krebsliga

Körperliche Aktivität bei Krebs

Stärken Sie das Vertrauen in Ihren Körper

Online lesen

Ein Ratgeber der Krebsliga

Die Krebsligen der Schweiz: Nah, persönlich, vertraulich, professionell

Wir beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gerne in Ihrer Nähe. Rund hundert Fachpersonen begleiten Sie unentgeltlich während und nach einer Krebserkrankung an einem von über sechzig Standorten in der Schweiz.
Zudem engagieren sich die Krebsligen in der Prävention, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und damit das individuelle Risiko, an Krebs zu erkranken, weiter zu senken.

Impressum

Herausgeberin
Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
www.krebsliga.ch

5. Auflage
Projektleitung und Redaktion
Barbara Karlen, Fachspezialistin Publizistik, Krebsliga Schweiz, Bern

Fachberatung
Sonja Kaiser, Sport- und Bewegungstherapie, Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin, Krebsliga Zürich

Übungsprogramm
Yvette Stoel, MAS ZFH in Management in Physiotherapie, Klinische Spezialistin Lymphologie, Kantonsspital Winterthur
Modell: Sonja Kaiser, Krebsliga Zürich

Mitarbeitende Krebsliga Schweiz, Bern
Alexandra Balz, Fachspezialistin Prävention in der Gesundheitsversorgung; Nicolas Sperisen, Fachspezialist Gesundheitsförderung und Rehabilitation

Lektorat
Andrea Seitz, Fachspezialistin Publizistik, Krebsliga Schweiz, Bern

Frühere Auflagen
Ines Fleischmann, Sabine Jenny, Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz, Bern; Dr. med. Jean-Marc Lüthi, FMH Innere Medizin und Onkologie, Turn- und Sportlehrerdiplom I und II der Universität Bern, Thun; Beate Schneider-Mörsch, Diplom-Sportlehrerin, Spezialisierung «Sporttherapie Innere Erkrankungen», Kriens; Barbara Wiggers Müller, dipl. Physiotherapeutin, Spezialisierung in lymphologischer Physiotherapie, Wettswil

Übungsprogramm frühere Auflage
Dipl. Physiotherapeutinnen und Krebssportgruppenleiterinnen:
Barbara Wiggers Müller, Wettswil
Simone von Däniken, Baar
Sara Scholer, Aeugst am Albis

Fotos
Titelbild: Shutterstock
S. 4, 20, 27, 29: iStock
S. 30: Shutterstock
S. 35–46: Luca Toneatti, Krebsliga Schweiz, Bern

Design
Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Druck
VVA (Schweiz) GmbH, Widnau

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2021, 2015, 2010, Krebsliga Schweiz, Bern | 5., überarbeitete Auflage

KLS | 2.2023 | 8000 D | 011027013111

Inhalt

5 Vorwort

6 Jetzt erst recht
6 Die Lebensqualität verbessern
8 Bewegung tut gut
9 Wann ist Vorsicht geboten?

11 Auf zu neuen Erfahrungen
11 Welche Ziele stecke ich mir?
14 Alltagsaktivität einplanen
16 Welches Training ist das richtige für mich?

21 Das optimale Bewegungsprogramm
21 Das Ausdauertraining
26 Das Krafttraining
28 Koordination, Beweglichkeit, Entspannung
32 Trainingstagebuch

34 Übungen für zu Hause
34 Körperliche Leistungsfähigkeit messen
36 Rücken und Schultern beweglich halten
38 Sitz-Stand
39 Wand-Liegestütze
41 Bein- und Gesässmuskulatur kräftigen
42 Arme kreisen
43 Schulter-Brücke
45 Atem bewusst wahrnehmen
46 Anspannen und Entspannen

48 Beratung und Information

Liebe Leserin, lieber Leser

Wird im Text nur die weibliche oder männliche Form verwendet, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Krebs und Krebstherapien sind körperlich und psychisch belastend. Körperliche Aktivität ist ein Weg, wie man dieser Belastung entgegenwirken kann. Ist man regelmässig körperlich aktiv, baut man seine körperliche Leistungsfähigkeit wieder auf.

Wer sich regelmässig und ausreichend bewegt, verbessert sein Wohlbefinden und seine Gesundheit. In dieser Broschüre finden Sie Anreize und Ideen, wie Sie sich vermehrt bewegen können. Ganz egal, ob Sie sich alleine, zu zweit, in einer Krebssportgruppe oder im Rahmen einer onkologischen Rehabilitation körperlich betätigen wollen, das Angebot ist gross.

Aus den vielen Angeboten können Sie diejenigen wählen, die am besten zu Ihnen passen und auf die Sie am meisten Lust verspüren. Ob schwimmen, tanzen, wandern oder ein sportliches Programm an Trainingsgeräten: Sie entscheiden, was Ihnen guttut und gefällt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude an der Bewegung.

Ihre Krebsliga

Nur dank Spenden sind unsere Broschüren kostenlos erhältlich.

Jetzt mit TWINT spenden:

QR-Code mit der TWINT-App scannen.

Betrag eingeben und Spende bestätigen.

Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.

Jetzt erst recht

Regelmässige körperliche Aktivität beeinflusst den Krankheitsverlauf positiv. Wer körperlich aktiv ist, fühlt sich seltener erschöpft, ist leistungsfähiger und bleibt beweglicher. Durch körperliche Aktivität werden Glückshormone freigesetzt und Stresshormone abgebaut. Dadurch wird die Psyche positiv beeinflusst.

Unter körperlicher Aktivität versteht man alle Bewegungen der Skelettmuskulatur, die einen höheren Energieverbrauch haben als im Ruhezustand der Skelettmuskulatur. Körperliche Aktivität steht in der Broschüre auch für Massnahmen der Bewegungs- und Sporttherapie.

Die Lebensqualität verbessern

Regelmässige körperliche Aktivität reduziert manche Begleit- und Folgeerscheinung von Krebs und Krebstherapien. Voraussetzung dazu ist, dass Sie die körperliche Aktivität Ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit anpassen.

Vorteile von körperlicher Aktivität

- Kraft und Ausdauer stärken
- mehr Beweglichkeit
- Koordination fördern
- körpereigene Abwehr (Immunsystem) günstig beeinflussen
- weniger Schmerzen
- weniger Nebenwirkungen von Krebstherapien (z. B. Übelkeit, Fatigue)
- senkt das Risiko für Begleiterkrankungen (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen)
- Gewicht regulieren
- neue Bekanntschaften schliessen
- neue Erlebnisse erfahren

Weitere Vorteile von körperlicher Aktivität können sein, dass Sie …

- leichter atmen,
- sich stärker fühlen,
- eine verbesserte Stimmung haben,
- weniger müde/erschöpft sind,
- die Erkrankung besser bewältigen können,
- mehr Energie haben,
- weniger rasch ermüden,
- und sich besser konzentrieren können.

Dem Körper wieder vertrauen

Dank medizinischer Fortschritte sind immer mehr Krebserkrankungen heilbar. In fortgeschrittenen Krankheitsstadien lässt sich der Krankheitsverlauf oft verlangsamen, und Beschwerden können gelindert werden. Begleitende Massnahmen erhalten und fördern die Lebensqualität.

Gewisse Begleiterscheinungen von Krebs und Krebstherapien können kaum verhindert werden. Manche Begleiterscheinung lässt sich so beeinflussen, dass sie nachlässt oder zumindest erträglicher wird.

Viele Krebsbetroffene leiden beispielsweise unter anhaltender Müdigkeit oder Erschöpfung, die auch mit viel Schlaf oder häufigen Pausen nicht verschwindet. Diese Müdigkeit bezeichnen Fachpersonen als «Fatigue». Sie steht in keinem Zusammenhang mit einer vorausgegangenen Belastung oder Tätigkeit.

Mehr über Krebstherapien, ihre Auswirkungen …

… und über den Umgang mit Nebenwirkungen, erfahren Sie in Krebsliga-Broschüren wie «Medikamentöse Tumortherapien», «Die Strahlentherapie», «Fatigue bei Krebs» oder «Ernährung bei Krebs» (siehe S. 50).

Die Ursachen für «diese Fatigue» sind vielfältig, ebenso die Möglichkeiten, etwas dagegen zu tun. Studien zeigen, dass ein gezieltes Ausdauer- und Krafttraining Fatigue reduziert. In der Krebsliga-Broschüre «Fatigue bei Krebs» erfahren Sie mehr über «Fatigue».

Wann immer möglich, versuchen Betroffene ihr Wohlbefinden zu verbessern. Oft hören sie allerdings: «Du musst dich schonen», «überanstrenge dich nicht», «ruhe dich aus» oder «dein Körper braucht Erholung».

Solche Gebote, Verbote und Empfehlungen sind zwar gut gemeint, aber oft nicht zutreffend und hilfreich.

Bewegung tut gut

Ein regelmässiges körperliches Training hilft, die reduzierte Leistungsfähigkeit wieder aufzubauen und gibt mehr Energie. Auch baut es das Vertrauen in den Körper wieder auf.

Unter körperlichem Training versteht man geplante, strukturierte und sich wiederholende körperliche Aktivitäten mit dem Ziel, die körperliche Leistungsfähigkeit wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit weiterzuentwickeln.

Ideal ist, wenn Ihnen bereits im Spital die Möglichkeit für ein leichtes körperliches Training geboten wird. Das kann etwa in Form einer auf Sie abgestimmten Physiotherapie sein.

Sie selbst können in Bewegung bleiben. Beispielsweise wenn Sie einzelne Muskeln sanft anspannen und wieder loslassen, Atemübungen machen oder liegend «Rad fahren».

Wenn Sie sich dreimal pro Woche eine halbe Stunde bewegen, werden

Sie körperliche Fortschritte wahrnehmen und Ihre Leistungsfähigkeit verbessern. Das stärkt Sie, auch bei eingeschränkter Gesundheit, und wirkt sich positiv auf Ihr seelisches Befinden aus.

Das Risiko für ein Wiederauftreten der Erkrankung (Rezidiv) oder für gewisse neue Krebserkrankungen (wie z. B. Darmkrebs) kann durch körperliche Aktivität nachweislich gesenkt werden. Studien zeigen auch den Nutzen von körperlicher Aktivität während der Erkrankung auf. Zudem können durch regelmässige körperliche Aktivität die Nebenwirkungen der Krebstherapie positiv beeinflusst werden (z. B. Fatigue, Erhalt der Muskulatur).

Versuchen Sie selber herauszufinden, was Ihnen Spass macht und was Sie erreichen möchten. Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga nach dem Angebot an Kursen und Gruppen. Die Adressen finden Sie ab Seite 54. Viele nützliche Tipps finden Sie auch in dieser Broschüre.

Wann ist Vorsicht geboten?

Bei einer Krebserkrankung gibt es Phasen, während derer es wichtig ist, sich körperlich zu schonen. Vermeiden Sie beispielsweise körperliches Training, wenn Sie frisch operiert wurden.

Besprechen Sie mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt, wenn Sie körperlich aktiv sein möchten. Insbesondere wenn Sie:

- viel Gewicht verloren haben
- Begleiterkrankungen wie Herz-Kreislauf-Beschwerden oder chronische Gelenkentzündungen haben
- einen Dauerkatheter zum Ableiten von Urin benötigen oder ein Stoma tragen
- Knochenmetastasen haben
- an Osteoporose (Knochenschwund) leiden
- eine Chemotherapie in den zwei vergangenen Tagen erhalten haben

Bei bestimmten gesundheitlichen Problemen sollte das körperliche Training unterlassen werden. Einige Beispiele sind nachfolgend aufgezählt:

- tiefe Blutwerte (z. B. Gerinnungsstörung durch tiefe Blutplättchen-Werte, eingeschränkter Sauerstofftransport im Blut durch sinkende Zahl roter Blutkörperchen)
- plötzlich auftretende Blutungen
- starke Infektionen
- geschwächtes Immunsystem
- Fieber über 38 °C
- Übelkeit und Erbrechen
- Kreislaufbeschwerden
- Bewusstseinsstörungen

Trifft einer dieser Punkte auf Sie zu? Dann sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt darüber.

Wägen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt Nutzen und Risiken ab. Massnahmen, die bei einer bestimmten Krebserkrankung nützlich sein können, sind bei einer andern möglicherweise nicht empfohlen. Fachleute helfen Ihnen, das richtige Mass an Bewegung zu finden.

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, in welchem Ausmass ein körperliches Training für Sie infrage kommt. Weitere Unterstützung finden Sie bei den regionalen und kantonalen Krebsligen (siehe S. 54 f.) sowie bei Fachleuten der Sport- und Physiotherapie, die in der Onkologie arbeiten.

Auf zu neuen Erfahrungen

Wer sich schon vor der Erkrankung regelmässig bewegt hat, wird wahrscheinlich problemlos ein angepasstes Bewegungsprogramm finden. Weniger Sportliche oder Bewegungsmuffel können jetzt die Gelegenheit nutzen und etwas Neues anfangen.

Der Wunsch, sein Wohlbefinden zu verbessern, ist eine wichtige Voraussetzung, damit das «Unternehmen Bewegung» Spass macht und erfolgreich ist. Ideal ist, wenn Bewegung langfristig ein fester Bestandteil Ihres Alltags wird.

Welche Ziele stecke ich mir?

Je nach Krebsart oder Form der Behandlung können Begleit- und Folgebeschwerden einer Krebserkrankung sehr unterschiedlich sein. Auch Ihr Alter spielt eine Rolle. Deshalb passen Sie am besten gemeinsam mit Fachleuten die Ziele der körperlichen Aktivität an Ihre aktuellen Bedürfnisse an.

Wenn Sie Ihre Ziele selbst festlegen, ist die Chance grösser, dass Sie diese auch erreichen. Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ziele sind die Grundlage Ihrer Motivation.

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit zum Überlegen. Kreuzen Sie auf der folgenden Liste an, was auf Sie zutrifft. Vielleicht fallen Ihnen noch weitere Punkte ein.

Ich will Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördern	sehr wichtig	wichtig	weniger wichtig
… mein Herz-Kreislauf-System anregen	☐	☐	☐
… meine körperliche Leistungsfähigkeit erhöhen	☐	☐	☐
… meine Muskulatur kräftigen	☐	☐	☐
… Fehl- und Schonhaltungen vermeiden oder korrigieren	☐	☐	☐
… beweglicher werden	☐	☐	☐
… Dehnungsübungen erlernen	☐	☐	☐
… meine Reaktionsfähigkeit verbessern	☐	☐	☐
… mein Übergewicht verringern	☐	☐	☐

Ich will Beschwerden reduzieren	sehr wichtig	wichtig	weniger wichtig
… meine Müdigkeit (Fatigue) vermindern	☐	☐	☐
… mein Immunsystem stärken	☐	☐	☐
… Lymphödeme (Schwellung im Gewebe) vermindern oder stabilisieren	☐	☐	☐
… Osteoporose (Knochenschwund) vorbeugen	☐	☐	☐
… wieder den Urin bewusst halten können	☐	☐	☐
… Gefühlsstörungen in Händen und Füssen reduzieren	☐	☐	☐
… meine Schlafqualität verbessern	☐	☐	☐

Ich will mein Selbstvertrauen stärken	sehr wichtig	wichtig	weniger wichtig
… meinem Körper wieder vertrauen	☐	☐	☐
… ein positives Körperbewusstsein aufbauen	☐	☐	☐
… mich bewusst entspannen können	☐	☐	☐
… meine Unsicherheit überwinden	☐	☐	☐
… mein Selbstvertrauen und Selbstwert-gefühl stärken	☐	☐	☐
… meine Ängstlichkeit abbauen	☐	☐	☐

Ich will meine inneren Barrieren überwinden	sehr wichtig	wichtig	weniger wichtig
… offen sein für neue Kontakte	☐	☐	☐
… weniger Berührungsängste haben	☐	☐	☐
… Erfahrungen austauschen mit Menschen in ähnlicher Situation	☐	☐	☐
… bei Spiel und Sport in Gesellschaft sein	☐	☐	☐
… mich möglichst alleine und zeitunab-hängig bewegen	☐	☐	☐
… Neues ausprobieren	☐	☐	☐

Wichtig

Besprechen Sie Ihre Absichten und Wünsche mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt oder mit einem Physio- und Sporttherapeuten aus der Onkologie. Gemeinsam können Sie herausfinden, welches Bewegungsprogramm für Sie angemessen ist.

Alltagsaktivität einplanen

Bewegung lässt sich gut in den Alltag einbauen. Vor allem dann, wenn Sie sich keine sportliche Aktivität zumuten wollen oder können. Eine sportliche Aktivität ist intensiver und strukturierter als Alltagsaktivitäten.

Wie steigere ich meine Alltagsaktivität?

Steigern Sie Ihre Alltagsaktivität, indem Sie Treppen steigen statt Lift fahren oder ein paar Busstationen früher aussteigen und den Rest des Weges zu Fuss gehen. So muten Sie Ihrem Körper allmählich mehr zu.

Vielleicht möchten Sie draussen bei Spaziergängen durch Feld und Wald den Wechsel der Jahreszeiten erleben? Vielleicht haben Sie einen Hund oder führen ab und zu denjenigen von Freunden oder Nachbarn aus. Vielleicht gehören Kinder zu Ihrem Umfeld, mit denen Sie Verstecken, «Fangis» oder Ball spielen können? Vielleicht möchten Sie jeden Morgen frisches Brot bei der Bäckerei zu Fuss oder mit dem Fahrrad holen. Oder vielleicht gehen Sie vor dem Schlafen ein paar Schritte an der frischen Luft.

Mein konkreter Plan

Erstellen Sie einen konkreten Plan, sobald Sie eine für Sie passende körperliche Aktivität gefunden haben. Je konkreter der Plan, desto besser.

Der Plan sollte alle W-Fragen beantworten:

1. **Was** will ich tun?

2. **Wo** will ich dies tun?

3. **Wann** will ich dies tun?

4. **Wer** begleitet mich dabei?

Beispiel eines ausgefüllten Plans

1. **Was** will ich tun?

   Nordic Walking

2. **Wo** will ich dies tun?

   Start zu Hause bis an die Limmat und zurück

3. **Wann** will ich dies tun?

   Am Montag und Freitag, von etwa 10 bis 11 Uhr

4. **Wer** begleitet mich dabei?

   Montag alleine, am Freitag mit der Nachbarin

Leichtes Training bei Spiel und Spass

Auch Freizeit und Geselligkeit mit anderen lassen sich so gestalten, dass Bewegung ein Bestandteil ist. Tanzen, Wandern, Radfahren, Yoga oder Schwimmen können Sie auch ohne übermässige Anstrengung ausüben. Dabei trainieren Sie Ihren Körper trotzdem.

Vielleicht gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in eine früher ausgeübte Sportart, sofern sich diese noch eignet und Ihrem Leistungsvermögen angepasst werden kann. Das Wichtigste ist, dass Sie Spass und Freude haben, auch an einer gewissen Selbstüberwindung.

Welches Training ist das richtige für mich?

Lassen Sie sich von einem Physio- oder Sporttherapeuten aus der Onkologie beraten, wenn Sie unsicher sind, was Sie wie viel und wie oft ausüben dürfen.

Es gibt verschiedene Angebote, um körperlich aktiv zu sein. Eine Bewegungs- und Sporttherapie in der onkologischen Rehabilitation oder die Teilnahme in einer Krebssportgruppe sind zwei mögliche Angebote.

Bewegungs- und Sporttherapie

Eine fachlich begleitete Bewegungs- und Sporttherapie wird zunehmend zu einem Bestandteil der onkologischen Rehabilitation. Eine onkologische Rehabilitation unterstützt Betroffene in ihrer Genesung und bei ihrer Wiedereingliederung in den Alltag. Sie kann vor, während oder nach einer Therapie bei Krebs stattfinden.

Die Teilnahme an einer Bewegungs- und Sporttherapie innerhalb eines onkologischen Rehabilitationsprogramms hat den Vorteil, dass Sie vorsichtig an Ihre persönliche Belastungsgrenze herangeführt werden. Damit verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit und werden sicher in Ihrem Bewegungsalltag.

Möglichkeiten und Nutzen einer Bewegungs- und Sporttherapie hängen stark vom einzelnen Menschen, von seinem Gesundheitszustand und der Krebsart ab.

Nicht überall wird eine onkologische Rehabilitation angeboten. Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga (siehe S. 54 f.).

Mehr Informationen finden Sie in der Krebsliga-Broschüre «Onkologische Rehabilitation» und auf www.krebsliga.ch/onkoreha.

Was bietet eine Krebssportgruppe?

Trainieren innerhalb einer Gruppe kann motivierend sein. In einer Krebssportgruppe können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen. Manche pflegen die in der Gruppe geknüpften Kontakte auch ausserhalb der Sportgruppe weiter.

Auch wer bisher nur wenig oder gar keinen Sport getrieben hat, findet in der Krebssportgruppe seinen Platz. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit gehören ebenso dazu wie Spiele und Entspannungsübungen. Darüber hinaus werden mancherorts auch Nordic Walking, Walking und Aqua-Gym angeboten.

Leiterinnen oder Leiter mit Ausbildung in der Onkologie führen Krebssportgruppen. Sie stimmen das Programm auf die Möglichkeiten der Teilnehmenden ab. Informieren Sie deshalb die Leitenden über Ihre Krankheit.

Sofern der allgemeine Gesundheitszustand eine sportliche Betätigung zulässt und die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt einwilligt, können alle Krebsbetroffenen an einer Krebssportgruppe teilnehmen.

Falls Sie lieber Ihrer gewohnten Sportart oder Sportgruppe treu bleiben wollen, sollten Sie die Trainingsleitung über die Krebskrankheit informieren und mit Ihrem Arzt das Programm besprechen.

Vielfältiges Angebot

Neben den Krebssportgruppen bieten die regionalen und kantonalen Krebsligen verschiedene Kurse an. Beachten Sie die entsprechenden Hinweise im Kapitel «Beratung und Information» (siehe S. 49).

Was bezahlt die Krankenkasse?

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob sie einen Teil des Kursgeldes zurückerstatten. Dies ist möglich, wenn Sie eine Zusatzversicherung im Bereich «Alternativ-/Komplementärmedizin, Prävention, Gesundheitsförderung» abgeschlossen haben. Da die Leistungen von Krankenkasse zu Krankenkasse verschieden sind, gibt es keine allgemeingültigen Regeln zur Kostenübernahme.

Das gilt auch für viele andere gesundheitsfördernde Bewegungstherapien, Trainingsangebote und Fitnessinstitute wie auch für die Krebssportgruppen. Klären Sie vorgängig ab, welche Kosten von Ihrer Krankenkasse übernommen werden. Ihre kantonale oder regionale Krebsliga kann Ihnen bei der Abklärung behilflich sein (siehe S. 54 f.).

Die ärztlich verordnete Physiotherapie wird von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen.

Für die Bewegungs- und Sporttherapie im Rahmen einer onkologischen Rehabilitation ist es empfehlenswert, vorgängig ein Gesuch zur Kostenübernahme an die Krankenkasse einzureichen.

Das optimale Bewegungsprogramm

Ihr Wille und ein auf Sie zugeschnittenes Bewegungsprogramm unter fachlicher Anleitung sind die besten Voraussetzungen für ein erfolgreiches Training.

Das Bewegungsprogramm muss auf die Krebserkrankung abgestimmt sein. Das Mass an Bewegung richtet sich nach der Phase der Behandlung, dem aktuellen Gesundheitszustand und Ihren Wünschen. Wichtig ist auch, dass Ihnen das Training Spass macht.

Balance zwischen zu wenig und zu viel Bewegung finden

- Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder einen Physio- und Sporttherapeuten aus der Onkologie um Rat.
- Vertrauen Sie Ihrem Körper und seinen Signalen.
- Machen Sie auch einmal eine Pause. Haben Sie kein schlechtes Gewissen, wenn Sie sich an einem Tag weniger bewegen.
- Haben Sie Geduld mit sich. Starten Sie Ihr Bewegungsprogramm nur und erst dann, wenn Sie sich dazu in der Lage fühlen.
- Tasten Sie sich langsam an Ihre Belastungsgrenzen heran.
- Verschieben Sie Ihre Belastungsgrenzen allmählich, indem Sie beispielsweise die Bewegung verstärken oder diese etwas länger ausüben.
- Brechen Sie bei Schmerzen, Unwohlsein oder Schwächegefühlen das Training ab und melden Sie sich allenfalls bei Ihrem Arzt.

Das Ausdauertraining

Wenn Sie sich regelmässig bewegen, wird Ihre Ausdauer nach wenigen Wochen spürbar besser sein. Unter Ausdauer versteht man die Fähigkeit, eine bestimmte Belastung über die Zeit aufrechtzuerhalten.

Von Ausdauertraining spricht man, wenn sich grosse Muskelgruppen bewegen, wie beim Velofahren oder Walking. Ziel ist es, die Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern. Das Ausdauertraining darf anstrengend sein, aber nicht zur Erschöpfung führen. Wichtig ist, dass Sie sich wohlfühlen.

Wie wirkt Ausdauertraining?

Nach einigen Wochen regelmässigen Trainings werden Sie positive Auswirkungen auf Ihre körperliche Leistungsfähigkeit feststellen: Ihr Körper wird spürbar belastbarer. Herz und Lunge werden durch die höhere Belastung gekräftigt, die Organe besser durchblutet, die Atmung intensiver. Ausdauertraining beeinflusst Hormon- und Nervensystem sowie die Stimmung positiv.

Je nachdem wie leistungsfähig Sie sind, unterscheidet sich die Intensität, Dauer und Häufigkeit der Aktivität. Zum Beispiel führt eine leistungsstärkere Person ein Ausdauertraining zwei- bis dreimal pro Woche bei mittlerer Intensität und einer Dauer von zehn bis 60 Minuten durch. Eine leistungsschwächere Person führt ein Ausdauertraining täglich mit geringer Intensität und kürzerer Dauer durch. Die Alternative dazu ist ein Intervalltraining. Von einem Intervalltraining spricht man, wenn nach einer kurzen Belastungsphase eine Erholungspause folgt.

Was wird unter der Belastungsintensität verstanden?

Die Belastungsintensität meint den Beanspruchungsgrad des eigenen Körpers durch eine Belastung. Man beschreibt sie anhand Atmung, Sprechtest und Puls.

Atmung

Ihre Atmung hilft bei der Kontrolle der Belastungsintensität. Ihre Atmung reicht von kaum wahrnehmbar bis ausser Atem sein.

Sprechtest

Ein guter Anhaltspunkt ist der Sprechtest: Sie sollten sich während Ihres Trainings ohne Anstrengung mit jemandem unterhalten können.

Wenn Sie kaum mehr in zusammenhängenden Sätzen sprechen können oder wenn Sie Seitenstechen haben, weist das darauf hin, dass Ihr Training zu intensiv ist. In diesem Fall sollten Sie die Belastung verringern.

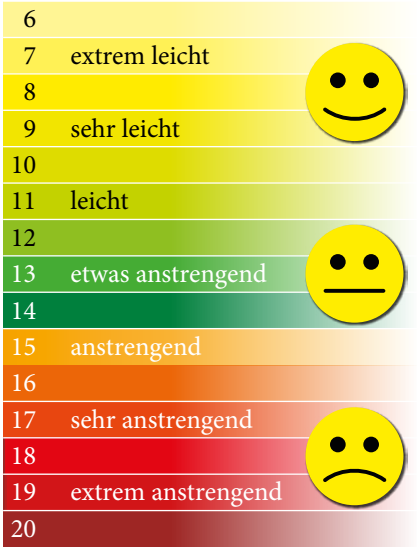
Puls

Beim Puls spricht man auch vom Herzschlag oder von der Herzfrequenz. Während einer Krebstherapie kann sich der Puls stark verändern. Deshalb ist es für Krebsbetroffene wichtiger, nach der Selbsteinschätzung wie Tagesform, Atmung und Sprechtest zu trainieren, als nach dem Puls.

BORG-Skala

Die BORG-Skala ist eine Bewertungstabelle zur Selbsteinschätzung. Sie ist ein einfaches Hilfsmittel zur selbstständigen Festlegung der Belastungsintensität.

BORG-Skala



Belastungsintensität wahrnehmen

Belastungs-intensität	Atem	Sprechtest	Puls	Beispiel Aktivität
Sehr gering	Kaum wahrnehmbar	Singen möglich	Kaum fühlbar	Langsames Gehen
Gering	Hörbar	Gespräch möglich	Fühlbar	Gehen, Haushaltarbeit
Mässig	Schnell	Kurze Sätze	Anstieg fühlbarer Puls	Zügiges Gehen, Gartenarbeit
Erhöht	Ausser Atem	Einzelne Worte	Puls am Hals spürbar	Rennen

Aufbau eines Ausdauertrainings

Das Ausdauertraining besteht aus drei Teilen: Aufwärmen, Training, Ausklang.

- Aufwärmen: fünf bis zehn Minuten wenig anstrengende Aktivität. Das erhöht die Durchblutung der Muskeln. Beispiele: Spaziergang, Velofahren, Schwimmen. Alles, was auch im anschliessenden Training vorkommt, doch weniger intensiv.
- Training: Ausdauer-Aktivität, das bedeutet, so anstrengend, dass Sie schnell atmen, ohne jedoch ausser Atem zu geraten.
- Ausklang: Zum Abschluss des Trainings verringern Sie die Intensität über eine Zeitspanne von fünf Minuten, gefolgt von Dehnen (Stretching).

Auswahl möglicher Aktivitäten

Je nach Aktivität, ist es empfehlenswert, sich von einer Fachperson einführen zu lassen (Schnupperkurse, Anleitung durch Physio- oder Sporttherapeuten aus der Onkologie). So lassen sich Fehlhaltungen sowie Über- oder Unterforderung vermeiden und der Trainingseffekt verbessern.

Auch die Krebsart und die durchgemachte Operation spielen bei der Wahl der geeigneten Aktivität eine wichtige Rolle. Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt oder einem Physio- oder Sporttherapeuten aus der Onkologie beraten.

Beispiele Ausdauersportarten …

… im Freien oder in einer Halle

- Wandern, Gehen
- Walken (mit oder ohne Stöcke)
- Joggen (Lauftraining)
- Radfahren
- Schwimmen
- Bewegungstraining im Wasser (Aqua-Fit, Aqua-Gym, Aqua-Joggen)
- Rudern
- Skilanglauf
- Schneeschuhwandern
- einfache Gartenarbeit

… Ausdauersportarten in einem Studio (teils mit Geräten)

- Aerobic und andere Bewegungstrainings wie beispielsweise Jazzercise
- Tanztraining von Afro über Salsa bis Zumba
- Laufband
- Step-Training
- Crosstrainer (Gerät mit integriertem Trainingscomputer, Belastungsteuerung/-messung)
- Ergometer

… Aktivitäten zu Hause und anderswo

Es gibt viele Möglichkeiten, auch im Alltag die Ausdauer zu verbessern. Gehen Sie möglichst oft zu Fuss statt Tram oder Auto zu benutzen, wählen Sie die Treppe anstelle des Lifts. Tanzen Sie zu Hause spontan zu Musik.

Beachten Sie auch die Auswahl möglicher Übungen für zu Hause ab Seite 34.

Bitte beachten Sie, dass…

- Sie Ihre Trainingsplanung mit Ihrem Physio- oder Sporttherapeuten aus der Onkologie oder mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.
- das Ausdauertraining anstrengend sein darf, jedoch nicht erschöpfend.

Das Krafttraining

Zu einem ausgewogenen Training gehören Kraftübungen. Das bedeutet keineswegs, dass Sie «Muskelpakete» aufbauen müssen. Es handelt sich vielmehr um ein sanftes Krafttraining. Das Krafttraining baut geschwächte Muskeln wieder auf, damit der Alltag problemlos bewältigt werden kann.

Idealerweise lassen Sie sich von einem Physio- oder Sporttherapeuten aus der Onkologie ein Trainingsprogramm zusammenstellen.

Nach einer Krebstherapie fühlen sich viele Betroffene geschwächt und lustlos. Sie bewegen sich weniger und ermüden dabei rasch. Auch die Alltagsaktivitäten fallen oft weg. In solchen Phasen wird die gesamte Muskulatur weniger gebraucht. Die Muskulatur erschlafft, und die Muskelmasse nimmt ab. Dem Körper fehlt eine wichtige Stütze für Körperhaltung, Gelenke und Rücken.

Wie wirkt Krafttraining?

Mit einem auf Ihre Möglichkeiten abgestimmten Training und mit angepassten Übungen können Sie Ihre Kraft verbessern. Das gibt Ihnen Sicherheit und Körpervertrauen.

Wenn Sie die Muskulatur stärken, wird in der Folge der ganze Körper stabiler und belastbarer, und Sie ermüden weniger rasch. So lassen sich auch Stürze, Fehlhaltungen und ungünstige Bewegungsabläufe eher vermeiden. Das Krafttraining stärkt Knochen und Bänder und beugt Osteoporose vor.

Das passende Krafttraining

Die Wahl der Trainingsart, allfälliger Hilfsmittel und der passenden Übungen hängt von Ihren persönlichen Möglichkeiten, Bedürfnissen und Zielen ab. Trainieren können Sie:

- in einem Fitnessstudio mit Geräten. Achten Sie auf eine fachkompetente Trainingsbegleitung.
- zu Hause mit Hilfsmitteln wie etwa Hanteln, einer Flasche Wasser oder Fitnessbändern.
- mit Ihrem Körpergewicht.

Die Intensität des Krafttrainings

- Üben Sie zwei- bis dreimal pro Woche mit mindestens einem Ruhetag zwischen jedem Training. Empfohlen werden sechs bis zehn verschiedene Übungen. Das Ziel ist, den ganzen Körper zu trainieren.
- Verausgaben Sie sich nie mit aller Kraft.
- Lassen Sie das Krafttraining (Gewicht und Wiederholung) an Geräten durch eine Fachperson zusammenstellen.

Ablauf Krafttraining

- Wärmen Sie sich vor dem Training auf (Warm-up).
- Atmen Sie bei der Anstrengung aus und bei der Entspannung ein.
- Führen Sie die Bewegungen langsam aus.
- Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.
- Üben Sie keine Zugbelastungen auf vorhandenes Narbengewebe aus.
- Schliessen Sie das Training mit einer Entspannungsübung (Cool-down) ab.

Bitte beachten Sie, dass …

… Knochenmetastasen oder Osteoporose zu erhöhter Bruchgefahr der Knochen führen. Besprechen Sie deshalb Ihren Krafttrainingsplan mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt oder einem Physio- oder Sporttherapeuten aus der Onkologie.

Koordination, Beweglichkeit, Entspannung

Aktivitäten, welche die Koordination und die Beweglichkeit fördern, sind eine sinnvolle Ergänzung zum Ausdauer- und Krafttraining. Dazu gehört auch das Dehnen (Stretching), mit dem das Ausdauer- oder Krafttraining idealerweise abgeschlossen wird.

Je beweglicher und geschickter (koordinierter) Sie sich bewegen, desto leichter fallen Alltagsaktivitäten, da Sie weniger Kraftanstrengung benötigen.

Gönnen Sie sich regelmässig einige Minuten absoluter Entspannung, sei es nach dem Training oder anstelle des Trainings. Schalten Sie das Telefon und andere mögliche Störungen aus und widmen Sie sich ganz sich selbst. Körper und Geist kommen dabei zur Ruhe und erholen sich.

Wie wirkt Koordinations- und Beweglichkeitstraining?

- ersetzt fehlende Kraft
- senkt das Verletzungsrisiko
- vermindert Müdigkeit
- verbessert Gelenkigkeit
- entspannt und lockert die Muskulatur
- beugt Fehlhaltungen und -stellungen vor

Auswahl möglicher Aktivitäten

- Dehnen (Stretching)
- Beckenbodentraining
- Chi Gong, Tai Chi, Chi Ball
- Yoga, Pilates, Callenetics
- Feldenkrais
- Tanztherapie
- Atemübungen
- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation (Entspannungsmethode)
- Mentaltraining, Visualisieren
- Meditation
- Sanfte Massagen, Partnermassagen, Shiatsu
- Pezzi Ball

Für eine Auswahl von Entspannungsübungen bei Krebs siehe auch Seite 51 («Internet»).

Bitte beachten

Es ist wichtig, dass Bewegungsübungen auf Sie abgestimmt sind, dass Sie diese genau ausführen und dass Sie dabei durchgehend und regelmässig atmen. Das erreichen Sie am ehesten, wenn Sie sich beraten und anleiten lassen. Lassen Sie sich zum Beispiel durch einen Physio- oder Sporttherapeuten aus der Onkologie oder in einem geeigneten Fitnessstudio beraten.

Sie werden zu diesen und anderen Aktivitäten viele Bücher und Internetseiten finden. Dennoch ist es empfehlenswert, vorerst einen Kurs unter fachkompetenter Anleitung zu besuchen. Sie können praktisch überall «schnuppern» gehen, bevor Sie sich zur Teilnahme entschliessen.

Hinweis für alle Trainingsmethoden

Bei allen Trainingsmethoden ist es wichtig, auf folgende Punkte zu achten:

- Nur so lange trainieren, wie Sie sich gut fühlen.
- Bei Schmerzen Training abbrechen.
- Nie überanstrengen, keinen falschen Ehrgeiz entwickeln.
- Beim Krafttraining nicht bis zum Anschlag gehen.
- Bleiben Sie auch im Spital möglichst in Bewegung.
- Einer Belastung immer eine Entlastung folgen lassen: nach Kräftigungsübungen beispielsweise sich dehnen, lockern, entspannen.
- Trainingspausen einschalten, damit sich der Körper erholen kann.
- Tragen Sie verordnete Kompressionsstrümpfe, wenn möglich auch im Training.
- Während und nach dem Training genügend trinken, am besten Wasser, Tee oder verdünnte Fruchtsäfte.

Trainingstagebuch

Im Trainingstagebuch können Sie Beobachtungen, Schwierigkeiten und Erfolge aufzeichnen. Wenn Sie Ihre persönlichen Eindrücke und Erfahrungen festhalten, wird Ihnen mit der Zeit klar, welche Aktivitäten in welcher Intensität für Sie angenehm sind.

Fragen Sie Ihre Krebssport-Gruppenleiterin oder den -Gruppenleiter, Ihren Physio- oder Sporttherapeuten nach einer passenden Vorlage.

Der hier abgebildete Auszug aus einem Tagebuch ist als Anregung zu verstehen.

Trainingstagebücher online und als App

Die sportlichen Fortschritte können auch auf verschiedenen Websites und Apps in einem persönlichen Trainingstagebuch aufgeführt werden (siehe S. 52).

Trainingstagebuch: Marianne Muster (50 Jahre alt)				
Datum	11. April	13. April	16. April	20. April
Sportart	Nordic Walking	Gymnastik-stunde	Wasser-gymnastik	Krafttraining (MTT)
Dauer	30 Min.	60 Min.	30 Min.	45 Min.
Befinden vorher	müde	Vorfreude auf Gruppe und Bewegung	lustlos	gut
Befinden nachher	Positiv angeregt	Entspannt, ausgeglichen	zufrieden	gestärkt
In Begleitung von	alleine	Gruppe	Gruppe	alleine
Bemerkungen	Zu schnell gestartet, dann Tempo reduziert	Übungen mit dem rechten Arm bis zur Schmerzgrenze durchgeführt		an Geräten geübt, je drei Serien an zehn Wiederholungen geschafft

Übungen für zu Hause

Auch zu Hause können Sie etwas für Ihr Wohlbefinden tun. Mit geringem zeitlichen Aufwand tanken Sie auf diese Weise Energie.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Anleitungen und Bilder zu verschiedenen Übungen. Alle Übungen können Sie auch als Video ansehen. Dafür finden Sie bei jeder Übung einen QR-Code, den Sie mit der Handykamera scannen können. So gelangen Sie direkt zum Video der Übung. Viel Spass beim Nachturnen.

Es ist optimal, wenn Sie …

… die Übungen regelmässig ausführen.
… sich für die Übungen genügend Zeit nehmen.
… versuchen, die eine oder andere Übung in Ihren Alltag zu integrieren.
… die einzelnen Übungen mehrmals wiederholen. Beginnen Sie mit wenigen Wiederholungen und steigern Sie deren Zahl allmählich. Es ist besser, die Übung genau und langsam durchzuführen, als möglichst viele Wiederholungen.
… die Übung abbrechen, sobald Schmerzen auftreten.
… nur kurze Pausen machen, denn sonst wird die Wirkung der Übungen verringert.
… Ihre verordneten Kompressionsstrümpfe auch während des Trainings tragen können.

Brustkrebs-Betroffenen empfehlen wir auch die Broschüre «Bewegung tut gut: Übungen für Frauen mit Brustkrebs». Sie enthält ein abgestimmtes Übungsprogramm. In den Broschüren «Die Ileostomie», «Die Colostomie» und «Das Urostoma» finden Stomaträgerinnen und Stomaträger einige Hinweise, worauf sie bei körperlichem Training achten sollten.

Körperliche Leistungsfähigkeit messen

Messen Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, in dem Sie den Sitz-Stand-Test machen. Wiederholen Sie diesen Test etwa alle drei Monate und notieren Sie sich jeweils das Ergebnis. So können Sie Ihren Fortschritt messen und verfolgen.

Durchführung Sitz-Stand-Test

Zählen Sie während **einer Minute** die Anzahl Wiederholungen. Als eine Wiederholung zählt: aufstehen und hinsetzen.

Ausgangsstellung

1

Sie sitzen auf einem Stuhl ohne Armlehnen. Dabei stützen Sie Ihre Hände in die Hüften. Die Fersen stehen unter den Knien, der Oberkörper ist aufrecht.

2

Stehen Sie auf bis Sie aufrecht sind. Die Hände bleiben in der Hüfte.

3

Setzen Sie sich wieder hin, sodass Sie mit dem Gesäss die Sitzfläche nur kurz berühren und stehen Sie danach wieder ganz auf.

Diese Übung als **Online-Video ansehen.**

1

2

1

2

Rücken und Schultern beweglich halten

Ausgangsstellung

1

Sie sitzen auf der vorderen Kante eines Stuhles, die Beine sind hüftbreit auseinander, die Fersen stehen unter den Knien, die Hände sind auf den Oberschenkeln.

Durchführung

2

- Lassen Sie das Becken nach hinten rollen, der Rücken rundet sich dabei.
- Senken Sie den Kopf und lassen Sie ihn locker hängen.
- Drehen Sie die Arme nach innen. Die Hände, mit den Daumen auf der Aussenseite des Oberschenkels, liegen auf den Knien.
- Bleiben Sie für drei Sekunden in dieser Stellung.

2

3

- Heben Sie die Arme nach oben und strecken Sie die Arme wie ein V rechts und links Ihres Kopfes in die Höhe, strecken Sie den Rücken und spreizen Sie die Finger. Achten Sie darauf, dass Sie die Schultern dabei nicht hochziehen.
- Bleiben Sie für drei Sekunden ist dieser Stellung.

Anzahl Wiederholungen

Beginnen Sie mit zwei bis drei Wiederholungen und steigern Sie bis zu zwölf Wiederholungen.

Diese Übung als **Online-Video ansehen.**

Sitz-Stand

Ausgangsstellung

1

Sie sitzen auf einem Stuhl ohne Armlehnen. Dabei stützen Sie Ihre Hände in die Hüften. Die Fersen stehen unter den Knien, der Oberkörper ist aufrecht.

Durchführung

2

Stehen Sie auf bis Sie aufrecht sind. Die Hände bleiben in der Hüfte.

3

Setzen Sie sich wieder hin, sodass Sie mit dem Gesäss die Sitzfläche nur kurz berühren und stehen Sie danach wieder ganz auf.

Anzahl Wiederholungen

Beginnen Sie mit der Anzahl Wiederholungen, die Sie im Sitz-Stand-Test hatten. Steigern Sie die Anzahl Wiederholungen langsam.

Diese Übung als **Online-Video ansehen.**

Wand-Liegestütze

Ausgangstellung

1

Sie stehen aufrecht vor einer Wand. Je weiter weg Sie von der Wand stehen, desto schwieriger ist die Übung. Sie lehnen mit beiden Fäusten gegen die Wand, die Arme sind dabei gestreckt. Achten Sie darauf, dass die Handgelenke gerade zur Wand sind. Halten Sie Ihren Rücken bei der Übung gerade.

Durchführung

2

Machen Sie eine Wand-Liegestütze. Dabei biegen Sie die Ellbogen seitlich nach aussen und Ihr Gesicht geht Richtung Wand. Ihre Nase berührt die Wand nicht.

Anzahl Wiederholungen

Beginnen Sie mit acht Wiederholungen und steigern Sie bis zu zwölf Wiederholungen.

Diese Übung als **Online-Video ansehen.**

1

2

Variante zur Steigerung

3

Sie stützen sich an einer Tischkante ab.

4

Bewegen Sie sich mit der Brust zum Tisch hin und wieder zurück. Die Ellbogen gehen dabei seitlich nach aussen.

Bein- und Gesässmuskulatur kräftigen

Ausgangsstellung

1

Sie liegen seitlich auf dem Boden. Oberkörper und Gesäss sind in einer Linie. Legen Sie den Kopf auf dem Arm ab. Das obere Bein ist gestreckt, die Fussspitze ist angezogen und zeigt zum Boden. Das untere Bein ist leicht angewinkelt.

Diese Übung als **Online-Video ansehen.**

Durchführung

2

Heben Sie das obere Bein hoch. Halten Sie das Bein ein bis zwei Sekunden dort. Das Bein sollte dabei möglichst gestreckt sein.

Anzahl Wiederholungen

Beginnen Sie mit acht Wiederholungen und steigern Sie bis zu zwölf Wiederholungen. Wechseln Sie anschliessend die Seite.

1

2

Arme kreisen

Ausgangsstellung

1

Sie stehen gerade und strecken die Arme seitlich aus. Die Handflächen zeigen nach unten. Als Variante können Sie die Übung auch im Sitzen ausführen.

Durchführung

Mit gestreckten Armen drehen Sie kleine Kreise während sechs Sekunden. Machen Sie eine kurze Pause und drehen Sie anschliessend in die Gegenrichtung. Steigern Sie die Übung, indem Sie die Dauer von sechs Sekunden verlängern.

Diese Übung als **Online-Video ansehen.**

Schulter-Brücke

Ausgangsstellung

1

Sie liegen auf dem Boden und stellen die Beine angewinkelt auf. Die Arme legen Sie neben dem Körper flach auf den Boden.

Durchführung

2

Sie heben langsam das Becken vom Boden ab. Bleiben Sie in dieser Position für ein bis zwei Sekunden und senken Sie anschliessend das Becken wieder auf den Boden.

Anzahl Wiederholungen

Beginnen Sie mit acht Wiederholungen und steigern Sie bis zu zwölf Wiederholungen.

1

2

Variante zur Steigerung

Sie steigern die Übung, indem Sie ein Bein ausstrecken.

Durchführung

3

Sie liegen auf dem Boden und stellen die Beine angewinkelt auf. Die Arme legen Sie neben dem Körper flach auf den Boden.

4

Sie heben das Becken und strecken ein Bein in die Luft. Dabei ziehen Sie die Fussspitze an. Halten Sie das Becken in der Luft und wechseln Sie das Bein.

Diese Übung als **Online-Video ansehen.**

4

Atem bewusst wahrnehmen

Ausgangsstellung

1

Sie liegen flach auf dem Rücken. Die Beine sind angewinkelt, sodass auch das Kreuz flach aufliegt. Die Hände ruhen auf dem Bauch. Als Variante können Sie eine Rolle oder ein Kissen unter die Kniekehlen legen.

Durchführung

- Wenn Sie möchten, können Sie die Augen schliessen.
- Atmen Sie durch die Nase ein.
- Die Bauchdecke hebt sich, der Bauchraum wird grösser.
- Atmen Sie langsam durch den Mund aus.
- Die Bauchdecke senkt sich, der Bauchraum wird kleiner.
- Wiederholen Sie die tiefe Bauchatmung während einiger Atemzüge.

Diese Übung als **Online-Video ansehen.**

1

1

Anspannen und Entspannen

Ausgangsstellung

1

Sie liegen flach auf dem Boden. Die Arme sind seitlich vom Körper. Das Kreuz liegt flach auf dem Boden. Als Variante können Sie eine Rolle oder ein Kissen unter die Kniekehlen legen.

1

2

Durchführung

2

Wenn Sie möchten, schliessen Sie die Augen.

Versuchen Sie, den Körper komplett anzuspannen, indem Sie …

- das Gesäss anspannen
- den Bauch leicht einziehen
- die Schulter zurückziehen
- die Hände zu Fäusten zusammenballen
- die Arme gestreckt gegen den Boden drücken
- die Beine ausstrecken
- leicht auf die Zähne beissen
- den Hinterkopf gegen den Boden drücken

Halten Sie die Spannung für sechs bis acht Sekunden.

3

- Lassen Sie die Spannung im ganzen Körper bewusst los.
- Atmen Sie einige Atemzüge gelöst weiter und geniessen Sie die Entspannung.
- Wiederholen Sie den Vorgang drei- bis viermal.

Diese Übung als **Online-Video ansehen.**

Beratung und Information

Lassen Sie sich beraten

Ihr Behandlungsteam

Das Behandlungsteam berät Sie, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Fragen Sie auch nach Massnahmen, die Ihnen zusätzlich helfen und Ihre Genesung erleichtern. Zum Behandlungsteam gehören jene Fachpersonen, die Sie während der Krankheit begleiten, behandeln und unterstützen.

Psychoonkologie

Eine Krebserkrankung hat nicht nur körperliche, sondern auch psychische Folgen wie etwa Ängste und Traurigkeit bis hin zu Depressionen. Wenn solche Symptome Sie belasten, fragen Sie nach einer Psychoonkologin oder nach einem Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson, die Sie bei der Bewältigung und Verarbeitung der Krebserkrankung unterstützt.

Eine psychoonkologische Beratung oder Therapie wird von Fachleuten verschiedener Disziplinen (z. B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie) angeboten. Wichtig ist, dass diese Fachperson über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt. Auf psychoonkologie.krebsliga.ch finden Sie Psychoonkologinnen und Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

Betroffene und Angehörige werden beraten, begleitet und auf vielfältige Weise unterstützt. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungs- und Finanzierungsfragen, Kurs- und Seminarangebote und das Vermitteln von Krebssportgruppen oder Fachpersonen für Physiotherapie mit Erfahrung in Onkologie.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen rund um Krebs. Die Fachberaterin informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben sprechen. Ausserdem erhalten Sie Adressen von Spitälern und Tumorzentren in Ihrer Nähe, die auf die Behandlung Ihrer Krebserkrankung spezialisiert sind.

Anruf und Auskunft sind kostenlos. Die Fachberaterinnen sind auch per E-Mail an helpline@krebsliga.ch oder über die Skype-Adresse krebstelefon.ch erreichbar.

Cancerline – der Chat zu Krebs

Kinder, Jugendliche und Erwachsene erreichen über www.krebsliga.ch/cancerline eine Fachberaterin, mit der sie chatten können (Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr). Haben Sie Fragen zur Krankheit oder möchten Sie einfach jemandem mitteilen, wie es Ihnen geht? Dann chatten Sie los.

Die Rauchstopplinie 0848 000 181

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können kostenlose Folgegespräche vereinbart werden. Mehr dazu erfahren Sie auf www.rauchstopplinie.ch.

Kurse

Die Krebsliga organisiert an verschiedenen Orten in der Schweiz Kurse für krebsbetroffene Menschen und ihre Angehörigen: www.krebsliga.ch/kurse.

Krebssportgruppen

In der Schweiz entstehen laufend neue Krebssportgruppen. Das aktuelle Kursangebot finden Sie auf www.krebsliga.ch/kurse oder bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga (siehe S. 54 f.).

Die Krebssportgruppen werden von Bewegungsfachleuten mit langjähriger Erfahrung in der Unterstützung von Menschen mit Krebs geleitet. Die meisten von ihnen verfügen zudem über das Zertifikat/Diplom «Bewegungs- und Sporttherapie in der Onkologie».

Andere Betroffene

Es kann Mut machen, zu erfahren, wie andere Menschen mit besonderen Situationen umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben. Manches, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, muss jedoch nicht auf Sie zutreffen.

Internetforen

Sie können Ihre Anliegen in einem Internetforum diskutieren, zum Beispiel unter www.krebsforum.ch, einem Angebot der Krebsliga.

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig. Im Gespräch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, fällt dies oft leichter.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen, laufende Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und Angehörige. Auf www.selbsthilfeschweiz.ch können Sie nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe suchen.

Ernährungsberatung

Viele Spitäler bieten eine Ernährungsberatung an. Ausserhalb von Spitälern gibt es freiberuflich tätige Ernährungsberaterinnen oder Ernährungsberater. Diese arbeiten meistens mit dem Behandlungsteam zusammen und sind einem Verband angeschlossen:

Schweizerischer Verband
der Ernährungsberater/innen SVDE
Altenbergstrasse 29
Postfach 686
3000 Bern 8
Tel. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch

Auf der Website des SVDE können Sie eine/n Ernährungsberater/in nach Adresse suchen: www.svde-asdd.ch.

Broschüren der Krebsliga

(Auswahl)

- **Onkologische Rehabilitation**
- **Bewegung tut gut**
  Übungen für Frauen mit Brustkrebs
- **Das Lymphödem nach Krebs**
- **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- **Fatigue bei Krebs**
  Rundum müde
- **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**
- **Medikamentöse Tumortherapien**
- **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- **Männliche Sexualität bei Krebs**
- **Komplementärmedizin bei Krebs**
- **Die Strahlentherapie**
- **Ernährung bei Krebs**
- **Das Urostoma**
- **Die Ileostomie**
- **Die Colostomie**

Bei der Krebsliga finden Sie weitere Broschüren zu einzelnen Krebsarten und Therapien und zum Umgang mit Krebs. Diese Broschüren sind kostenlos und stehen auch in elektronischer Form zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Das ist nur möglich dank grosszügigen Spenden.

Bestellmöglichkeiten

- Krebsliga Ihres Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- shop@krebsliga.ch
- www.krebsliga.ch/broschueren

Alle Broschüren können Sie **online lesen und bestellen.**

Ihre Meinung interessiert uns

Äussern Sie Ihre Meinung zur Broschüre mit dem Fragenbogen am Ende dieser Broschüre oder online unter: www.krebsliga.ch/broschueren. Vielen Dank fürs Ausfüllen.

Broschüren anderer Anbieter

«Bewegung und Sport bei Krebs», Ratgeber der Deutschen Krebshilfe, 2021, online verfügbar auf www.krebshilfe.de

«Fitness trotz Fatigue», Bewegung und Sport bei tumorbedingtem Müdigkeitssyndrom, Deutsche Fatigue Gesellschaft 2019 auf www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

«Aktiv bei Krebs», Regeneration und Stärkung für Körper – Seele – Geist, Bayerische Krebsgesellschaft 2021, online verfügbar auf www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Internet

(alphabetisch)

Deutsch

Angebot der Krebsliga

www.krebsforum.ch
Austauschplattform der Krebsliga.

www.krebsliga.ch
Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu allen kantonalen und regionalen Krebsligen.

www.krebsliga.ch/cancerline
Die Krebsliga bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen Livechat mit Beratung an.

www.krebsliga.ch/kurse
Kurse der Krebsliga, die Ihnen helfen, krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.
www.krebsliga.ch/onkoreha
Übersichtskarte zu onkologischen Rehabilitationsangeboten in der Schweiz.
psychoonkologie.krebsliga.ch
Verzeichnis von Psychoonkologinnen und Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

Andere Angebote

www.avac.ch
Der Verein «Lernen mit Krebs zu leben» organisiert Kurse für Betroffene und Angehörige.
www.evivo.ch
Verein zum Selbstmanagement bei chronischer Erkrankung.
www.komplementaermethoden.de
Informationen der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen.
www.krebshilfe.de
Informationen der Deutschen Krebshilfe.
www.krebsinformationsdienst.de
Ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.
www.krebs-webweiser.de
Eine Zusammenstellung von Internetseiten durch das Universitätsklinikum Freiburg i. Br.
www.mbm-usz.ch/krebs
Entspannungsübungen bei Krebs.
www.palliative.ch
Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.
www.patientenkompetenz.ch
Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.
www.psychoonkologie.ch
Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.
www.selbsthilfeschweiz.ch
Adressen von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in Ihrer Nähe.
www.sportunterricht.ch
Excel-Tabelle als Vorlage für ein Trainingstagebuch.
www.swiss-reha.com
Vereinigung von Schweizer Rehabilitationskliniken.
http://trainingstagebuch.org
Bei diesem Tagebuch können die einzelnen Sportarten individuell definiert werden. Auch als App erhältlich.

Englisch

www.cancer.org
American Cancer Society.
www.cancer.gov
National Cancer Institute USA.
www.cancer.net
American Society of Clinical Oncology.
www.macmillan.org.uk
A non-profit cancer information service.

Quellen

Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Websites dienen der Krebsliga unter anderem auch als Quellen.

Manegold, K. (2019). *Nachsorge bei Brustkrebs.* https://shr.dkfz-heidelberg.de/dbkid/Web/DocView.aspx?Id=1475#451_Sport

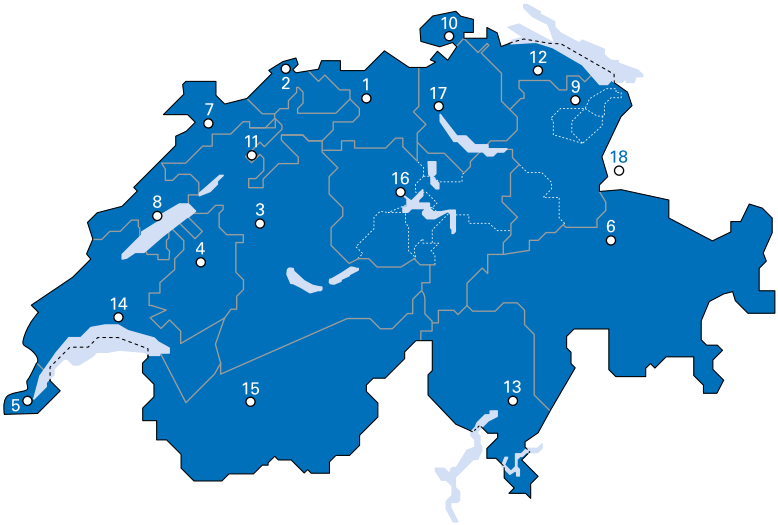
Onko Internetportal (2018). *Sport bei Krebs: So wichtig wie ein Medikament.* Deutsche Krebsgesellschaft. https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/basis-informationen-krebs-allgemeine-informationen/sport-bei-krebs-so-wichtig-wie-.html

Wiebke, J., Elmers, S. Kesting, S., Oschwald, V. & Salchow, J. (2018). *Bewegung und Sport.* Onkopedia. https://www.onkopedia.com/de/ayapedia/guidelines/bewegung-und-sport/@@guideline/html/index.html

Wittenberg, K. (2020). *Sport und Bewegung zur Krebsvorbeugung.* https://shr.dkfz-heidelberg.de/dbkid/Web/DocView.aspx?Id=1073

Wittenberg, K. (2016). *Fatigue bei Krebs.* https://shr.dkfz-heidelberg.de/dbkid/Web/DocView.aspx?Id=1761

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



1 Krebsliga Aargau
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
IBAN: CH57 30000 00150 01212 17

2 Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6

3 Krebsliga Bern
Ligue bernoise contre le cancer
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebsligabern.ch
www.krebsligabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3

5 Ligue genevoise contre le cancer
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

6 Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

7 Ligue jurassienne contre le cancer
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9

9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

10 Krebsliga Schaffhausen
Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebsliga-sh.ch
www.krebsliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

11 Krebsliga Solothurn
Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebsliga-so.ch
www.krebsliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

12 Krebsliga Thurgau
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@krebsliga-thurgau.ch
www.krebsliga-thurgau.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

13 Lega cancro Ticino
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

14 Ligue vaudoise contre le cancer
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebsliga-wallis.ch
www.krebsliga-wallis.ch
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2

16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebsliga.info
www.krebsliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

17 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
www.krebsligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

18 Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
www.krebsliga.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Broschüren
Tel. 0844 85 00 00
shop@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch/broschueren

Krebsforum
www.krebsforum.ch, das Internetforum der Krebsliga

Cancerline
www.krebsliga.ch/cancerline, der Chat für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu Krebs
Mo–Fr 10–18 Uhr

Skype
krebstelefon.ch
Mo–Fr 10–18 Uhr

Rauchstopplinie
Tel. 0848 000 181
Max. 8 Rp./Min. (Festnetz)
Mo–Fr 11–19 Uhr

Ihre Spende freut uns.

Krebstelefon
0800 11 88 11
Montag bis Freitag
10–18 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebsliga.ch

Gemeinsam gegen Krebs

Die Krebsliga setzt sich dafür ein, dass …

… weniger Menschen an Krebs erkranken,

… weniger Menschen an den Folgen von Krebs leiden und sterben,

… mehr Menschen von Krebs geheilt werden,

… Betroffene und ihr Umfeld die notwendige Zuwendung und Hilfe erfahren.

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht.
Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.

Nur dank Spenden sind unsere Broschüren kostenlos erhältlich.

Jetzt mit TWINT spenden:

QR-Code mit der TWINT-App scannen.

Betrag eingeben und Spende bestätigen.

Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.