Arm-Bereich nach einer Brustkrebsbehandlung sehr wertvoll.



Nehmen Sie die Arme so weit wie möglich nach oben und greifen Sie in die Luft.

Öffnen und schließen Sie die Hände zur Faust.

Führen Sie die Übung mehrmals täglich für mindestens je 30 - 60 Sekunden aus.

vitäten bei Lymphödem

Diese Übung dient der Kräftigung der Brustmuskulatur.

Auch diese Übung ist überall, im Sitzen oder Stehen durchführbar.



Führen Sie die Handflächen vor der Brust zusammen und drücken sie sanft aufeinander.

Drücken Sie nur so fest, dass es noch angenehm ist. Im Wechsel können Sie die Finger verhaken und auseinander ziehen.

Dies sollte schmerzfrei möglich sein und nicht zu Verkrampfungen führen.

Halten Sie die Anspannung und den Zug für je 20 - 30 Sekunden.

Wiederholen Sie die Übung dreimal.

Übungen zur Beckenboden-Gymnastik

Auf der Webseite der Deutschen Kontinenz Gesellschaft finden Sie eine Liste von Kontinenz- und Beckenboden-Zentren in Deutschland. Die Adressen sind nach Postleitzahlen sortiert:

<https://www.kontinenz-gesellschaft.de/expertensuche/alle-zertifizierten-zentren/>

Dort können Sie außerdem nach Kontinenz-Selbsthilfegruppen suchen.

Bei YouTube finden Sie den Kanal „UniklinikDresdenTV“. Dort gibt es ein ausführliches Video mit Übungen zur „Beckenbodengymnastik für Männer“ (24 Minuten, letzter Zugriff am 30.09.2025).

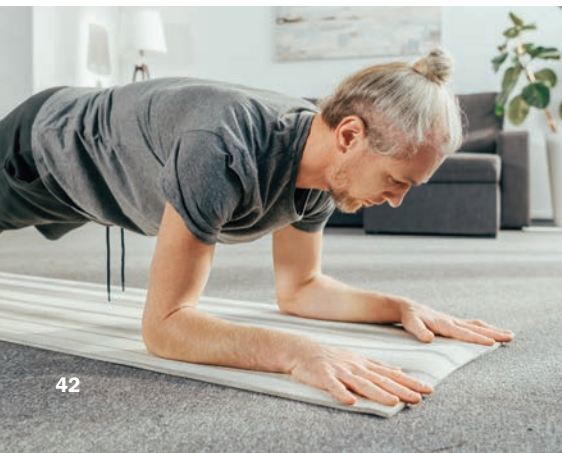
Tipp: Viele gesetzliche Krankenkassen geben Zuschüsse zu speziellen Beckenboden-Kursen, die beispielsweise von Reha-Zentren angeboten werden.

Die meisten Patienten mit Prostatakrebs beunruhigt die Diagnose, denn bei vielen kommt es zur Harninkontinenz und zu Erektionsstörungen – was zu Schwierigkeiten in der Partnerschaft, am Arbeitsplatz und in der Freizeit führen kann. Bei einigen Betroffenen können später unangenehme Nebenwirkungen durch eine Medikamententherapie hinzukommen, die männliche Hormone unterdrückt (englische Abkürzung: ADT).

Die gute Nachricht: Mit dem Beckenboden-Training können Sie in der Regel eine Woche nach der Operation, bzw. nachdem der Katheter entfernt wurde, anfangen. Am besten beginnen Sie mit dem Training im Liegen und lernen, wie Sie den Schließmuskel der Blase und den Beckenboden an- und entspannen. Die Übungen können Sie unbemerkt im Sitzen und im Stehen machen.

Tipp:

Nutzen Sie Einlagen, damit Sie sich sicherer fühlen. Üben Sie regelmäßig, denn nur so können Sie die Muskulatur stärken und gezielt ansteuern. Zusätzlich ist das Verständnis darüber hilfreich, wie die Blase und der Beckenboden aufgebaut sind und funktionieren.



en-Training gegen Inkontinenz

Mit Beckenboden-Training die Harninkontinenz schneller stoppen

Italienische Wissenschaftler beobachteten 332 Männer mit Prostatakrebs. Die Hälfte der Gruppe absolvierte ein intensives Beckenboden-Training, die Kontrollgruppe machte keinen speziellen Sport (Marchiori et al., 2010).

Ergebnis: Die Männer in der Trainingsgruppe konnten im Durchschnitt nach 44 Tagen den Urin halten, bei der Kontrollgruppe dauerte es durchschnittlich 76 Tage.



Wenn Männer mit Prostatakrebs Fußball spielen

Dänische Forscher verglichen 26 Männer mit Prostatakrebs, die im Durchschnitt 67 Jahre alt waren und 12 Wochen lang gegeneinander Fußball spielten. Die Patienten begannen mit je 45 Minuten zweimal pro Woche und steigerten sich auf eine Stunde dreimal pro Woche (Bruun et al., 2014).

Ergebnis: „Alle Teilnehmer empfanden das Training als sehr positiv, ihre Fitness und ihre allgemeinen körperlichen Funktionen wurden besser. Was aber noch wichtiger war: Aus einem losen Verbund von Leidensgenossen wurde eine eingeschworene Gemeinschaft, die sich auch nach Ende der Studie traf.“

Professor Dr. med. Michael H. Schoenberg

Tipps für Patienten mit Prostatakrebs

- Besonders geeignet: Joggen, Nordic Walking, Wandern, Skilanglauf, Beckenboden-Training. Wichtig im Rahmen einer Androgen-Suppressionstherapie ist ein dosiertes Krafttraining.
- Ziele: Ausdauer und Kraft trainieren, ohne sich zu überfordern. Muskeln rund um das Gesäß kräftigen. Bei Inkontinenz: Schließmuskeln wahrnehmen, kurzzeitig anspannen und entspannen.
- Vorsicht wegen der Verletzungsgefahr beim Fußball, Handball, Volleyball und Basketball.
- Einschränkungen: kein Schwimmen bei starker Inkontinenz. Radfahren ist direkt nach der Operation schmerzhaft und erst drei bis sechs Monate später wieder möglich.

„Jeden Morgen mache ich 10 bis 15 Minuten Gymnastik. Vor dem Frühstück hole ich die Zeitung aus dem Briefkasten – wir wohnen im 4. Stock ohne Fahrstuhl. Bei der Bayerischen Krebsgesellschaft habe ich erstmals einen Qigong-Kurs belegt, weil ich mal mit anderen Leuten etwas zusammen lernen wollte. Zuhause übe ich jetzt jeden zweiten Tag Qigong.“

Außerdem fahre ich viel mit dem Rad – auch wenn ich zum Arzt muss. Die staunen dann immer über mich. Wenn ich bei einer Tour 15 km schaffe, bin ich zufrieden. Aber bei 20 km komme ich an meine Grenzen.“

Heinz, 80 Jahre, Prostata-, Blasen- und Harnleiterkrebs, Diagnose vor 3 Jahren



en-Training gegen Inkontinenz

48 MET-Punkte pro Woche scheinen die Überlebensprognose zu verbessern

Bei Männern, die pro Woche auf 9 MET-Punkte kamen, verbesserte sich der Krankheitsverlauf um durchschnittlich 30 Prozent. Patienten, die es mit beispielsweise je einer Stunde Joggen pro Tag auf 48 MET-Punkte brachten, konnten die Überlebensprognose im Durchschnitt um 60 Prozent verbessern (Kenfield et al., 2011).

Tipp: Mit dem sportlichen Radfahren können Sie drei bis sechs Monate nach der Operation beginnen. Wenn Sie zu früh damit anfangen, könnte es sein, dass Sie das operierte Gewebe überlasten.

Die ersten deutlichen Effekte durch die Bewegung zeigen sich bereits bei 9 MET-Punkten. Die Verbesserung der Überlebensprognose ist offensichtlich dosisabhängig und verbessert sich in dieser Studie um 60 Prozent, wenn 48 MET-Punkte erreicht werden.



Übungen bei Prostatakrebs. Nehmen Sie sich kurz Zeit!

Diese Übung dient der Stabilisierung und Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur und des unteren Rückens.

Sie benötigen einen festen Untergrund und eine Unterlage.

Legen Sie sich auf den Rücken, stellen die Füße auf und heben das Becken bis die Knie und die Schultern eine Linie bilden.

Halten Sie die Position zunächst 10 - 20 Sekunden. Dann absetzen. Dies wiederholen Sie dreimal.

Beim nächsten Mal steigern Sie die Zeit ein wenig.



en-Training gegen Inkontinenz

Diese Übung dient der Sturzprophylaxe durch Schulung des Gleichgewichts und eignet sich vor allem bei Gefühlsstörungen der Füße.

Suchen Sie sich eine Decke oder Matte und falten Sie sie, sodass Sie auf unebenem Grund, aber knapp über dem Boden stehen.

Steigen Sie vom festen Boden auf die Unterlage und wieder herunter.

Sie können die Augen schließen oder auf einem Bein auf der Unterlage stehen.

Nutzen Sie eine Wand zum Festhalten. Wiederholen Sie die Übung täglich. Mit der Zeit klappt es immer sicherer.



Viele Patienten mit Dickdarmkrebs befürchten, nicht mehr am Alltag teilnehmen zu können – geschweige denn jemals wieder Sport zu treiben. In den ersten drei Monaten nach der OP sollten Sie sich tatsächlich zurückhalten, weil die Bauchdecke sehr geschwächt ist und zudem die dortigen Muskeln teilweise durchtrennt wurden. Wenn Sie sich während der Chemotherapie kräftig genug fühlen, können Sie mit Spaziergehen beginnen und sich auf vier Stunden zügigen Gehens pro Woche steigern.

Auch Schwimmen bietet sich an – am besten zweimal pro Woche für je eine Stunde. Probieren Sie es immer wieder mal aus: Wenn Sie beim Schwimmen Bauchschmerzen bekommen, versuchen Sie es einige Wochen später noch mal.

Vermeiden sollten Sie in dieser Zeit starke Drehbewegungen im Rumpfbereich, Sit-ups und Kraftübungen für die Bauchmuskulatur sowie Kampfsportarten mit ruckartigen und reißenden Bewegungen.

Aktivitäten mit künstlichem Darmausgang möglich

„Stomaträger können den Dickdarm durch regelmäßiges Spülen dazu anregen, dass er sich vollständig entleert. Nach einer solchen Irrigation kommen sie bis zu 24 Stunden ohne Darmentleerung aus. Das Stoma lässt sich mit einem kleinen Beutel abdecken. Die Blähungen lassen nach, weil auch die Anzahl der gasbildenden Bakterien durch die Darmspülung sinkt. Sportliche Aktivitäten sind also in der Zwischenzeit gut möglich. Um die Muskulatur von Bauch, Rumpf und Rücken zu stärken, eignen sich gymnastische Übungen, bei denen Sie die Bauchwand nicht stark pressen oder anspannen. Bei zu viel Zug und Druck der Bauchmuskulatur könnte es zu Komplikationen kommen – wie bei schwerer Gartenarbeit und beim Heben schwerer Gewichte.“

Tipps

- **www.ilco.de** - Selbsthilfevereinigung Deutsche ILCO e.V. mit Sitz in Bonn.
- Viele Reha-Zentren bieten Beratungen für Stomaträger an oder Sie erkundigen sich bei Ihrem Arzt nach Stomaberatern.

Professor Dr. med. Michael H. Schoenberg

Tipps für Patienten mit Darmkrebs

- Besonders geeignet in den ersten sechs Wochen nach der Bauchoperation: Übungen zum Mobilisieren und für die bessere Beweglichkeit, Koordinationsübungen.
- Empfehlenswert, wenn die Operationsnarbe verheilt ist: Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigen, Ausdauertraining langsam steigern.
- Bei künstlichem Darmausgang: seitliche Rumpfmuskulatur dehnen, Rumpf rotieren lassen.
- Vorsicht: Beim Luftanhalten oder Pressen erhöht sich der Druck im Bauchraum, deshalb regelmäßig ein- und ausatmen.
- Einschränkungen: kein Kampfsport wegen der Verletzungsgefahr, keine Rückschlag-Sportarten wegen der starken Drehungen im Rumpfbereich.

Häufiger Durchfall und vermehrter Stuhlgang

„Schwierig wird es mit Bewegung und sportlichen Aktivitäten, wenn Sie oft auf die Toilette gehen müssen: An schlechten Tagen muss ich genau wissen, wo die nächste Toilette ist. Sonst bin ich viel zu verkrampft. Schon beim leisesten Anzeichen, dass sich mein Darm meldet, verabschiede ich mich von meinen Freunden – das kann mehrmals pro Stunde sein. Wenn es ganz schlimm ist, muss ich es mit dem Rad oder mit dem Auto schnell nach Hause schaffen. Meine Freunde haben Verständnis dafür.“

*Walter, 65 Jahre, Enddarmkrebs,
Diagnose vor 2 Jahren*

18 bis 27 MET-Punkte pro Woche scheinen die Überlebensprognose zu verbessern.

Von den über neun Jahre lang beobachteten Frauen mit Dickdarmkrebs, die mit mehr als 18 MET-Punkten pro Woche sportlich aktiv waren, starben nur 9 Frauen – während es in der Gruppe mit weniger als 3 MET-Punkten pro Woche 18 waren. Besonders profitierten die Frauen, die vor der Diagnose sportlich nicht aktiv waren (Meyerhardt et al., 2006).

Bei den männlichen Patienten stellten die Wissenschaftler in einer weiteren Studie fest, dass sich die Prognose bei mehr als 27 MET-Stunden pro Woche nochmals verbesserte (Meyerhardt et al., 2009).

Anträge und Kostenübernahme

Wo können gesetzlich Krankenversicherte einen Antrag auf Kostenübernahme stellen?

Für die Teilnahme an einer Reha-Sportgruppe übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten – insgesamt für 18 Monate. Ärzte können Ihnen über das Formular 56 Rehasport verordnen. Das ausgefüllte Formular legen Sie Ihrer Krankenkasse zur Genehmigung der Kostenübernahme vor. Mit der Genehmigung/Bestätigung der Kostenübernahme melden Sie sich mit Vorlage des Formulars bei einem Rehasportanbieter an.

Privatpatienten: Wer übernimmt die Kosten?

Sie leiten die Rechnung des Rehasportanbieters mit Auflistung Ihrer Teilnahmen an Ihre private Krankenversicherung weiter.

Wie lang dürfen die Übungseinheiten sein?

Sie starten in der Regel mit 50 Einheiten zu jeweils 45 Minuten. Die Anzahl der Einheiten kann bei Bedarf verlängert werden.

Welche Voraussetzungen muss ein Sportverein erfüllen?

Die Vereine müssen vom Landessportbund oder vom Behindertensportverband zertifiziert sein (siehe Service: Adressen und Links).



Quellen für visuelle Anleitungen zum Alleinvertainieren

Tele-Gym: Fitness-Übungen im BR-Fernsehen

Jeden Tag um 7:20 Uhr und um 8:55 Uhr zeigt das Bayerische Fernsehen die Sendung Tele-Gym. Das Mitmachprogramm dauert jeweils 15 Minuten. Es gibt verschiedene Übungen: Jeden-Tag-Fitness, Emotional Moves, Integrales Qi Gong, Relax - Entspannungstraining, Stretching, Yoga Pilates 50+ und Aktiv & beweglich mit 60+.

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

Audio-CDs und DVDs können Sie bestellen und „Videos on demand“ downloaden unter: www.telegym.de

Tipps für die Recherche bei YouTube

Rufen Sie den YouTube-Kanal auf und geben Sie in die dortige Suchmaske zwei bis drei Wörter ein. Zusätzliche Angaben wie Senioren, Reha und Büro sind sinnvoll, wenn Sie sich für die Video-Übungen nicht auf den Boden legen wollen.

Hilfreiche Kombinationen von Suchworten sind:

- Krebs Sport Übungen
- Sport im Sitzen, Gymnastik im Sitzen
- Hocker Gymnastik
- Gymnastik Büro, bewegte Pause Büro
- Theraband sitzen stehen
- Ballgymnastik im Sitzen
- Yoga Anfänger Stuhl
- Tanzen im Sitzen
- Prostatakrebs Beckenboden-Training für Männer

Webseiten mit Übungen

- www.gesundheit.de

10 Übungen für Brustkrebspatienten mit Fotos (Suchmaske „Brustkrebs Übungsprogramm“).

(Letzter Zugriff am 28.08.2025)

Quellen für visuelle Anleitungen zum Allein

- **www.special-harninkontinenz.de**

Ein Online-Service der FUNKE National Brands Digital GmbH aus Ismaning. Mit den Stichwörtern „Beckenboden Training“ gelangen Sie zu einer Fotostrecke mit Tipps und Übungsanleitungen, um den Beckenboden zu stabilisieren.

(Letzter Zugriff am 28.08.2025)

- **www.brasil-workout.de**

Die Gymnastiklehrerin Gabi Fastner aus Bad Tölz bietet auf ihrer Webseite zu verschiedenen sportlichen Aktivitäten auch Poster an. Sie wollen ein jpg-Bild ausdrucken? Dann müssen Sie die Datei zuerst auf Ihrem Rechner speichern. Kategorie „Trainings Charts“. Ihr YouTube-Kanal heißt „Home Fit“.

(Letzter Zugriff am 28.08.2025)

Bloggerinnen und YouTuber

- Christine Raab aus Großostheim bei Aschaffenburg hatte Brustkrebs. Auf ihrem Blog und auf ihrem YouTube-Kanal gibt sie Tipps für Yoga-Übungen und bietet einen Online-Kurs an (**www.christine-raab.de**).
- Motivierender WDR-Bericht auf YouTube über die Yogalehrerin Gaby Kammler, die einstündige Kurse für Krebspatienten gibt (4 Minuten).
- Auf YouTube zeigt Helmut Schimanek in knapp 17 Minuten, wie er die Übungen für eine Krebsportgruppe anleitet. Suchworte: Helmut's Krebsportgruppe.

Apps im Apple Store und im Google Play Store

- Medical App für Krebsbetroffene: movival – so heißt die Webseite und die gleichnamige App, bei der Sie Ihren Trainingsfortschritt anhand eines Punktesystems dokumentieren können.

App-Anbieter sammeln Ihre Daten

Sie haben eine kostenlose App gefunden, die Sie zum Trainieren motivieren könnte? Dann sollten Sie recherchieren, wer der Anbieter ist und wie er auf seine Kosten kommt. Denn niemand macht sich die Mühe, ein technisches Tool zu entwickeln und jedem uneingeschränkt anzubieten, ohne einen Nutzen davon zu haben.

- Ist der Anbieter vertrauenswürdig (Krankenkasse, Patientenorganisation, Selbsthilfegruppe)?
- Gibt es ein Impressum und Kontaktdaten, falls Sie Rückfragen haben?
- Waren seriöse Therapeuten oder Ärzte an der Entwicklung der App beteiligt, deren Namen oder Praxen Sie im Internet finden können?
- Nennt der Anbieter vertrauenswürdige und nachprüfbare Quellen für die angegebenen Studien, Gesundheitstipps und Übungen?
- Welche Pharmafirmen oder Gerätehersteller könnten ein wirtschaftliches Interesse daran haben, dass Sie die App nutzen?
- Wird die Werbung der Sponsoren korrekt mit „Anzeige“ gekennzeichnet? Wenn nein, dann fällt das unter Schleichwerbung.
- Zahlen Sie vielleicht mit Informationen über Ihren Gesundheitszustand?
- Geben Sie fortlaufend Daten von sich preis, die der Anbieter für eigene Zwecke nutzen könnte?

Sie finden ein kurzes Erklärvideo, auf was Sie bei der Suche nach Gesundheits-Apps achten sollten, unter: **www.healthon.de/checkliste**

Auf derselben Seite können Sie in mehreren Schritten einen Fragebogen ausfüllen, bei dem Sie auf die Risiken der zu bewertenden App hingewiesen werden.

Die Beratungsagentur für App-Hersteller HealthOn leitet die Pharmazeutin und Marketingexpertin Dr. Ursula Kramer aus Freiburg: „Nur sehr, sehr wenige Apps sind vom Gesetzgeber für die Diagnose oder Therapie von Krankheiten zugelassen. Sie erkennen diese am CE-Zeichen.“ Sie veröffentlicht auf Ihrer Webseite auch einen DiGA-Radar. DiGAs sind Digitale Gesundheitsanwendungen, die Ihr Arzt Ihnen über Ihre Krankenkasse verschreiben lassen kann.

Weiterführende Adressen und Links

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Suchmaske für Veranstaltungen

**[www.bayerische-krebsgesellschaft.de/krebsberatungsstellen/
veranstaltungen-verweis/veranstaltungen/](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/krebsberatungsstellen/veranstaltungen-verweis/veranstaltungen/)**



CCC München Comprehensive Cancer Center München, TZM München

Beratungstelefon: 089 - 4400 -57431

**[https://www.ccc-muenchen.de/patientenhaus/sport-und-
gruppenangebote/2db1d78cac5c0b1f](https://www.ccc-muenchen.de/patientenhaus/sport-und-gruppenangebote/2db1d78cac5c0b1f)**

Reha-Sport an großen Kliniken in Bayern

Krebszentren bzw. Tumorzentren an großen Kliniken bieten oft Reha-Sportprogramme an. Sie können sich dort erkundigen, ob gerade wissenschaftliche Studien zu Bewegung und sportlichen Aktivitäten nach Krebs geplant sind, an denen Sie teilnehmen können.

Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e.V.

Telefon: 089 - 54 41 89 -0

Suchmaske nach Städten: **www.bvs-bayern.com/Reha-Sport/Liste-der-Anbieter/**

Projekt IMPLEMENT

gefördert von der Deutschen Krebshilfe

<https://www.bewegung-bei-krebs.org/bbk>

Bayerischer Landes-Sportverband e.V.

Telefon: 089 - 157 02 -400

www.blsv.de > Bewegung gegen Krebs

Deutscher Behindertensportverband (DBS)

Telefon: 02234 - 6000 -0

www.dbs-npc.de > Sportentwicklung > Rehabilitationssport

Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)

Telefon: 069 - 67 00 -0

Deutscher Olympischer Sportbund e.V. // „Bewegung gegen Krebs“

<https://www.dosb.de/themen/mensch-und-sportverein/breitensport-und-gesundheit/bewegung-gegen-krebs>

Krebsinformationsdienst: Reha nach Krebs

Telefon: 0800 - 420 30 40

<https://www.krebsinformationsdienst.de/alltag-mit-krebs/sport-und-bewegung#c9381>

Bücher

Prof. Dr. med. Michael H. Schoenberg: Aktiv leben gegen Krebs – Heilungschancen und Lebensqualität verbessern durch Bewegung, Ernährung und eine stabile Psyche. Piper Verlag. München. 2016

Prof. Dr. med. Martin Halle, Anika Berling-Ernst: Lauf dem Krebs davon. Die Kraft des Sports zur Genesung nutzen. Gräfe und Unzer Verlag. München. 2016

Hilfreiche Adressen in Bayern

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Augsburg

Schießgrabenstraße 2, 86150 Augsburg
Tel. 0821 - 90 79 19 -0, Fax -20
kbs-augsburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Augsburg:

Comprehensive Cancer Center Augsburg (CCCA) im Uniklinikum Augsburg
Stenglinstraße 2, 86156 Augsburg
Tel. 0821 - 400 -3434
ccca@uk-augsburg.de

Außensprechstunde in Donauwörth:

Sozialbüro der Stadt Donauwörth
Gartenstraße 19, 86609 Donauwörth
Tel. 0821 - 90 79 19 -0
kbs-augsburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Bamberg

Caritas Beratungshaus Geyerswörth
Geyerswörthstr. 2, 96047 Bamberg
Tel. 0951 - 30 10 84 -00 / Fax -09
kbs-bamberg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Coburg:

Im Mila-Gottfriedsen-Haus / 1. OG
Gustav-Hirschfeld-Ring 5, 96450 Coburg
coburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Bayreuth

Maximilianstraße 52 - 54, 95444 Bayreuth
Tel. 0921 - 15 12 03 -0, Fax -29
kbs-bayreuth@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Kronach:

KAB Büro Kronach, Klosterstraße 17
96317 Kronach

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Hof

Konrad-Adenauer-Platz 1, 95028 Hof
Tel. 09281 - 540 09 -0, Fax -29
kbs-hof@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Marktredwitz:

MAKmit – Bürgerinformationsstelle
Dörfleser Hauptstraße 10
95615 Marktredwitz

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt

Levelingstraße 102 / 3. OG
85049 Ingolstadt
Tel. 0841 - 220 50 76 -0, Fax -20
kbs-ingolstadt@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Eichstätt:

Caritas-Sozialstation
Weißburger Straße 17, 85072 Eichstätt

Außensprechstunde in Pfaffenhofen

a.d. Ilm: Caritas-Zentrum
Ambergerweg 3, 85276 Pfaffenhofen

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten - Allgäu

Kronenstraße 36, 87435 Kempten
Tel. 0831 - 52 62 27 -0, Fax -99
kbs-kempten@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Immenstadt:

Mummener Straße 16, 87509 Immenstadt

Außensprechstunde in Kaufbeuren:

Klinikum Kaufbeuren, Dr.-Gutermann-Straße 2, 87600 Kaufbeuren

Außensprechstunde in Memmingen:

Im Haus der City-Seelsorge
Marktplatz 15, 87700 Memmingen

Außensprechstunde in Mindelheim:

Kreisklinik Mindelheim, Bad-Wörishofer-Straße 44, 87719 Mindelheim

Psychosoziale Krebsberatungsstelle München

Nymphenburger Straße 21a
80335 München
Tel. 089 - 54 88 40 -20, Fax -40
kbs-muenchen@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde am Patientenhaus des CCC (Comprehensive Cancer Center) München:

Pettenkoferstraße 8a / 3. OG
80336 München
Tel. 089 - 44 00 53 -730 / -592
patientenhaus@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Erding:

Am Klinikum Landkreis Erding
Bajuwarenstr. 3, 85435 Erding
Tel. 089 - 54 88 40 -28
erding@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Dachau:

HELIOS Amper-Klinikum Dachau
Krankenhausstraße 15, 85221 Dachau
Tel. 089 - 54 88 40 -27
dachau@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Königsdorf:

In den Räumen von blut.eV
Hauptstraße 26, 82549 Königsdorf
Tel. 08179 - 51 89 993
koenigsdorf@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Landshut:

Klinikum Landshut gGmbH
Gesundheitszentrum, Raum Kompass
Robert-Koch-Straße 2, 84034 Landshut
Tel. 0871 - 698 -3588
landshut@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Murnau:

Klinikum Garmisch-Partenkirchen GmbH
Onkologisches Zentrum Oberland, Prof.-
Küntscher-Straße 8, 82418 Murnau
Tel. 08841 - 48 -3699

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nürnberg

Marientorgraben 13, 90402 Nürnberg
Tel. 0911 - 24 03 04 -0, Fax -29
kbs-nuernberg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Ansbach:

im TREFFPUNKT Lebenshilfe
Karlst. 7, 91522 Ansbach
Tel. 0911 - 24 03 04 -0
ansbach@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Hersbruck:

Im Haus der Diakonie
Nikolaus-Selnecker-Platz 2
91217 Hersbruck
Tel. 0911 - 24 03 04 -0
hersbruck@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Neumarkt:

Im Haus der Diakonie
Seelstr. 11a, 92318 Neumarkt
Tel. 0911 - 24 03 04 -0
neumarkt@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Passau

Kleiner Exerzierplatz 14, 94032 Passau
Tel. 0851 - 75 68 88 -0, Fax -29
kbs-passau@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde am Klinikum Passau:

Klinikum Passau im MVZ Onkologie
Innstraße 76, 94032 Passau
Tel. 0851 - 75 68 88 -0, Fax -29
kbs-passau@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Hilfreiche Adressen in Bayern

Außensprechstunde in Deggendorf:

DONAUISAR Klinikum Deggendorf
Dingolfing Landau
Perlasbergerstr. 41, 94469 Deggendorf
Tel. 0991 - 380 -2700
Fax 0991 - 380 -2701
deggenndorf@bayerische-
krebbsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Straubing:

Klinikum St. Elisabeth Straubing GmbH
St.-Elisabeth-Str. 23, 94315 Straubing
Tel. 09421 - 710 91887
Fax: 09421 - 710 1889
straubing@bayerische-krebbsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Regensburg

Landshuter Straße 19, 93047 Regensburg
Tel. 0941 - 20 82 12 -0, Fax -29
kbs-regensburg@bayerische-
krebbsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Amberg:

Caritasverband Amberg
Dreifaltigkeitsstr. 3, 92224 Amberg
Tel. 09621 - 47 55 72
amberg@bayerische-krebbsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Cham:

Altenstadterstr. 1, 93413 Cham
Tel. 09971 - 404 99 94
cham@bayerische-krebbsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Weiden:

Caritas Sozialzentrum, Bismarckstr. 21/EG
92637 Weiden i.d. Oberpfalz
weiden@bayerische-krebbsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Rosenheim

Am Salzstadel 16 / 1.OG
83022 Rosenheim
Tel. 08031 - 23 29 07 -0
kbs-rosenheim@bayerische-
krebbsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Schweinfurt

Robert-Koch-Straße 10, 97422 Schweinfurt
Tel. 09721 - 47 42 38 -0
kbs-schweinfurt@bayerische-
krebbsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Bad Neustadt:

Bauerngasse 5, 97616 Bad Neustadt a.d.S.
Tel. 09721 - 47 42 38 -0
kbs-schweinfurt@bayerische-
krebbsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Würzburg

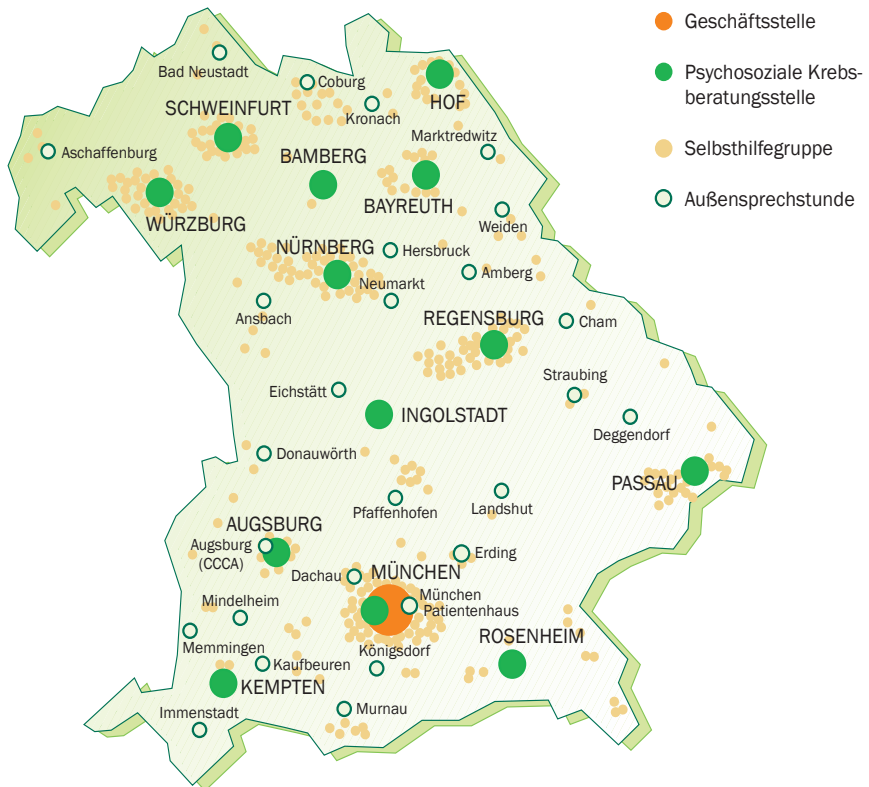
Ludwigstraße 22/II, 97070 Würzburg
Tel. 0931 - 35 93 33 -0, Fax -29
kbs-wuerzburg@bayerische-
krebbsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Aschaffenburg:

Bodelschwinghstr. 10C
63739 Aschaffenburg
Tel. 06021 - 42 28 18 -0
aschaffenburg@bayerische-
krebbsgesellschaft.de

Unsere kompletten Adressdaten und Sprechzeiten finden Sie bei uns auf der Homepage:

www.bayerische-krebsgesellschaft.de



Die Psychosozialen Krebsberatungsstellen werden gemäß § 65e SGB V gefördert durch den GKV-Spitzenverband und den PKV-Verband.

GKV
Spitzenverband

PKV
Verband der Privaten
Krankenversicherung

Über uns

Psychosoziale Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft

Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. hilft seit 1925 Menschen mit Krebs und deren Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit. Wir verfügen über ein bayernweites Netz von 13 Krebsberatungsstellen und 27 Außensprechstunden. Dort beraten qualifizierte Mitarbeiter Ratsuchende und begleiten sie in allen psychischen und sozialen Fragen – kompetent, vertraulich und kostenfrei. Vorträge und Kurse sowie medizinische Fragestunden ergänzen unser umfassendes Angebot, das in dieser Form in Bayern einzigartig ist. Die ehrenamtlichen LeiterInnen unserer rund 160 angeschlossenen Selbsthilfegruppen unterstützen wir professionell bei ihrer Arbeit. So wird unschätzbare Hilfestellung für Betroffene von Betroffenen direkt vor Ort geleistet. Darüber hinaus bringen wir uns in die Versorgungsforschung und wissenschaftliche Fortbildung ein, kooperieren mit zertifizierten Organ- und Tumorzentren und leisten Aufklärungsarbeit. Als unabhängiger Berater in politischen Gremien setzen wir uns für die Belange Betroffener ein. Die Bayerische Krebsgesellschaft ist als eigenständiger Verein Mitglied der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. Unsere Arbeit wird durch öffentliche Gelder und Spenden finanziert.

Informieren Sie sich auf unserem YouTube-Kanal:

<https://www.youtube.com/@bayerischekrebsgesellschaft>
unter anderem zu den Themen:



Ernährung bei Krebs



überLEBENmitKrebs



WISSENbeiKrebs



Webinar-Reihe
„Wir reden über Krebs!“



Die Psychosozialen Krebsberatungsstellen werden gemäß § 65e SGB V gefördert durch den GKV-Spitzenverband und den PKV-Verband.



Die Psychosoziale Krebsberatung

Die psychische Auseinandersetzung mit einer Krebserkrankung ist für Betroffene auch nach erfolgreicher Therapie nicht beendet. Häufig verstärken sich sogar Ängste und Befürchtungen, während das soziale Umfeld oft schon von einer wieder gewonnenen Alltagsnormalität ausgeht.

Viele Erkrankte sind nach dem Abschluss der Therapie verunsichert, wie sie mit körperlichen Einschränkungen ihre früheren privaten und beruflichen Aktivitäten wieder aufnehmen können. Sie fragen sich, wie – und wie lange – ihr Leben weitergeht. Der Wunsch nach mehr Sicherheit lässt sie oft grübeln.

In Umfragen nennen Krebspatienten vor allem drei psychische Belastungen: die Angst vor einem Fortschreiten oder Wiederauftreten des Krebses, das Gefühl der Hilflosigkeit sowie Sorgen und Ängste, welche die Lebensqualität beeinträchtigen.

Falls es Ihnen nur schwer gelingt, Ihr Leben wieder positiv zu sehen und zu gestalten, sollten Sie sich kompetente psychoonkologische Hilfe, zum Beispiel bei einer Psychosozialen Krebsberatungsstelle der Bayerischen Krebsgesellschaft, holen.

Psychoonkologen sind Ärzte, Psychologen, Sozialpädagogen und Seelsorger, aber auch qualifizierte Musik-, Kunst- und Körpertherapeuten, die sich zu den Themen rund um die psychosozialen Probleme Krebsbetroffener weitergebildet haben. Abhängig von ihrem fachlichen Hintergrund bieten sie Patienten und deren Angehörigen geeignete Unterstützung an:

- Gespräche über die aktuellen Belastungen und das Krankheitserleben
- sozialrechtliche Beratung
- psychologische oder spirituelle Unterstützung
- Hilfe zur Selbsthilfe
- spezielle psycho- oder kreative- oder körpertherapeutische Hilfen

Wir nehmen uns Zeit für Sie.

Unsere Beratungen sind kostenfrei und vertraulich.

Die Adresse einer Krebsberatungsstelle oder einer Außensprechstunde in Ihrer Nähe entnehmen Sie bitte den „Hilfreichen Adressen in Bayern“ ab Seite 56.

Notizen

[illegible]

Impressum

Herausgeber:

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
Nymphenburger Straße 21a
80335 München
Tel. 089 - 54 88 40 -0
Fax 089 - 54 88 40 -40
info@bayerische-krebsgesellschaft.de
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Autorin: Karin Hertzner

Lektorat: Reinhild Karasek

Fachliche Beratung:

Dr. phil. Anika Berling-Ernst, Dipl. Sportwissenschaftlerin, B.Sc. Psychologie, Lehrstuhl und Poliklinik für Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie
Dietmar Gugel, Diplom-Sportwissenschaftler und Leiter von Krebsportgruppen
Professor Dr. med. Michael H. Schoenberg, ehemaliger Chefarzt am Rotkreuzklinikum München und Chirurg sowie Prof. a.d. Ludwigs-Maximilians-Universität München
sowie Autor des Buchs „Aktiv leben gegen Krebs“
Marco Stahn, Physiotherapeut und Leiter von Krebsportgruppen

Autorinnen der Übungen: Seiten 30 - 34: Monica Meier-Ivancan, Gesundheitscoachin;
Seiten 40 - 41 und 46 - 47: Dr. med. Bianca Spanier, Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München

Satz & Druck: www.drucktreff.de

Gestaltung: info@goodwingraphicdesign.de

Illustrationen: Petra Kneile Illustration, www.petrakneile.com

Bildnachweis: Adobe Stock

Foto Prof. Dr. med. Volker Heinemann: Prof. Dr. med. Volker Heinemann

Foto Prof. Dr. med. Michael Schoenberg: Prof. Dr. med. Michael Schoenberg

Stand: September 2025, 4. Auflage

Der Nachdruck dieser Broschüre entstand mit freundlicher Unterstützung der BARMER im Rahmen der Selbsthilfeförderung.

Spenden & Helfen

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE51 3702 0500 0007 8017 00

BIC: BFSWDE33XXX

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Nymphenburger Straße 21a

80335 München

Tel. 089 - 54 88 40 -0

Fax 089 - 54 88 40 -40

info@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de