

A man and a woman are sitting on blue yoga mats on a wooden floor in a bright living room. They are both smiling and performing a seated arm exercise, with their arms crossed and extended forward. A laptop is open in front of them, and a pair of blue dumbbells lies on the floor nearby. Large windows in the background show a lush green outdoor space.

ONKOLOGIE

Hinweise und Übungen

BEWEGUNG BEI KREBS

AMGEN

*„Motivation bringt Dich in Gang.
Gewohnheit hält Dich in Schwung.“*

Jim Rohn

Hinweise und Übungen

BEWEGUNG BEI KREBS

Inhalt

VORWORT	6	
ZIELE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT BEI KREBS	10	
Körperbezogene Ziele	10	
Psychische und psychosoziale Ziele	11	
VORAUSSETZUNGEN FÜR DAS KÖRPERLICHE TRAINING	14	
Körperliches Training		
... bei Thrombozytopenie	18	
... bei Anämie und Neutropenie	18	
... bei Schmerzen	19	
Regeneration	19	
BEWEGUNG BEI KREBS – ZIELE UND EMPFEHLUNGEN	22	
Körperliche Aktivität bei Chemotherapie	22	
Körperliche Aktivität bei Strahlentherapie	23	
Förderung der Ausdauer	24	
Förderung der Kraft	25	
		Bewegungsmangel – und wie man ihm entgegenwirkt 26
		... bei Fatigue 28
		... bei Schlafstörungen 31
		... bei Depression oder Angststörung 32
		... bei verminderter Knochendichte 34
		... bei Polyneuropathien 37
		... bei Gewichtsverlust 40
		... bei Gedächtnis- und Konzentrationsproblemen 42
		... bei Lungenentzündung 44
		HINWEISE UND ÜBUNGEN ZU AUSGESUCHTEN KREBSERKRANKUNGEN 48
		Multiples Myelom 48
		Darmkrebs 54
		Lungenkrebs 60
		Knochengesundheit 66
		HILFREICHE ADRESSEN FÜR SIE 70

Liebe Leserin, lieber Leser!

Lange Zeit waren Bewegungsinterventionen bei einer Krebserkrankung nahezu undenkbar. Es herrschte allgemein die Befürchtung, die Krankheit könne sich dadurch verschlimmern oder gar Metastasen entwickelt werden. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen inzwischen den positiven Einfluss von Bewegung auf zahlreiche erkrankungs- und therapiebedingte Nebenwirkungen. Sowohl die Krebserkrankung als solche als auch die medizinischen Behandlungen sind für die Betroffenen belastend und werfen zusätzlich zahlreiche Fragen auf: Wie darf ich in meiner derzeitigen Situation körperlich tätig sein? Welche Belastungen kann ich mir zutrauen? Gibt es Besonderheiten, die ich beachten muss?

Körperliche Aktivität kann Nebenwirkungen reduzieren und die Lebensqualität verbessern! Unter anderem Sensibilitätsstörungen (Polyneuropathie), das Fatigue-Syndrom oder Übelkeit können durch regelmäßige Bewegung positiv beeinflusst werden. Die körperliche Leistungsfähigkeit kann verbessert und das Risiko für Infektionen reduziert werden. Aber nicht nur der Körper, sondern auch das psychische Wohlbefinden und das soziale Miteinander können von körperlicher Aktivität profitieren. Indem Sie sich selbst wieder mehr zutrauen und Ihren Körper neu kennenlernen, stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl. Ängsten und depressiven Verstimmungen kann dadurch entgegengewirkt werden.

Die körperliche Bewegung ermöglicht es Ihnen, einen eigenen Beitrag zu Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden zu leisten. Nutzen Sie die Gelegenheit, denn: Jeder Schritt zählt! Diese Broschüre soll Sie bei der Wahl der für Sie am besten geeigneten körperlichen Aktivitäten unterstützen.

Dabei wünschen wir Ihnen alles Gute, und:

Bleiben Sie in Bewegung!

Univ. Prof. Dr. Freerk T. Baumann



ZIELE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT BEI KREBS

ZIELE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT BEI KREBS

Eine Krebserkrankung führt bei den betroffenen Menschen häufig zu Veränderungen in ihrem Bewegungsverhalten. Ängste und Unsicherheiten entstehen, die dafür sorgen, dass körperliche Aktivitäten eingeschränkt oder gar nicht mehr ausgeführt werden. Die Folge: sogenannte Bewegungsmangelsymptome. Diese können Sie jedoch vermeiden, wenn Sie frühzeitig, am besten unmittelbar nach Diagnosestellung, mit gezielten Bewegungsprogrammen starten.

Versuchen Sie darüber hinaus, so gut es geht, Ihre Alltagsaktivitäten aufrecht zu erhalten, so wie es vor der Diagnose der Fall war. Auf diese Weise können Sie selbst dazu beitragen, einem durch Bewegungsmangel verursachten Kraftverlust, Muskelschwund usw. vorzubeugen.

Das übergeordnete Ziel körperlicher Aktivität ist es, die Lebensqualität zu verbessern bzw. zu stabilisieren, indem therapiebedingte

Nebenwirkungen und körperliche Auswirkungen der Krebserkrankung positiv beeinflusst und Bewegungsmangelerkrankungen vermieden werden.

Bewegungsinterventionen wirken dabei ganzheitlich auf den Körper, auf die Psyche und auch auf das soziale Befinden. Im Einzelnen können dabei folgende Ziele zusammengefasst werden:

Körperbezogene Ziele

- Verbesserung bzw. Erhalt der Alltagsaktivitäten und Mobilität
- Verbesserung von Kraft und Ausdauer
- Minderung des Fatigue-Syndroms
- Verminderung von
 - Schlafstörungen

- Schmerzen
- Gedächtnis- und Konzentrationsproblemen
- Polyneuropathien
- Vorbeugung von
 - Lungenentzündungen
 - Osteoporose

Psychische und psychosoziale Ziele

- Verminderung von Depressionen und Ängsten
- Wiedererlangen des Vertrauens in sich und den eigenen (veränderten) Körper
- Aufbau von Mut, sich wieder zu zeigen
- Förderung des Gruppenlebens, des Erlebens von Spaß und Freude, der Kommunikation und des Austausches von Erfahrungen und Informationen





VORAUSSETZUNGEN FÜR DAS KÖRPERLICHE TRAINING



VORAUSSETZUNGEN FÜR DAS KÖRPERLICHE TRAINING

Idealerweise gestaltet sich ein Bewegungsprogramm für Menschen, die sich in medizinischer Behandlung befinden, in Form einer Bewegungstherapie, die mit einem täglichen eigenständigen Bewegungsprogramm kombiniert wird. Diese Bewegungstherapie sollte durch Sport- oder Physiotherapeut:innen angeleitet werden.

Vor Beginn des Trainings müssen einige Punkte beachtet werden, um ein **sicheres und wirksames Bewegungsprogramm** durchführen zu können. Besprechen Sie sich als erstes mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Hier können Sie Auskunft darüber erhalten, in welcher Form ein körperliches Training für Sie medizinisch unbedenklich ist. Dabei gilt es zu bedenken, ob auf Sie eventuell bestimmte Risikofaktoren wie z. B.

Blutungsneigung, ein geschwächtes Immunsystem, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder eine Metastasierung zutreffen. Bei dieser Prüfung geht es nicht darum, dass Sie eine „Erlaubnis“ zur körperlichen Bewegung einholen müssen, sondern dass Sie einen sicheren Rahmen erhalten, in dem Sie sich gefahrlos bewegen können.

Gut zu wissen

In dieser Broschüre werden Sie hinsichtlich der Trainingsintensitäten häufiger die Umschreibungen **„moderat/etwas anstrengend“** oder **„anstrengend“** lesen. Das bedeutet: Wenn Sie „moderat/etwas anstrengend“ trainieren, dann sollten Sie eine erhöhte Atem- und Herzfrequenz haben, leicht beginnen zu schwitzen und sich so gerade eben noch unterhalten können. Bei „anstrengender“ Bewegung ist eine Unterhaltung nicht mehr möglich.

Anstrengende körperliche Aktivität sollten Sie vermeiden bei:

- akuten Blutungen bzw. starker Blutungsneigung
- stark verringerten Thrombozytenwerten (unter 20.000/ μ l)
- starken Schmerzen und einer Verstärkung der Schmerzen durch Bewegung
- Fieber bzw. erhöhter Temperatur über 38 °C
- akuten Infektionen
- Übelkeit und Erbrechen
- Bewusstseins Einschränkungen und Verwirrtheit
- Hämoglobinwerten unter 8g/dl Blut
- Schwindel oder Kreislaufproblemen



Körperliches Training bei Thrombozytopenie

Bei einer Thrombozytopenie handelt es sich um eine zu geringe Anzahl von Thrombozyten. Thrombozyten sind Blutplättchen, die für die Blutgerinnung zuständig sind. Ist ihre Anzahl zu gering (unter 20.000/ μ l), besteht ein erhöhtes Risiko für Blutungen. In diesem Fall ist bei körperlicher Aktivität **Vorsicht** geboten, da **bestimmte Sportarten** ein erhöhtes Verletzungsrisiko mit sich bringen und das Risiko für Blutungen zusätzlich steigern.

Weist Ihr Blutbild eine niedrige Anzahl von Thrombozyten auf, sollten Sie Sportprogramme zunächst **nur unter professioneller Anleitung** durchführen. Anstrengende körperliche Aktivitäten sollten in dieser Phase nicht durchgeführt werden und **nur leichte/moderate Ausdauereinheiten** wie Walking oder Fahren auf dem Fahrradergometer sind zu empfehlen.

Körperliches Training bei Anämie und Neutropenie

Die **Anämie** – oft auch als „Blutarmut“ bezeichnet – ist ein Mangel an roten Blutkörperchen. Dies führt zu einer verringerten Sauerstoffkonzentration im Blut und damit zu **Müdigkeit und Erschöpfung**. Bei einem Hämoglobinwert unter 8g/dl sollten Sie auf anstrengende sportliche Betätigung verzichten. Sollte Ihr Hämoglobinwert zwar niedrig (unter 13 g/dl) sein, jedoch über 8 g/dl liegen, kann ein leichtes Ausdauertraining die Sauerstoffaufnahmekapazität verbessern und Ihnen so helfen, die Symptome zu reduzieren.

Als **Neutropenie** bezeichnet man einen Mangel an neutrophilen Granulozyten – Blutkörperchen, die für die Immunabwehr verantwortlich sind. Betroffene haben daher ein **gesteigertes Risiko an Infektionen** zu erkranken. Grundsätzlich ist körperliche Aktivität auch unter einer Neutropenie möglich. Es ist aber sinnvoll, **hygienische Vorsichtsmaßnahmen** zu treffen. So

sollten Sie beispielsweise an gemeinschaftlich genutzten Geräten entweder Handschuhe tragen oder vor der Benutzung die Berührungsflächen desinfizieren. Gegebenenfalls ist auch das Tragen eines Mundschutzes zu empfehlen.

Körperliches Training bei Schmerzen

Durch Eingriffe, Therapien oder unmittelbar durch die Krebserkrankung kann es zu Schmerzen kommen. Die Schmerzintensität kann dabei eine leichte bis sehr starke Ausprägung haben und entweder phasenweise oder dauerhaft auftreten. Häufig werden Schmerzmittel verabreicht.

Grundsätzlich spricht nichts gegen körperliche Aktivität bei Schmerzen. Nicht selten kann die Schmerzsituation durch Bewegung sogar vermindert werden. Wichtig ist, dass Sie Ihren Körper während und nach der Aktivität beobachten. Treten beim Training plötzlich starke Schmerzen auf oder werden bereits

bestehende Schmerzen verstärkt, sollten Sie das Training sofort abbrechen. Weitermachen können Sie, solange sich an Ihrer normalen Schmerzsituation nichts ändert. Ihr individuelles Befinden stellt hier den limitierenden Faktor dar. Sollte die Ursache für Ihren Schmerz ungeklärt sein oder Sie sich unsicher fühlen, sprechen Sie unbedingt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Regeneration

Auch eine ausreichende Erholung ist wichtig! Da Krebspatient:innen länger brauchen, um sich von Belastungen zu erholen, empfehlen wir Ihnen, Ihrem Körper durch **regelmäßige Pausen** ausreichend Ruhezeit zu geben. Die Entlastung zwischen den einzelnen Trainingseinheiten ist genauso wichtig, wie das Training selbst.





BEWEGUNG BEI KREBS – ZIELE UND EMPFEHLUNGEN

BEWEGUNG BEI KREBS – ZIELE UND EMPFEHLUNGEN

Insbesondere während einer medizinischen Therapie können Unsicherheiten auftreten, wie Sie sich belasten dürfen und was Sie beachten müssen. Grundsätzlich ist körperliche Aktivität, beispielsweise während einer Chemo- oder Strahlentherapie, machbar und sinnvoll. In Ihrer jeweiligen Situation sollten Sie jedoch bestimmte Aspekte beachten.

Körperliche Aktivität bei Chemotherapie

Es ist heutzutage unstrittig, dass körperliche Aktivität trotz Chemotherapie sicher ist und zahlreiche positive Auswirkungen hat. Regelmäßige Bewegung **kann die Auswirkungen der Behandlung positiv beeinflussen** und sowohl die körperliche Leistungsfähigkeit als auch die Lebensqualität stärken. Grundsätzlich sind stets moderate Aktivitäten möglich. Auf anstrengende Aktivitäten sollten Sie verzichten, wenn Sie eine Chemotherapie erhalten, die Ihre

Herzfunktion beeinträchtigt. Jedoch sind 48 Stunden nach Gabe der Medikamente auch intensive Belastungen wieder möglich.

Eine Chemotherapie muss nicht, aber kann Ihr Immunsystem schwächen. Körperliche Aktivität ist trotzdem möglich und sicher. Achten Sie jedoch auf hygienische Maßnahmen wie Mundschutz und Desinfektion von Händen und Flächen der Trainingsgeräte.

Körperliche Aktivität bei Strahlentherapie

Wenn Sie sich einer Strahlentherapie unterziehen müssen, ist **körperliche Aktivität ebenfalls hilfreich und machbar**. Möglicherweise auftretende Schmerzen, Müdigkeit etc. können hierdurch reduziert oder abgemildert werden. Allerdings sollten Sie in dieser Zeit auf das Schwimmen verzichten, da die bestrahlte Haut sehr empfindlich ist und mit Hautreizungen reagieren kann.

Gut zu wissen

Während einer Chemotherapie ist die Leistungsfähigkeit häufig stark tagesabhängig. Es gibt gute und schlechte Tage. Haben Sie Geduld mit sich. Wenn Sie sich schlapp fühlen und es Ihnen nicht gut geht, sollten Sie auf Ihren Körper hören und sich nicht überlasten. Reduzieren Sie die Intensität der körperlichen Aktivität auf eine für Sie machbare Dosierung.

Förderung der Ausdauer

Ziele und Bewegungsempfehlungen

Ausdauersport stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Die allgemeine Empfehlung lautet, sich mindestens insgesamt 2,5 Stunden pro Woche so zu bewegen, dass Sie es als „moderat“ oder „etwas anstrengend“ empfinden. Das bedeutet: mindestens etwa eine halbe Stunde pro Tag. Nicht so schwer, denn das könnte bereits der tägliche Spaziergang sein!

Unter medizinischer Therapie:

- Walking/Spaziergang
- Nordic Walking
- Fahrradergometer
- Cross-Trainer
- Tai-Chi
- Yoga etc.



Förderung der Kraft

Ziele und Bewegungsempfehlungen

Eine adäquate Muskelkraft ist für die Alltagsbewältigung unerlässlich. Der Fokus liegt beim Training auf den großen Muskelgruppen des Körpers.

Ein Kräftigungstraining kann entweder **an Geräten**, wie zum Beispiel in einer medizinischen Trainingseinrichtung oder einem **Fitness-Studio**, oder auch mit dem **eigenen Körpergewicht und Kleingeräten zu Hause** durchgeführt werden.

Gut zu wissen

Auch bei stationären Krankenhausaufenthalten gibt es die Möglichkeit, körperlich aktiv zu sein. Ein Fahrradergometer im Zimmer oder auf dem Flur, Spaziergehen auf dem Gang oder – wenn erlaubt – auch in der

Grünanlage sind gute Bewegungsmöglichkeiten. Auch sind Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht bzw. mit Fitness-Bändern durchaus machbar.

Bewegungsmangel – und wie man ihm entgegenwirkt

Eine Krebsdiagnose und die damit verbundene notwendige medizinische Therapie kann zu einem Bewegungsmangel führen, der mit zahlreichen Symptomen verbunden ist, die sich negativ auf den Körper und das psychische Wohlbefinden auswirken können: Die **Muskelkraft** lässt nach, die **Durchblutung** verschlechtert sich und durch fehlende Reizsetzung auf die Knochenstruktur kann eine **Osteoporose** entstehen. Das Immunsystem wird geschwächt und häufig können **Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems** begünstigt werden. Das tägliche Leben wird dadurch stark eingeschränkt, die gefühlte Lebensqualität sinkt. Insbesondere steigt dabei auch das Risiko für eine **Fatigue**-Problematik.

Ziele körperlicher Aktivität

Soweit muss es jedoch nicht kommen!

Regelmäßiges Bewegen wirkt Bewegungsmangelsymptomen entgegen und fördert das Wohlbefinden. Bewegung und Sport bedeuten dabei nicht Wettkampf und Leistungssport! Im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung ist damit vor allem ein aktiver Lebensstil gemeint, der mehr Bewegung in den Alltag integriert und so die Gesundheit fördert. Schon **kleine Veränderungen im Alltagsverhalten**, wie z. B. die Treppe statt des Aufzugs zu nehmen, zu Fuß zu gehen oder mit dem Fahrrad zu fahren statt das Auto zu benutzen, können **hilfreich** sein.

Bewegungsempfehlungen

Grundsätzlich hängt die körperliche Aktivität von Ihren persönlichen Vorlieben und Ihrem Befinden ab.

Ihr eigenes Interesse steht bei der Auswahl der Bewegungsform im Vordergrund, da Sie etwas, das Sie mögen, nachweislich über einen längeren Zeitraum ausführen und besser in Ihren Alltag integrieren können. Entscheiden Sie sich für etwas, das Ihnen Freude bereitet! So können Sie den „inneren Schweinehund“ leichter überwinden.

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein. Grundsätzlich empfehlenswert ist eine **Kombination aus Ausdauertraining und Kräftigung**, um den Körper optimal zu fordern und zu stärken.



Training bei Fatigue

Bei vielen Krebspatient:innen entwickelt sich aufgrund der Erkrankung und der damit verbundenen Behandlung eine Fatigue-Problematik, die sich durch starke Erschöpfung und Müdigkeit auszeichnet. So seltsam es klingen mag: Durch körperliche Aktivität können Sie dem Fatigue-Syndrom entgegenwirken und Ihre Leistungsfähigkeit steigern.

Ziele und Bewegungsempfehlungen

Beim Fatigue-Syndrom spielt die Auswahl der Sportart bzw. Bewegungsform eine untergeordnete Rolle. Wichtig ist vor allem die optimale Anpassung der Belastungsintensität an die individuelle Ausprägung der Erschöpfung. Grundsätzlich gilt: Je ausgeprägter die Fatigue, desto geringer sollten Sie Ihre Trainingsintensität wählen.

Suchen Sie sich eine Bewegungsform, die Ihnen Freude bereitet. Es sollte sich möglichst um Aktivitäten handeln, die Sie gut dosieren können wie beispielsweise Walken, Nordic-Walking, wenn möglich auch Joggen, Radfahren, aber auch Bewegung im Wasser wie Schwimmen oder Aqua-Fitness sowie Kräftigungsübungen.

Gut zu wissen

Bei Erschöpfung sind insbesondere Bewegungsformen im Freien zu empfehlen. Neben der körperlichen Aktivität können sich die frische Luft und die Eindrücke der Natur positiv auf Ihre Psyche und Ihr Wohlbefinden auswirken.

Um die richtige körperliche Bewegungsintensität zu wählen, wird zunächst Ihre Fatigue-Ausprägung bewertet. Stellen Sie sich dabei die Frage, wie ausgeprägt Sie die Fatigue empfinden: leicht, moderat oder stark. Wählen Sie dann dazu Ihre passende Empfehlung.

Sollten Sie eine **leichte bis moderate Fatigue** haben, ist grundsätzlich ein moderates bzw. etwas anstrengendes Training zu empfehlen. Zu Beginn kann ein Ausdauertraining mit Intervalltraining sinnvoll sein, bei dem Sie in drei bis fünf Intervallen von fünf bis zehn Minuten trainieren, zwischen denen Sie jeweils eine Pause von ein bis zwei Minuten machen.

Später können Sie zur Dauermethode mit Belastungen von 15 bis 30 Minuten wechseln. Das Training kann entweder an Geräten oder über kräftigende Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten erfolgen. Hierfür können Sie das Übungsprogramm ab Seite 48 nutzen.



Gut zu wissen

Bei Fatigue ist es wichtig, dass Sie sich während und nach der körperlichen Aktivität genau beobachten. Sie sollten sich körperlich gefordert fühlen, jedoch keinesfalls eine Überanstrengung provozieren. Eine über mehrere Stunden nach der Aktivität oder bis in den nächsten Tag andauernde deutlich verstärkte Erschöpfung ist nicht zielführend und sollte nach Möglichkeit vermieden werden. Reduzieren Sie in diesem Fall beim nächsten Training die Intensität.

Bei einer schweren Fatigue-Ausprägung sollten Sie, je nach individueller Leistungsfähigkeit, mit niedrigeren Intensitäten beginnen. Starten Sie mit kurzen Ausdauerseinheiten, idealerweise mit 2 bis 3 Minuten Walking, 30 bis 60 Sekunden Pause und wiederholen Sie. Beginnen Sie mit wenigen Wiederholungen und steigern Sie sich langsam.

Krafttraining ist bei starker Erschöpfung zunächst nicht zu empfehlen, leichte Kräftigungsübungen können jedoch nach einiger Zeit durchgeführt werden.



Training bei Schlafstörungen

Ziele und Bewegungsempfehlungen

Unabhängig von der Behandlungsphase sind die folgenden körperlichen Aktivitäten mit moderaten Intensitäten ein sicherer und effizienter Ansatz zur Verbesserung der Schlafqualität bei Krebspatient:innen:

- Moderates Walking oder Spaziergehen
- Krafttraining
- Kombination von Kraft- und Ausdauertraining
- Yoga
- Tai-Chi
- Qigong

Allgemeine Empfehlungen

Bei Schlafstörungen werden Bewegungsprogramme über **mindestens 12 Wochen mit drei bis vier wöchentlichen Einheiten von je 30 bis 40 Minuten** während und nach der Krebstherapie empfohlen.

Mindestens vier Stunden vor dem Schlafengehen, sollte die anstrengende körperliche Aktivität beendet sein. Bei moderater körperlicher Aktivität, zwei bis drei Stunden davor. Denn eine intensive körperliche Betätigung vor dem Schlafengehen wirkt sich negativ auf das Ein- und Durchschlafen aus.

Training bei Depression oder Angststörung

Die häufig mit einer Krebserkrankung verbundenen Erkrankungen Depression oder Angststörung können durch Bewegung und Sport positiv beeinflusst werden.

Ziele und Bewegungsempfehlungen

Ausdauertraining: Täglicher Spaziergang, um das Selbstbewusstsein zu stärken und das Wohlbefinden zu verbessern.

Bewegung in den Alltag integrieren: Treppesteigen, Spaziergänge in der Natur oder Gartenarbeit können ebenfalls hilfreich sein.

Yoga und Achtsamkeitsübungen: Diese können helfen, Stress abzubauen und die mentale Gesundheit zu fördern.

Yoga und Meditation: Diese Praktiken fördern Entspannung und Achtsamkeit, was Angst reduzieren kann.

Natur erleben: Spaziergänge in der Natur haben nachweislich positive Effekte auf die mentale Gesundheit.



Bewegungsempfehlungen bei verminderter Knochendichte

Es klingt vielleicht paradox – ist aber wahr: **Knochen, die belastet werden, werden stärker.** Der Begriff „Belastung“ ist in unserem Sprachgebrauch oft negativ besetzt. Er legt nahe, dass etwas unter Druck gerät, dabei zunehmend schwächer wird und schließlich bricht. Für technische Konstruktionen mag das gelten, nicht aber für Ihr Skelett. Der Erhalt Ihrer Lebensqualität und Selbstständigkeit ist dabei ein übergeordnetes Ziel.

Durch die Einnahme von bestimmten Medikamenten und Bewegungsmangel kann die Struktur des Knochens beeinträchtigt werden. Patient:innen sind oft unsicher, werden vorsichtig und bewegen sich immer weniger. Dadurch steigt das Risiko, eine Osteoporose zu entwickeln.

Regelmäßige Bewegung kann diesen Teufelskreis jedoch durchbrechen! Sie trägt zu einer Stabilität der Knochen bei, führt zu einer verbesserten Leistungsfähigkeit, verbessert die Sturzprophylaxe und kann das Risiko einer Osteoporose senken.

Ziele körperlicher Aktivität:

- Verbesserung der allgemeinen Fitness und Kraft
- Reduktion von Schmerzen
- Stabilisierung der Knochendichte
- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
- Vermeidung von Stürzen

Bewegungsempfehlungen

Liegt nach Aussage Ihrer Ärztin bzw. Ihres Arztes bei Ihnen keine erhöhte Bruchgefahr vor, werden moderates/anstrengendes Krafttraining und folgende Bewegungsarten empfohlen:

- Walken
- Joggen
- Stufentraining
- Leichtes Sprungtraining
- Tanzen/Aerobic
- Koordinationstraining
- Gleichgewichtsübungen

Stellt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt jedoch eine **stark verminderte Knochendichte mit Bruchgefahr** bei Ihnen fest, sollten Sie – am besten unter Anleitung einer Physiotherapeutin oder eines Physiotherapeuten – Bewegungsformen wählen, die dynamische, regelmäßige Bewegungen beinhalten wie z. B.:

- Spaziergehen
- Walken
- Leichtes Stufentraining
- Moderates Krafttraining
- Fahrradergometer
- Bewegungen im Wasser
- Gleichgewichtsübungen



Training bei Polyneuropathien

Bei einer Polyneuropathie (PNP) handelt es sich um eine periphere Nervenschädigung, die durch nervenschädliche Substanzen bestimmter Chemotherapeutika hervorgerufen werden und Empfindlichkeitsstörungen, insbesondere in den Händen und Füßen, hervorrufen kann. Diese äußern sich häufig in Form von **Kribbeln, Brennen, Taubheitsgefühlen oder Schmerzen**. Auch motorische Einschränkungen können auftreten und im weiteren Verlauf zu **Gleichgewichtsstörungen** und **Gangunsicherheiten** führen.

Ziele körperlicher Aktivität

Bestimmte Bewegungsübungen können helfen, die PNP in Händen und Füßen zu

reduzieren oder in der Entstehung abzumildern. Dazu zählt das sogenannte sensomotorische Training aber auch das Vibrationstraining. Neben einer Verbesserung der Beschwerden kann so auch die Koordination und die Gleichgewichtskontrolle gesteigert und das Sturz- und Verletzungsrisiko minimiert werden.

Bewegungsempfehlungen

Sensomotoriktraining ist eine Art Koordinationstraining. Durch Gehen und Stehen auf wackeligen Untergründen wird ein Reiz auf die Fußflächen provoziert. Mit den Händen sind feine koordinative Übungen zu empfehlen, wie bspw. Geldmünzen stapeln, Handarbeit, Musikinstrument spielen etc.

Für die Füße hat sich das folgende

Übungsprogramm bewährt: Stellen Sie sich für die Übungen so hin, dass Sie sich jederzeit festhalten können. Alle Übungen werden ohne Schuhe und am besten barfuß durchgeführt.

Ausgangsstellung: Stellen Sie sich aufrecht hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig. Beugen Sie die Kniegelenke leicht und lassen Sie die Arme locker an den Seiten hängen oder nutzen Sie sie zum Ausbalancieren. Richten Sie den Blick geradeaus (es kann hilfreich sein, dabei einen Punkt vor Ihnen zu fixieren). Das Ziel ist es, so ruhig wie möglich zu stehen, ohne dass Sie sich dabei festhalten müssen.

Durchführung: Nehmen Sie nun eine der rechts aufgezeigten Standpositionen ein. Der Schwierigkeitsgrad steigt mit der Pfeilrichtung. Beginnen Sie also links und arbeiten Sie sich, je nach Ihrem individuellen Leistungsstand, weiter nach rechts vor.



Steigerung: Sie haben die Möglichkeit, die Übungen zu steigern. Dies ist über eine Veränderung der Fußstellung, eine instabilere Standfläche (z. B. Teppich, Isomatte, mehrfach gefaltete Decke etc.) oder über Zusatzaufgaben (Kopf drehen, Augen schließen, Ball um die Hüfte kreisen lassen, rückwärts zählen etc.) möglich.

- Kombinieren Sie die verschiedenen Standpositionen mit den zusätzlichen Aufgaben und wählen Sie den Schwierigkeitsgrad einer Übung so, dass Sie es gerade so schaffen

über 30 Sekunden zu stehen, ohne sich festzuhalten bzw. im Einbeinstand den "freien" Fuß abzusetzen.

- Führen Sie, je nach Leistungsstand, 3 bis 8 Übungen durch, wiederholen Sie diese jeweils dreimal für ca. 30 Sekunden.
- Achten Sie dazwischen auf ausreichende Pausen, um eine vorzeitige Ermüdung des neuromuskulären Systems zu vermeiden. Sie sollten die Übungen mindestens zweimal pro Woche durchführen.

Gut zu wissen

Halten Sie sich zu Anfang an einem Stuhl oder an einer Wand fest.

Training bei Gewichtsverlust

Starker, ungewollter Gewichtsverlust, auch Kachexie genannt, ist häufiger Begleiter verschiedener Krebserkrankungen. Eine gezielte Bewegungs- und Ernährungstherapie kann helfen, dieses Problem zu begrenzen.

Ziele körperlicher Aktivität

Neuere Studien deuten darauf hin, dass **intensives Krafttraining** für Krebspatient:innen machbar und **potenziell effektiver** ist **als moderates Training**. Insgesamt kann körperliches Training die Muskelmasse und -kraft steigern, immunologische Prozesse positiv beeinflussen und den Funktionsstatus verbessern.

Bewegungsempfehlungen

Grundsätzlich ist das **Zusammenspiel eines intensiven Krafttrainings und eines moderaten Ausdauertrainings** von hoher Bedeutung für das erfolgreiche Umsetzen eines Bewegungsprogramms.

Bei einem progressiven intensiven Krafttraining sollten Sie ein Training umsetzen, dass Sie **zweimal pro Woche, je 30 bis 45 Minuten**, als etwas anstrengend bis anstrengend empfinden. Verändern Sie die Gewichte kleinschrittig, aber selbstständig, wenn das subjektive Belastungsempfinden unterhalb (oder oberhalb!) der Zielbelastung liegt. Das gilt insbesondere, wenn neben einer Kachexie auch eine Fatigue-Symptomatik vorliegt.

Fragen Sie Ihre Trainerin oder Ihren Trainer nach empfohlenen Trainingsmöglichkeiten wie z. B. konventionelles Krafttraining oder progressives Widerstandstraining mit Gummibändern.

Ausdauertraining in Ergänzung zum Krafttraining wird ebenfalls empfohlen, um die kardiovaskuläre Fitness zu verbessern. Zudem ist bekannt, dass Ausdauertraining die Entzündungswerte im Rahmen einer Kachexie senken kann. Dieses sollte allerdings mit

moderaten Intensitäten durchgeführt werden, **mindestes einmal pro Woche für 30 bis 45 Minuten**. Das Training ist auch in Intervallen möglich, sollte es nicht möglich sein am Stück zu trainieren. Dabei sind **alle Ausdauerformen** möglich, wie bspw. (Nordic-) Walking, Radfahren etc.



Gut zu wissen

In Ergänzung zur Bewegungsintervention ist eine Ernährungsberatung/-therapie sehr zu empfehlen.

Training bei Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsproblemen

Eine Krebserkrankung, aber auch die medikamentöse Therapie, kann zu Störungen kognitiver Funktionen führen. Patient:innen berichten über Aufmerksamkeitsprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten und Einschränkungen der Gedächtnisleistung.

Ziele körperlicher Aktivität

Studien haben gezeigt, dass körperliche Bewegung in Kombination mit kognitivem Training signifikante Auswirkungen auf die kognitiven Funktionen bei onkologischen Patienten mit kognitiven Beeinträchtigungen hat.

Bewegungs- bzw. Übungsempfehlungen

Kombinieren Sie Gedächtnistraining mit Ausdauertraining. Wählen Sie eine Methode aus dem Bereich Gedächtnistraining und kombinieren Sie diese mit einer Ausdauertrainingsmethode.

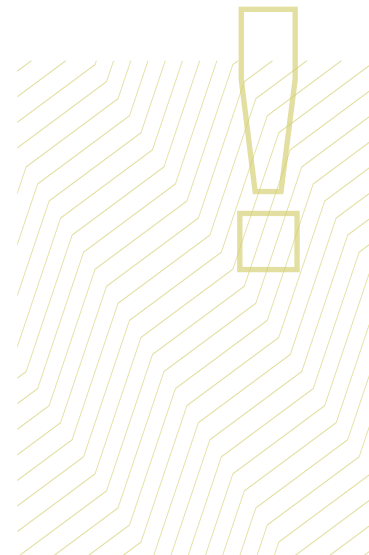
Diese Übung kann 20 bis 60 Minuten dauern, sollte zwei- bis dreimal pro Woche mit dem Gefühl von **etwas anstrengend** durchgeführt werden.

Gedächtnistraining:

- Ich packe meinen Koffer
- Memory
- Kreuzworträtsel
- Wortfindungsspiele
- Weitere Merkspiele

Ausdauertraining:

- Walking
- Laufen
- Spaziergehen
- Fahrradfahren



Training zur Vermeidung von Lungenentzündung

Die Kombination aus geschwächter Immunabwehr und Bewegungsmangel kann häufiger zu Lungenentzündungen bei Krebspatient:innen führen.

Ziele körperlicher Aktivität

Gezielte Übungen zur Verbesserung der Atemtätigkeit und zur Kräftigung der Atemhilfsmuskulatur können dazu beitragen, Infektionen der Lunge vorzubeugen. Um die Lunge möglichst gut zu belüften, sind eine tiefe Atmung und eine optimale Atemtätigkeit notwendig.

Bewegungs- bzw. Übungsempfehlungen

Hierfür existieren verschiedene Übungen zur Verbesserung der Ein- und Ausatmung. Im Folgenden ist jeweils eine Übung aufgezeigt, die mit wenig Aufwand und möglichst geringer Keimbelastung für Sie machbar ist.

Übung: Blubberflasche

Diese Übung trainiert die Lungenfunktion bzw. Ausatmung.

Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz.

Durchführung:

Füllen Sie eine Flasche bis zur Hälfte mit Wasser. Stecken Sie einen unbenutzten (!) Trinkhalm hinein. Atmen Sie tief durch die Nase ein und pusten Sie die Luft dann durch den Trinkhalm in die Flasche aus, sodass das Wasser in der Flasche blubbert. Wiederholen Sie den Vorgang 4 bis 5 Mal. Achten Sie darauf, in den Pausen normal (nicht vertieft) weiterzuatmen.

Übung: Schnüffelatmung

Mit dieser Übung wird die Einatmung verbessert.

Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz.

Durchführung:

Atmen Sie mehrere Male hintereinander kurz und schnell (schnüffelnd) durch die Nase ein, halten Sie die Luft kurz an und atmen Sie dann einmal vollständig durch den Mund aus. Wiederholen Sie diesen Vorgang 4 bis 5 Mal. Achten Sie darauf, in den Pausen normal (nicht vertieft) weiterzuatmen.



Übung: Stütz an der Wand

Eine kräftige Atemhilfsmuskulatur kann ebenfalls zu einer optimalen Belüftung der Lunge und somit zur Vorbeugung von Infektionen beitragen. Sollten Sie stark immungeschwächt sein, achten Sie darauf, die genutzten Handgeräte entweder vor Benutzung zu desinfizieren oder sie ausschließlich mit Handschuhen zu berühren.

Ausgangsstellung: Sie stehen etwa in Schrittlänge von einer Wand entfernt. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf einen Ball und lehnen Sie diesen gegen die Wand. Der Ball befindet sich etwa auf Schulterhöhe.

Durchführung:

Versuchen Sie die Instabilität auszugleichen. Atmen Sie dabei weiter. Rollen Sie nun den Ball mit beiden Händen ein Stück nach oben, nach unten und/oder zur Seite.

Variation:

Sie können die Übung auch ohne Ball ausführen.



HINWEISE UND ÜBUNGEN ZU AUSGESUCHTEN KREBSERKRANKUNGEN

MULTIPLES MYELOM

Bewegungs- und Trainingsempfehlungen beim Multiplen Myelom sind eng an den am häufigsten auftretenden Symptomen orientiert. Osteolyse (Auflösung der Knochenstruktur), Knochenschmerzen und die damit einhergehende eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit sind dabei die größten Herausforderungen.

Die spezifische Situation der Knochenschmerzen und das Risiko von Knochenbrüchen erfordern besondere Aufmerksamkeit und eine sorgfältige Anpassung der Trainingsintensität. Studien belegen jedoch, dass individuell angepasste Trainingsprogramme auch bei fortgeschrittener Erkrankung sicher und effektiv durchgeführt werden können.

Die übergeordneten Ziele eines Trainingsprogramms beim Multiplen Myelom sind:

- die Verbesserung und Stabilisierung der physischen Funktionsfähigkeit,

- Reduktion von Sturzgefahr und Schmerzen durch Gleichgewichtsübungen und leichte Kräftigungsübungen,
- Stimulation des Knochenstoffwechsels durch sanfte Kraft- und Impactbelastungen,
- Linderung von Fatigue durch regelmäßige andauernde Bewegung.

Regelmäßige Bewegung und sanftes Training sind daher in jedem Fall zu empfehlen, um die Lebensqualität zu verbessern.

Allgemeine Hinweise

- Achten Sie auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr, um die Nierentätigkeit zu unterstützen, insbesondere vor dem Hintergrund des erhöhten Flüssigkeitsbedarf bei körperlicher Aktivität.
- Versuchen Sie sich jeden Tag zu bewegen, spazieren zu gehen, zu Walken, Joggen oder zu tun, was Ihnen sonst Freude bereitet.
- Achten Sie besonders darauf, Gefahrenquellen für Stürze zu vermeiden.
- Führen Sie zu Beginn jegliche Gleichgewichtsübungen unter Zuhilfenahme von Wänden, Geländern, Griffen oder externen Hilfen durch, um Stürze zu vermeiden.
- Konzentrieren Sie sich bei Ihrem Training insbesondere auf Übungen zur Gleichgewichtsförderung und Förderung der Rumpfkraft.

Nachfolgend finden Sie zwei spezifische Übungen zur Gleichgewichtsfähigkeit und Rumpfstabilität. Bitte beachten Sie zusätzlich die Übungen auf Seite 66 zum Thema „Knochengesundheit“.

Info

Die nachfolgenden Übungen können gut in Ihrem Alltag umgesetzt und nahezu täglich durchgeführt werden.

SPEZIELLE ÜBUNGEN

1 „Vierfüßlerstand mit Arm- und Beinheben“:

Material:

Gymnastikmatte oder weicher, dämpfender Untergrund.

Ausgangsposition:

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand (Hände und Knie auf dem Boden). Die Hände sollten unterhalb der Schultern positioniert sein, die Knie unterhalb der Hüfte.

Übung:

Strecken Sie einen Arm nach vorne und gleichzeitig das gegenüberliegende Bein nach hinten aus. Halten Sie die Position für drei Sekunden, bevor Sie die Seiten wechseln. Wiederholen Sie die Übung zehnmal pro Seite. Absolvieren Sie insgesamt 3 Durchgänge mit jeweils 1 Minute Pause zwischen den Durchgängen.



Übungsvideo



2 „Tandem- zu Einbeinstand“:

Material:

Beim ersten Mal eine Wand oder Geländer zur Unterstützung, bei zunehmender Sicherheit auch ohne möglich, für sehr Fortgeschrittene ggf. eine unebene Unterlage.

Ausgangsposition:

Stehen Sie aufrecht, wenn möglich barfuß auf festem, nicht rutschigem Untergrund. Die Füße stehen parallel und hüftbreit zueinander.

Übung in 3 Varianten:

(1) Semitandemstand: Stellen Sie die Füße parallel versetzt voreinander und versuchen Sie, diese Position 20 Sekunden zu halten. Wechseln Sie anschließend die Füße. Sollten Sie sehr unsicher sein, positionieren Sie sich in der Nähe einer Wand oder Geländer, um Ihr Gleichgewicht zu unterstützen.

(2) Tandemstand: Stellen Sie die Füße in einer geraden Linie direkt voreinander, sodass die Spitze des einen Fußes fast die Ferse des anderen berührt. Versuchen Sie diese Position 20 Sekunden zu halten. Wechseln Sie anschließend die Füße. Auch hier können Sie sich bei Unsicherheit abstützen.

(3) Einbeinstand: Heben Sie ein Bein an, sodass der Fuß etwas oberhalb des Fußknöchels des stehenden Beines ist. Halten Sie die Position 20 Sekunden und wechseln anschließend das Bein.

Absolvieren Sie die gewählte Variante in 4 bis 8 Durchgängen mit jeweils 1 Minute Pause dazwischen.



Übungsvideo

DARMKREBS

Das übergeordnete Ziel von Bewegung und Sport nach einer Darmkrebserkrankung ist die Verbesserung der Lebensqualität. Menschen mit Darmkrebs wird bei der Operation ein Teil des Darms entfernt. Manchmal muss auch ein künstlicher Darmausgang (Stoma) angelegt werden. Regelmäßige körperliche Aktivität trägt nicht nur zur körperlichen Fitness bei, sondern wirkt sich auch positiv auf das seelische Wohlbefinden aus. Darüber hinaus trägt Bewegung dazu bei, wieder belastbar und aktiv zu werden.

Viele alltägliche Bewegungen erfordern muskuläre Aktivität und eine stabile Körpermitte, insbesondere im operierten Bereich. Unter Berücksichtigung der Wundheilungsphasen empfehlen wir Ihnen, nach 14 Tagen mit einem moderaten Krafttraining zu starten und die positiven Effekte von körperlicher Aktivität auf den ganzen körperlichen Mechanismus zu nutzen.

Der Operationsbereich wird bis zu acht Wochen ausgeschlossen, danach können moderate Ansteuerungsübungen zur gezielten Kräftigung eingesetzt werden. Zudem sollte in den ersten

sechs bis acht Wochen nach der Operation auf das Heben von Lasten über fünf Kilogramm sowie auf Schwimmen verzichtet werden.

Auch mit einer Stoma-Anlage sind viele Sportarten problemlos möglich. Mithilfe von Schutzgürteln und -kappen können nahezu alle Arten von körperlicher Aktivität sicher ausgeführt werden. Aktivitäten, die mit schweren Gewichten oder intensiven körperlichen Belastungen verbunden sind, sollten jedoch vermieden werden. Ebenso ist es wichtig, eine starke Druckerhöhung im Bauchraum zu vermeiden.

Stoma und körperliche Aktivität

- Sanfte Anspannungsübungen in Rückenlagen oder im Vierfüßlerstand
- Übungen aus dem Bereich des Beckenbodentrainings
- Kraft- und Ausdauertraining an Geräten
- Übungen für die gesamte Körperhaltung (Aufrichtung)
- Beckenkipfung, Körperkontrolle
- Mobilisationsübungen
- Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen

Info

Die folgenden Übungen können entweder einzeln oder als zusammenhängende Abfolge durchgeführt und nahezu täglich umgesetzt werden.

SPEZIELLE ÜBUNGEN

1 „Wahrnehmungsübung“:

Material:

Matte, Polster für den Kopf

Ausgangsposition:

Rückenlage, die Füße stehen parallel, Arme liegen rechts und links neben dem Körper.



Übungsvideo

Übung:

Drücken Sie Ihre Lendenwirbelsäule fest in die Matte. Halten Sie diese Spannung zunächst für 10 Sekunden. Lösen Sie die Anspannung, atmen Sie dreimal tief durch und mit der dritten Ausatmung bauen Sie die Spannung langsam wieder auf. Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf zehnmal.



2 „Leichtes Fahrradfahren“:

Material:

Matte, Polster für den Kopf

Ausgangsposition:

Rückenlage, die Hände liegen rechts und links neben Ihrem Körper.



Übungsvideo

Übung:

Ihre Beine lösen sich von der Matte, ziehen in eine 90-Grad-Position und werden abwechselnd Richtung Matte geführt (gebeugt). Bewegen Sie Ihr Bein nur so weit, dass Sie zu jedem Zeitpunkt den Kontakt zwischen Ihrer Lendenwirbelsäule und der Matte spüren können. Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf mit beiden Beinen ungefähr zehnmal.





3

„Bein vs. Arm“:

Material:
ein Stuhl

Ausgangsposition:

Sie setzen sich auf die vordere Hälfte des Stuhls und nehmen eine aufrechte Position ein.

Übung:

Legen Sie beide Hände auf Ihren Oberschenkel ab und heben Sie das Bein vom Boden hoch. Bauen Sie eine Spannung aus der oberen Extremität auf, indem Sie die Hände fest auf den Oberschenkel drücken, gleichzeitig versucht Ihr Bein gegen die Spannung zu halten. Halten Sie diese Anspannung für ca. 10 Sekunden und wechseln Sie dann die Seite. Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf auf jeder Seite fünfmal.



Übungsvideo



4

„Hohe Brücke“:

Material:
eine Matte

Ausgangsposition:

Sie positionieren sich in dem Vierfüßlerstand, die Knie sind unterhalb der Hüfte und die Hände unterhalb der Schultern. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.



Übung:

Versuchen Sie nun die Spannung in Ihrem Bauch und Rücken zu aktivieren, indem Sie „imaginär“ Ihren Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule spannen. Stellen Sie Ihre Füße auf die Zehenspitzen und lösen Sie Ihre Knie vom Boden. Halten Sie diese „hohe Brücke“ für mindestens 10 bis 20 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung ungefähr fünfmal.



Übungsvideo



LUNGENKREBS

Die Bedeutung von Bewegung in der Behandlung von Lungenkrebs gewinnt seit einigen Jahren zunehmend an Aufmerksamkeit. Die Diagnose Lungenkrebs ist oft mit zahlreichen Nebenwirkungen verbunden, die sowohl durch den Tumor selbst als auch durch die medizinische Therapie entstehen.

Wissenschaftliche Studien zeigen inzwischen umfassend, dass Bewegungstraining sicher, umsetzbar und effektiv ist, um verschiedene Aspekte der Gesundheit von Menschen mit Lungenkrebs positiv zu beeinflussen.

Bewegung wird über den gesamten Krankheits- und Behandlungsverlauf hinweg empfohlen – sowohl im Frühstadium, vor und nach einer Operation, als auch bei fortgeschrittenem Krankheitsverlauf. Regelmäßige körperliche Aktivität trägt nicht nur dazu bei, die Lebensqualität zu steigern, indem sie Müdigkeit und Antriebslosigkeit verringert, sondern wirkt dem,

bei Lungenkrebs häufig vorkommenden, unerwünschten Gewichtsverlust entgegen. Hier ist vor allem ein gezieltes Krafttraining von großer Bedeutung. Insgesamt soll Bewegung dabei helfen, den Alltag wieder leistungsfähiger und selbstständiger gestalten zu können.

Ergänzend zu einem Kraft- und Ausdauertraining, das sowohl unter Anleitung als auch eigenständig durchgeführt werden kann, werden insbesondere atemgymnastische Übungen empfohlen. Diese tragen dazu bei, die Sauerstoffaufnahme zu verbessern und die Lungenfunktion zu stärken.

Konsultieren Sie zunächst Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, um gemeinsam die für Sie passende Bewegungsform zu bestimmen. Beginnen Sie mit moderater Belastung und steigern Sie diese schrittweise. Gestalten Sie zusätzlich Ihren Alltag aktiv, indem Sie beispielsweise Einkäufe zu Fuß erledigen, Treppen steigen oder

regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft einplanen.

Im Folgenden stellen wir Ihnen einige Atemübungen vor, die nicht nur entspannend wirken, sondern auch bei Atemnot unterstützend eingesetzt werden können.

Tipp

Empfohlene Bewegungsformen bei Lungenkrebs

- (Nordic-)Walking
- Radfahren
- Wandern
- Atemübungen
- Moderates Krafttraining

SPEZIELLE ÜBUNGEN

1 „Pfeil und Bogen“:

Material:

Ein Stuhl, ggf. eine Wand, Tür o. Ä.

Ausgangsposition:

Setzen Sie sich neben einer Wand aufrecht auf einen Hocker. Die Füße stehen nebeneinander und Ihre Körperseite berührt leicht die Wand.

Übung:

Legen Sie die Handinnenflächen aneinander, führen Sie beide Arme nach oben und berühren Sie mit dem hinteren Arm die Wand. Atmen Sie ein und schieben Sie die vordere Hand ein Stück über die andere Hand hinaus. Atmen Sie aus und drehen Sie den Brustkorb nach hinten. Stellen Sie sich vor, Sie spannen einen Bogen. Der wandnahe Arm sowie das Gesäß bleiben während der Bewegung in ihrer Position und bewegen sich nicht. Mit der Einatmung führen Sie die linke Hand vom Rippenbogen aus wieder zurück. Machen Sie vier bis fünf Wiederholungen und wechseln Sie dann auf die andere Seite.



Übungsvideo

2 „Kontaktatmung“:

Material:

eine Matte

Ausgangsposition:

Legen Sie sich in Rückenlage auf die Matte. Gerne dürfen Sie bei dieser Übung die Augen schließen.



Übung:

Legen Sie nun beide Hände mittig auf Ihre Brust. Versuchen Sie einen tiefen Atemzug zu nehmen und mit der Einatmung in Ihre Hände zu atmen. Versuchen Sie einmal deutlich zu spüren, wie sich Ihre Hände auf und ab bewegen. Legen Sie im nächsten Schritt Ihre Hände auf den Bauch. Versuchen Sie wieder einen tiefen Atemzug zu nehmen, um bei der Einatmung wahrzunehmen, wie sich Ihre Hände auf dem Bauch auf und ab bewegen. Als letzten Schritt legen Sie nun beide Hände rechts und links auf Ihren Rippenbogen ab. Versuchen Sie nun erneut bewusst in Ihre Hände zu atmen und zu spüren, wie diese sich auf und ab bewegen.



Übungsvideo

3 „4-7-8-Technik“:

Material:

ggf. ein Stuhl

Ausgangsposition:

Sie setzen sich zunächst aufrecht auf den vorderen Teil des Stuhls und begeben sich in den „Kutschersitz“. Schließen Sie während der Übung gerne Ihre Augen.

Übung:

Atmen Sie vier Sekunden ein, halten Sie sieben Sekunden den Atem an, um dann acht Sekunden auszuatmen. Wiederholen Sie das fünf- bis zehnmal. Sie können die Übung auch im Stehen oder Liegen durchführen.



Übungsvideo



KNOCHENGESUNDHEIT

Im Zuge vieler Krebserkrankungen kann es zu einer Beeinträchtigung der Knochengesundheit kommen, sei es durch Knochenmetastasen, Osteoporose in Verbindung mit einer Antihormontherapie, Knochenauflösungen oder reduzierte körperliche Aktivität. Dies erhöht das Risiko für Frakturen erheblich und kann die Lebensqualität maßgeblich beeinträchtigen.

Wissenschaftliche Studien betonen, dass gezielte Bewegung unter Beachtung bestimmter Hinweise sicher ausgeführt werden kann und wirksam ist, diesen Problemen vorzubeugen und dadurch die Lebensqualität zu erhöhen.

Hierbei steht die Verbesserung der Knochendichte bzw. Stimulation des Knochenstoffwechsels im Vordergrund. Übungen, die gezielt die Knochen belasten, wie Widerstands- und Impact-Training, können die Knochendichte an Schlüsselstellen wie Hüfte und Wirbelsäule deutlich verbessern. Besonders Frauen profitieren von diesen Programmen aufgrund ihrer

höheren Anfälligkeit für therapiebedingten Knochenverlust. Durch diese Stimulation kann sich nicht nur die Knochenmasse erhöhen, sondern auch die Anfälligkeit für Knochenfrakturen verringern. Studien mit Patient:innen, die an Knochenmetastasen leiden, belegen, dass gut angepasste Übungen sicher durchführbar sind, ohne die Gefahr von Frakturen zu erhöhen.

Bei sehr hoher Frakturgefahr sollte in jedem Fall eine Abstimmung mit Ihrem behandelnden Arzt erfolgen sowie optimalerweise ein onkologisch geschulter Bewegungstherapeut hinzugezogen werden.

Nachfolgend finden Sie einige spezifische Übungen zur Stimulation des Knochenstoffwechsels, die Sie zu Hause durchführen können. Bitte legen Sie hierbei besonderes Augenmerk auf die Sicherheitshinweise in der Übungsbeschreibung.



Info

Die nachfolgenden Übungen können gut in Ihrem Alltag umgesetzt und nahezu täglich durchgeführt werden.



Übungsvideo

SPEZIELLE ÜBUNGEN

1 „Fersenkippen im Stehen“:

Material:

Wand oder Geländer

Ausgangsposition:

Stellen Sie sich aufrecht und gerade vor eine Wand (Blick Richtung Wand), die Füße parallel ca. hüftbreit auseinander.

Übung:

Heben Sie die Fersen langsam an, sodass Sie auf den Zehen stehen, und senken Sie sie dann wieder, zunächst langsam, dann nach einigen Wiederholungen ruckartig, ab, sodass Sie einen leichten Stoß in den Fersen spüren. Wiederholen Sie dies zehn- bis zwölfmal und absolvieren Sie 2 bis 3 Durchgänge mit jeweils 1 Minute Pause zwischen den Durchgängen.

2 „Stampfen“:

Material:

ggf. eine Wand oder Geländer

Ausgangsposition:

Stehen Sie aufrecht mit festem Schuhwerk an den Füßen und falls Sie Gleichgewichtsschwierigkeiten haben, vor einer Wand oder einem Geländer, an dem Sie sich festhalten können. Bei großer Standunsicherheit können Sie die Übung alternativ auch im Sitzen durchführen. Achten Sie dann nur darauf, dass Ihre Knie mindestens im 90-Grad-Winkel oder etwas höher stehen.

Übung:

Heben Sie nun im Wechsel die Füße ca. 20 bis 30 cm vom Boden, stampfen zunächst mild, nach etwas Gewöhnung, kräftiger in den Boden, für ca. 30 Sekunden. Absolvieren Sie 2 bis 3 Durchgänge mit jeweils 1 Minute Pause zwischen den Durchgängen.



Übungsvideo



HILFREICHE ADRESSEN FÜR SIE

Fachgesellschaften und Arbeitsgemeinschaften

Umfassende Informationen und die Möglichkeit mitzuentcheiden und ein Stück Verantwortung zu übernehmen, helfen Ihnen, anders mit auftretenden Ängsten umzugehen. Fachgesellschaften wie die Deutsche Krebsgesellschaft, die Deutsche Krebshilfe oder der Krebsinformationsdienst bieten im Internet zu fast allen Krebsarten umfassende und verständliche Informationen an. Auf den Homepages finden Sie auch telefonische Beratungsstellen. Sie können auch verschiedene Broschüren beziehen, in denen weitere wichtige Adressen und Informationsmöglichkeiten aufgelistet sind.

ASORS

www.onkosupport.de

Deutsche Krebsgesellschaft

www.krebsgesellschaft.de

Deutsche Krebshilfe

www.krebshilfe.de

Krebsinformationsdienst KID des deutschen Krebsforschungszentrums DKFZ

www.krebsinformationsdienst.de

Sie suchen Bewegungstherapeut:innen (Sport- oder Physiotherapeut:innen), die speziell im Umgang mit onkologischen Patient:innen geschult sind und ein passendes Trainingsangebot vor Ort bieten?

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

Selbsthilfegruppen

Eine wichtige Unterstützung für Menschen mit Krebserkrankungen bieten Selbsthilfegruppen. Hier können sich die Erkrankten mit anderen Betroffenen austauschen, sich Anregungen und praktische Hilfe holen. Zudem profitieren die meisten Menschen von dem Gefühl, nicht alleine mit der Krankheit konfrontiert zu sein.

Haus der Krebs-Selbsthilfe

www.hausderkrebsselbsthilfe.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V.

www.frauenselbsthilfe.de

Mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e. V.

www.mamazone.de

Brustkrebs Deutschland e. V.

www.brustkrebsdeutschland.de

Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e. V.

www.prostatakrebs-bps.de

Bundesverband Selbsthilfe Lungenkrebs e. V.

www.bundesverband-selbsthilfe-lungenkrebs.de

Nierenkrebs Netzwerk

www.nierenkrebs-netzwerk.de



Amgen-Servicematerialien
für Krebspatient:innen

Info

HILFREICHE BROSCHÜREN FÜR SIE



Sozialrecht



Gut vorgesorgt



Knochenmetastasen



Chemotherapie



Jeder Tag ist ein guter Tag, um
den *inneren Schweine-
hund zu überwinden!*

UND WAS KOSTET DAS?

Nichts!

Nur ein wenig Zeit.

Bildnachweise:

S. 11: © andreswd-istockphoto.com; S. 14: © kzenon-istockphoto.com;
S. 17: © AnnaStills-istockphoto.com; S. 43: © dchadwick-istockphoto.com;
S. 67: Valerii Apetroaiei-istockphoto.com; S. 73: © fotografixx-istockphoto.com

Fotos Übungen: © Amgen

Informieren Sie sich auch auf
unserem Online Bestellbereich:
Scannen Sie einfach den QR-Code
oder besuchen Sie uns auf
[https://patienten.amgen.de/service/
onkologie-und-haematologie/](https://patienten.amgen.de/service/onkologie-und-haematologie/)



Impressum

Herausgeber

Ein Service der Amgen GmbH

Riesstraße 24

80992 München

www.amgen.de

MedInfo-Hotline 0800 / 264 36 44

Medizinisch-wissenschaftliche Produktanfragen täglich
von 8.00 bis 18.00 Uhr oder online auf medinfo.amgen.de



AMGEN