

Sport gegen Krebs

Kontakt-Formular

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

Absender:

Name/Vorname

Institution

Straße

PLZ, Ort

E-Mail

Impressum/Herausgeber:

Health Care Bayern e.V.

Züricher Str. 27

81476 München

Tel + 49 (0) 89 552659-78

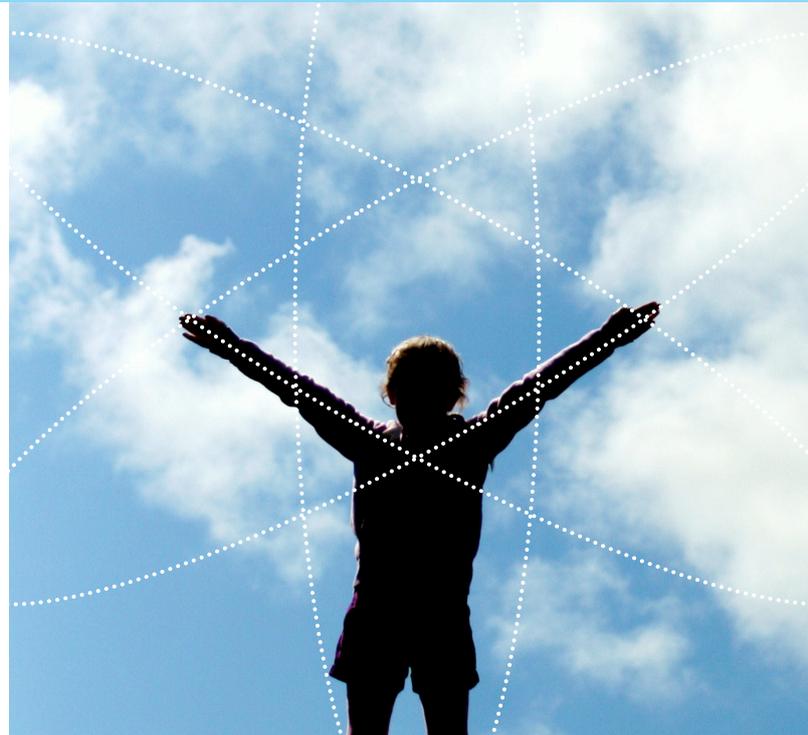
Fax + 49 (0) 89 552659-79

healthcare-bayern@muenchen-mail.de

www.healthcare-bayern.de



Die Bewegungsübungen gibt es auch als App unter:
www.healthcare-bayern.de/de/sport-gegen-krebs



Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Sehr geehrte Damen und Herren,

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

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

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

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

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



Ihre *Melanie Huml*

Melanie Huml MdL

Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege

Ausruhen war gestern!

„Sport“ und „Krebs“ sind zwei Begriffe, die gegensätzlicher nicht sein könnten. Sport steht für körperliche Aktivität, Krebs dagegen für eine schwere Erkrankung mit Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Verkürzung der Lebenszeit. In den letzten Jahren konnte aber sehr überzeugend gezeigt werden, dass durch regelmäßigen Sport und Bewegung die Krebshäufigkeit gesenkt werden kann. Auch selbst wenn jemand an Krebs erkrankt ist, kann körperliche Aktivität die Lebensqualität und Prognose, das heißt den Verlauf der Erkrankung, positiv beeinflussen und die Heilungstendenz stärken.

Sport auch nach einer Krebsdiagnose

Eine wirklich gute Nachricht ist: **Bewegung wirkt auch nach der Krebsdiagnose.** Immer mehr Studien zeigen, dass sich bei Krebspatienten körperliche Aktivität positiv auf den Krankheitsverlauf und die Lebensqualität auswirkt.

Patienten, die sich bewegen, spüren einen Zuwachs an Kraft, der Körper „funktioniert“ wieder und das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten wächst. Mann/Frau mag seinen/ihren Körper wieder. Darüber hinaus schützt Sport oder körperliche Aktivität in einer Gruppe (Gleichgesinnter) vor einem so häufig zu beobachtenden sozialen Rückzug und Vereinsamung. Dieses verbesserte Lebensgefühl hilft, schwierige Phasen der Therapie, wie zum Beispiel Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und andere mögliche Nebenwirkungen während der Chemotherapie und Bestrahlung, sowie ganz besonders das seelische „Tal“, deutlich besser zu überstehen. Sport ist ein recht spezifisches und wirksames „Medikament“ gegen Therapienebenwirkungen und Depressionen und trägt zur Lebensfreude bei.

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

Sport beeinflusst den Krankheitsverlauf positiv

Ebenso wichtig sind die Auswirkungen von körperlicher Aktivität und Bewegung auf die Prognose der Krebserkrankung. In neueren Studien mit großen Gruppen an Krebspatienten zeigte sich, dass Bewegung nicht nur die Lebensqualität, sondern auch den Krankheitsverlauf sehr positiv beeinflusst.

Eine Reihe von Untersuchungen stellten fest, dass Patienten mit Brust-, Dickdarm-, Bauchspeicheldrüsen-, Prostata-, Lungen-, Eierstocks-, Gebärmutter-schleimhaut- und Blutkrebs-erkrankungen sowie Krebserkrankung des lymphatischen und blutbildenden Systems zum Teil erheblich von Bewegung und sportlicher Aktivität profitieren. Die Prognose bei Brust- und Dickdarmkrebs sowie bei Prostatakrebs verbessert sich um 30 bis 40%. Der Effekt von körperlicher Aktivität auf andere Tumorerkrankungen zeigt sich in dem deutlich besseren körperlichen Zustand der Patienten, die sicherlich für die Prognose günstig ist.



...und eine weitere gute Nachricht!! **Der positive Effekt von Sport und Training nach Tumorerkrankung ist offensichtlich unabhängig vom sportlichen Engagement vor der Erkrankung.**

Patienten, die vor der Diagnose unsportlich waren und nach der Diagnose sich aufrafften und sich bewegten, konnten ebenfalls gute Erfolge durch Sport erzielen. Das heißt, das oft gehörte Argument: „jetzt ist ja sowieso alles zu spät, jetzt brauche ich auch nicht mehr anzufangen“, ist grundfalsch. Es gilt sobald als irgend möglich, bereits nach der Diagnose, natürlich nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt, aktiv zu werden.

Wann soll ich anfangen?

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

Wie soll ich anfangen?

Zu Beginn der körperlichen Aktivität sollten Sie sich eingehend ärztlich untersuchen und beraten lassen. Ziel der Untersuchung ist es, Risikofaktoren und Einschränkungen zu berücksichtigen, Auswirkungen der Therapie abzuschätzen und festzulegen, wie weit Sie Ihren Körper sinnvollerweise belasten können, damit Sie das Training gut überstehen, keine Verletzungen davontragen und so die Vorteile der körperlichen Aktivität für sich ganz nutzen.

Eine wichtige Frage ist: Welcher Sport hat Ihnen früher Spaß gemacht, welche körperliche Aktivität möchten Sie durchführen, wollen Sie sich lieber alleine sportlich betätigen oder finden Sie eine Gruppe Gleichgesinnter motivierender? Die Beantwortung dieser Fragen sind wichtig, um für Sie als Patient eine **maßgeschneiderte Bewegungstherapie** festzulegen.

Welche Aktivität passt für mich?

Was genau ist „körperliche oder sportliche Aktivität“ und wie sind die unterschiedlichen sportlichen Aktivitäten zu werten? Was bedeutet „wenig, moderat und intensiv“ in diesem Zusammenhang? Wie messen wir „Intensität“? Ist es besser zu Schwimmen, zu Gehen oder ein Krafttraining zu absolvieren?

Zur besseren Vergleichbarkeit von körperlicher Aktivität ist die Maßeinheit **MET** als Maß von Sauerstoffverbrauch und Energieumsatz eingeführt worden. MET-Werte bezeichnen die Energie, die Mann/Frau bei der entsprechenden Tätigkeit innerhalb einer Stunde verbraucht und sind unabhängig von der Art der Betätigung. Die nachfolgende Liste zeigt, dass neben Freizeitaktivitäten auch körperliche Betätigungen im Berufsleben und Haushalt zu

hohen MET-Werten führen. Das heißt, dass sich auch Gartenarbeit, die Tätigkeit als Krankenschwester oder die des Postboten positiv in der Vorbeugung und Behandlung von Krebserkrankungen niederschlagen.

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

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

Mit Hilfe dieser MET-Werte können wir auch verschiedene Sportarten miteinander vergleichen und sportliche Ziele definieren.

Beispiel

Sie wollen **9 MET-h** pro Woche erreichen:

9 MET-h pro Woche entspricht einem Maß an sportlicher Aktivität, die das Risiko an Krebs zu erkranken um 15 bis 20% senkt.

Wie sind 9 MET-h pro Woche zu erreichen? Nehmen Sie die Tabelle und summieren Sie Ihre Aktivitäten.

- Sie erreichen das Ziel durch 3 mal 1 Stunde engagiertes Gehen („marschieren nicht flanieren“) pro Woche. $3h \times 3 \text{ MET} = 9 \text{ MET-h}$ pro Woche.

Sie haben die Zeit nicht, oder es ist Ihnen zu anstrengend? Sie können problemlos variieren mit z. B.

- 2 x 30 min Gehen und 1 x 1 Stunde Radfahren pro Woche. Summe der Aktivitäten: $1h \times 3 \text{ MET Gehen} + 1h \times 6 \text{ MET Radfahren} = 9 \text{ MET-h}$ pro Woche.
- 1 Stunde Gartenarbeit und 3 mal 30 min Gehen pro Woche ergibt nach dieser Berechnung: $1h \times 5 \text{ MET Gartenarbeit} + 1,5h \times 3 \text{ MET Gehen} = 9,5 \text{ MET-h}$ pro Woche.

Diese Tabelle ermöglicht es Ihnen, die Empfehlungen zu körperlichen Aktivitäten nach Ihren individuellen Wünschen, körperlichen Möglichkeiten und sportlichen Interessen anzupassen. Suchen Sie sich die Bewegung, den Sport aus, der Ihnen persönlich liegt, Ihnen Spaß macht und variieren Sie Ihre Aktivitäten, damit keine Langweile aufkommt.



Worauf sollte ich bei körperlichen oder sportlichen Aktivitäten achten?

Nicht immer ist es sinnvoll, sportlich aktiv zu sein. Allgemein sollten Sie sich sportlich zurückhalten und ggf. zum Arzt gehen bei:

1. Übelkeit und Erbrechen
2. Starke Schmerzen
3. Schwindel
4. Kreislaufbeschwerden
5. Bewusstseinsstörung und Verwirrtheit
6. Starkem Infekt mit und ohne Fieber bzw. erhöhter Temperatur

Diese Symptome merken Sie in aller Regel selber und auch als gesunder Mensch sagt einem die Vernunft, dass hier Ruhe und Schonung angebracht sind.

Sport ist nicht ratsam:

1. An Tagen, an denen Sie eine Chemo- oder Strahlentherapie erhalten haben. Dies gilt im Besonderen, wenn die Therapie das Herz-Kreislaufsystem bzw. die Atmung belasten oder ihre Funktion einschränken. Ihr behandelnder Arzt wird Ihnen bei diesen Therapien sicherlich vom Sport abraten.
2. Bei folgender Laborveränderung: niedrige Blutwerte des Blutfarbstoffs (Hämoglobin), der Blutplättchen (Thrombozyten) und der weissen Blutkörperchen (Leukozyten). Ihre Belastbarkeit ist eingeschränkt bei erniedrigtem Blutfarbstoff (Hämoglobin), das Blutungsrisiko ist erhöht, wenn die Blutplättchen (Thrombozyten) unter $20.000/\mu\text{l}$ sinken und die Abwehrkräfte sind geschwächt, wenn die weissen Blutkörperchen (Leukozyten) unter $2000/\mu\text{l}$ fallen. Sport und körperliche Aktivität bei Krebserkrankungen sollten immer nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen, dem auch Ihre letzten Laborwerte bekannt sind.

Wie kann ich Überlastung vermeiden?

Körperliche Aktivität mit moderater, d. h. für Sie angenehmer Intensität ist für Krebspatienten optimal. Es gibt verschiedene Methoden um für jeden das richtige Maß an körperlicher Aktivität mit moderater Intensität zu finden. Die Dauer und Intensität der körperlichen Aktivität richtet sich nach dem **optimalen Pulsbereich**.

Im Rahmen einer medizinischen Untersuchung kann für Sie die optimale Intensität der körperlichen Aktivität ermittelt werden. Sie werden merken, dass bei regelmäßigem Training Ihre Leistung langsam aber stetig ansteigt, ohne Sie zu überfordern. Der optimale Pulsbereich ist natürlich altersabhängig, er liegt etwa im Bereich von 100 bis 130.

Eine andere Methode um zu vermeiden, dass Sie sich überanstrengen, ist die sogenannte **„Borg-Skala“** (siehe Tabelle 2). Bei dieser Methode ist Ihre subjektive Wahrnehmung, Ihr Gefühl maßgebend, wie weit Sie sich anstrengen wollen oder sollen.

6	
7	Sehr, sehr leicht
8	
9	Sehr leicht
10	
11	Leicht
12	
13	Etwas anstrengend
14	
15	Anstrengend
16	
17	Sehr anstrengend
18	
19	Sehr, sehr anstrengend
20	

Tabelle 2: Borg-Skala zur subjektiven Einschätzung der körperlichen Intensität (Borg G. 1970)

Wenn Sie Ausdauersport betreiben wollen (z.B. Joggen, Walken, Nordic Walking, Gehen etc.) sollten Sie sich im Bereich zwischen 11 und 13 nach der Borg-Skala bewegen, d.h. Sie sollten die „Anstrengung“ als „leicht“ oder „etwas anstrengend“ empfinden. „Laufen ohne zu Schnaufen“ also ein Tempo bei dem Ihnen eine Unterhaltung in ganzen Sätzen möglich ist ohne Atempausen einlegen zu müssen. Hält sich der Patient an die Einteilung der Borg-Skala, ist eine Überbelastung kaum möglich. Die Intensität und damit die METxh-1 pro Woche steigen schrittweise mit der Verbesserung des Trainingszustandes und nicht mit der Zunahme der subjektiv empfundenen Anstrengung.



Wie trainiere ich richtig?

Gerade zu Beginn der sportlichen Aktivität im Ausdauerbereich empfiehlt es sich, nicht sofort „mit Vollgas“ zu starten, sondern sich zunächst aufzuwärmen. Diese Phase dauert im Allgemeinen 10 Minuten. Nach Ende des Trainings ist ein Cooling-down sinnvoll, in diesem Fall von 5 Minuten – ein kurzer Moment der körperlichen und seelischen Balance und dem Gefühl etwas geschafft zu haben. Hier ein paar Tipps dazu, wie das Training gestaltet werden kann.

1. Das Training soll, wie mehrfach erwähnt, **Spaß machen**. Bitte quälen Sie sich nicht. Wenn Sie sich absolut unfähig fühlen zu „sporteln“, hat es an diesem Tag auch keinen Sinn. Bitte **keinen Leistungsdruck!!**
2. Beginnen Sie mit Walken d. h. kräftiges Marschieren oder auch schnelleres Spazierengehen. Gehen geht immer. Es muss auch keine Stunde sein. Auch 20 Minuten helfen und bringen Sie weiter, nehmen Sie Ihren Partner oder einen Freund oder Familienmitglied mit, der, wenn Sie doch erschöpft sind, helfen kann. Das gibt Ihnen am Anfang ein sicheres Gefühl.
3. Bauen Sie Ihre körperliche Aktivität in Ihren Alltag ein. Gehen oder Radeln Sie zum Einkaufen und erledigen Sie Ihre anderen täglichen Aufgaben zu Fuß oder mit dem Rad. Benutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel, denn der Weg von und zu den Haltestellen ist auch Bewegung. Gehen Sie Treppen, sofern es Ihnen möglich und nicht zu anstrengend ist.
4. Planen Sie in Ihrem normalen Tagesablauf feste Zeiten für körperliche Aktivität ein, z. B. Gymnastik vor der morgendlichen Dusche, einen Spaziergang vor oder besser noch nach dem Abendessen.

5. Halten Sie sich in Ihrem Wochenplan feste Termine frei, z. B. Montag 8.00 Uhr mit einer Freundin oder Leidensgenossin „walken“, Mittwoch Turnen in der Gruppe, Freitags Radfahren bei gutem Wetter, am Wochenende Wandern oder im Winter Skifahren (Langlauf!) mit dem Partner. Sie sehen, es gibt unzählige Möglichkeiten die entsprechende MET-Zahl pro Woche zu erreichen.
6. Planen Sie Ihren Urlaub auch im Hinblick auf sportliche Aktivitäten, z. B. Wanderurlaube, Radreisen, Winterurlaube mit Skilaufen und Schneeschuhwandern.
7. Nutzen Sie die Angebote Ihrer Stadt oder Kommune und den örtlichen Sportvereinen sportlich aktiv zu sein. Manche Sportvereine bieten auch spezielle Krebs sportgruppen an. In Ihrer Nähe ist sicherlich eine solche Krebs sportgruppe aktiv. Auch Patientenselbsthilfeorganisationen kennen spezielle Angebote zur körperlichen Aktivität. „Check it out“ und werden Sie aktiv!

Die idealen Sportarten für das Ausdauertraining sind das bereits vielfach erwähnte Walken/Wandern oder zügiges Gehen, Nordic Walking, Joggen, Radfahren, Schwimmen und Skilanglaufen. Mit der MET-Tabelle und der Borg-Skala gelingt es Ihnen sicherlich, das „Medikament Sport“ richtig zu dosieren. Bei allen Überlegungen ist es sehr wichtig, dass Ihnen das Training Spaß macht und Sie zunehmend Freude an der Bewegung empfinden.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie zudem einige geeignete Bewegungsübungen.



Bewegungsübungen

Brustkrebsübungen

Übung A

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



Übung B

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



Dickdarmkrebsübungen*

Übung A

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



Übung B

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



Prostatakrebsübungen*

Übung A

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



Übung B

Der Rücken lehnt sich mit einem Gymnastikball gegen die Wand, die Beine sind auf Hüftbreite gleich gespreizt. Jetzt geht der Patient in die Knie und kippt das Becken nach vorne. Beim Absenken atmet der Patient aus, hebt die Arme deckenwärts und spannt die Beckenbodenmuskulatur an. Bei der Bewegung zurück nach oben atmet der Patient ein, senkt die Arme und entspannt den Beckenboden. Je nach Leistungsfähigkeit 12 bis 20 Wiederholungen.



Rechtlicher Hinweis:

Weder die Broschüre, noch die App erheben Anspruch auf Vollständigkeit. Sie sollen lediglich einen Anreiz bieten, sich mit dem Thema Sport bei Krebserkrankungen auseinanderzusetzen. Alle gezeigten Übungen sollten zuvor mit einem Arzt abgesprochen werden und dürfen ausschließlich im Rahmen der persönlichen Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit ausgeführt werden. Health Care Bayern e.V. übernimmt keine Haftung für eventuelle Verletzungen und sonstige Schäden die durch die gezeigten Übungen oder sonstigen Inhalte der Broschüre und App entstehen können.

Diese Übungen gibt es auch als App unter:
www.healthcare-bayern.de/de/sport-gegen-krebs



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

Reha-Sport

Sie können Sport alleine oder in der Gruppe betreiben. Rehabilitationssport unterstützt den Heilungsprozess und es verbessert sich Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität. In einer Sportgruppe können Sie sich zudem mit anderen Patienten austauschen und aus einer Isolation herausfinden und positive Erfahrungen teilen. Für Krebspatienten gibt es spezielle Reha-Sportgruppen (Krebssportgruppen). Aber auch Sportvereine, Fitnessstudios oder Praxen bieten Reha-Sport an. Oder fragen Sie direkt in Ihrer Klinik nach. Dort gibt es eventuell auch ein entsprechendes Angebot.

Die Teilnahme am Reha-Sport ist kostenfrei, sofern Sie vom Arzt verordnet und vom Kostenträger genehmigt wurde und keine darüber hinausgehenden Leistungen in Anspruch genommen werden.

Wie komme ich zum Reha-Sport?

Mit Rehabilitationssport können Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich positiv beeinflussen. Rehabilitationssport gehört – wie das inhaltlich verwandte Funktionstraining – zu den „ergänzenden Leistungen zur Rehabilitation und Teilhabe“. Ihr Arzt verordnet Rehabilitationssport in Gruppen mit ärztlicher Betreuung, fachkundiger Anleitung und Überwachung. Grundsätzlich besteht für Patienten ein Rechtsanspruch auf unbefristete Rehabilitationssport-Maßnahmen.

Was muss ich tun?

Ihr Arzt darf Rehabilitationssport bei Krebserkrankungen sowie bei einer Vielzahl von chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates, des Herz-Kreislauf Systems und Stoffwechsels verordnen. Anschließend muss der Rehabilitationsträger die Sportmaßnahme genehmigen. Je nach persönlicher Situation sind für die Genehmigung die entsprechenden Kostenträger zuständig wie die gesetzlichen Krankenkassen oder die gesetzliche Rentenversicherung. Anschließend können Sie an einer Rehabilitationssportgruppe teilnehmen. Das gesundheitsorientierte, indikationsspezifische sportliche Training soll ganzheitlich auf die Situation der Patienten einwirken.



Reha-Sport ist eine Sachleistung der gesetzlichen Krankenkassen oder der Rentenversicherungsträger. Im Einzelfall beteiligen sich auch private Krankenversicherungen an den Kosten für Reha-Sport. Bitte klären Sie die Kostenübernahme vorab mit Ihrer privaten Krankenversicherung ab.



Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport

Vorderseite Musterformular 56

Verordnung vom Arzt

Jeder niedergelassene Arzt darf eine Verordnung für die Teilnahme an einer Reha-Sportgruppe ausstellen. Der Arzt muss auf dem Verordnungsformular die Diagnose und etwaige Nebendiagnosen angeben. Reha-Sport unterliegt nicht der Heilmittelverordnung. Damit entstehen Ihrem Arzt keinerlei finanzielle Nachteile. Außerdem können Sie die Verordnung bereits von Ihrem Arzt in der Reha-Einrichtung erhalten – fragen Sie einfach nach.

Bewilligung durch die Rehabilitations- und Kostenträger

Der zuständige Kostenträger muss die Reha-Sport-Verordnung vorab genehmigen. Dazu reichen Sie die Verordnung bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse oder der gesetzlichen Rentenversicherung ein. Die Kostenträger prüfen, ob die verordnete Maßnahme in Ihrem speziellen Fall geeignet ist. Zudem helfen sie Ihnen, eine geeignete Reha-Sportgruppe zu finden.



Musterformular 56

Rückseite Musterformular 56

Die Kostenträger genehmigen in der Regel 50 Trainingseinheiten über einen Zeitraum von 18 Monaten. Ihr Arzt legt die Dauer der Teilnahme fest und empfiehlt geeignete Sportarten. Bringen Sie die ärztliche Verordnung zur ersten Reha-Sportstunde mit und geben Sie diese Ihrem Übungsleiter. Auch im Anschluss an die verordneten Trainingseinheiten können Sie weiterhin Reha-Sport betreiben. Sie können zum Beispiel mit einer weiteren ärztlichen Verordnung und mit einer finanziellen Eigenbeteiligung an Reha-Sportgruppen in einem Sportverein teilnehmen. Alternativ können Sie auch Mitglied in einem Sportverein oder Fitnesscenter werden.

Wo finde ich Reha-Sportgruppen?

Sportgruppen in der Krebsnachsorge

Informationen über Sportgruppen erhalten Sie bei Ihrem Rehabilitations- oder Kostenträger wie Ihrer gesetzlichen Krankenkasse oder der gesetzlichen Rentenversicherung. Neben den Teilnahmebedingungen erfahren Sie dort, wo Sie eine geeignete Sportgruppe finden.

Sie können sich zudem auch an die untenstehenden Vereine direkt wenden.

Die bayernweite Adresse finden Sie hier:

**Behinderten- und Rehabilitations-
Sportverband Bayern e. V.
BVS Bayern e. V.
Landesgeschäftsstelle
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München**

**Telefon: 089 54 41 89-0
E-Mail: Info@bvs-bayern.com
Internet: www.bvs-bayern.com
Rehasport>Liste der Anbieter>PLZ>
Indikation „Krebsnachsorge“**



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

**Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
Nymphenburger Straße 21a
80335 München**

**Telefon: 089 54 88 40-0
Fax: 089 54 88 40-40
E-Mail: Info@bayerische-krebsgesellschaft.de
www.bayerische-krebsgesellschaft.de**

(Reha-)Sportgruppen für Kinder und Jugendliche

Mit Hilfe von Sport können auch junge Krebspatienten ihre Erkrankung besser bewältigen. Sport hilft, Ängste abzubauen und neuen Mut zu fassen. Nicht zuletzt lenkt er von der belastenden Behandlung ab. Idealerweise bindet ein Sportprogramm die Eltern ein. In Bayern sind Konzepte für ambulante Sportgruppen für an Krebs erkrankte Kinder und Jugendliche in Vorbereitung.

Die Deutsche Kinderkrebsstiftung bietet Bewegungsprogramme im Rahmen einer stationären Rehabilitation an – beispielsweise im Waldpiraten-Camp. In München richten sich die KidsTUMove-Angebote an Kinder und Jugendliche mit und nach chronischen Erkrankungen.

Weitere Informationen:

**Deutsche Kinderkrebsstiftung www.kinderkrebsstiftung.de
KidsTUMove: www.kidstumove.sg.tum.de**

Andere (Reha-)Sportgruppen

Sie möchten lieber an einer allgemeinen Reha-Sportgruppe teilnehmen? Fragen Sie bei Ihrem örtlichen Sportverein nach. Oft gibt es dort eine Abteilung für Reha-Sport.

Die Anerkennung der Gruppen bzw. Vereine erfolgt in Bayern durch die „ARGE Rehabilitationssport“:

**ARGE Rehabilitationssport AOK Bayern
Ansprechpartnerin: Heidemarie Kempf
Telefon: 089 62 730-279
E-Mail: heidemarie.kempf@by.aok.de**



Sport und Ernährung gehen Hand in Hand

Eine ausgewogene Ernährung unterstützt das Sportprogramm. Frisches Obst und Gemüse liefern ausreichend Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Gesundes, leicht verdauliches Essen fördert überdies das Wohlbefinden und stärkt so die Abwehrkräfte. Ihre individuelle Vorliebe und Verträglichkeit stehen bei Ernährungsfragen selbstverständlich an erster Stelle – insbesondere während der Chemotherapie.

Redaktionelle Mitarbeit und Prüfung



Dr. Wolfgang Abenhardt
MOP Elisabethhof, Onkologe



Prof. Dr. med. Michael Schoenberg
ehem. Chefarzt Chirurgie und Ärztlicher Direktor des Rotkreuzklinikums München; Autor des Buches „Aktiv leben gegen Krebs“ (ISBN:978-3-492-05738-7)



Professor Dr. Wolfgang Kemmler
Vizepräsident RehaSport, Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e.V.



Prof. Dr. Friedrich Wilhelm Schwartz
Leiter des Arbeitskreises Prävention, Health Care Bayern e. V.



Johannes P.G. Atze
Diplom Informatiker, CAT PRODUCTION GmbH