

Sport und Bewegung BEI BRUSTKREBS

Mit
Übungen
für Zuhause

MIT MOTIVATION
SEELE UND KÖRPER STÄRKEN

*Warte nicht darauf,
dass Dich jemand motiviert,
sondern motiviere andere
mit Deinem Erfolg!*

unbekannt



Wissenschaftliche Beratung

Dr. med.

Anke
Kleine-Tebbe



Chefärztin des zertifizierten
Brustzentrums Köpenick der
DRK Kliniken Berlin.

Vorwort

Körperliche Aktivität, Bewegung und Sport spielen in meinem Leben eine wichtige Rolle. Als junges Mädchen war ich deutsche Meisterin im Brustschwimmen. Durch den Sport finde ich einen heilsamen Ausgleich zu meinem Beruf.

Umso mehr freue ich mich, dass aktuelle Studien beweisen: „Ausdauersport schützt vor Brustkrebs“. So kann ich Frauen und Männern ein gutes Vorbild sein und sie motivieren, sich körperlich zu betätigen und sich fit zu fühlen. Die aktuellen Untersuchungen zeigen, dass regelmäßige Bewegung das Risiko für Brustkrebs um 30 % bis 40 % senkt.

Und besonders wichtig ist: Nach einer Brustkrebsdiagnose können 2,5 Stunden körperliche Aktivität in der Woche das Rückfallrisiko um 6 % senken. Außerdem schenkt körperliche Aktivität Mut und neues Vertrauen in den eigenen Körper. In der kostenlosen Broschüre „Sport und Bewegung bei Brustkrebs“ finden Sie viele wertvolle Tipps und bewährte Bewegungsempfehlungen.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und vor allem viel Spaß bei Ihrem eigenen Bewegungsprogramm!

Inhalt

1 Bewegung ist der Schlüssel – drehen Sie ihn!

8

Begleiten Sie selbst Ihre Therapie aktiv

9

Sie bestimmen das Tempo

9

2 Bewegung – gut für Körper und Seele

10

So wirkt Bewegung auf den Körper

12

So auf die Seele

13

3 Tipps zum Einstieg

14

Das unterstützt Ihre Motivation

14

So fällt es Ihnen leichter

16

Einschränkungen sind möglich

17

4 Mit diesen Übungen aktiv werden

18

Ausdauertraining

20

Krafttraining

22

Koordinationstraining und sensomotorisches Training

31

Training bei Polyneuropathien (PNP)

39

Training bei Lymphödem

43

Training bei Fatigue

50

Training bei fortgeschrittener Erkrankung

52

Übungen für die Atmung

54

Übungen für die Entspannung

56

5 Infos, Adressen und Kontakte

58

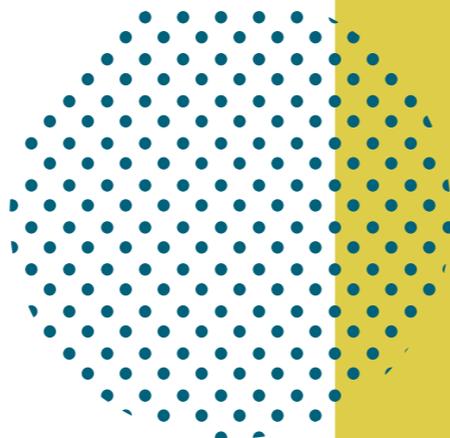
Adressen

58





Vorweg



Ihr Trainingsbegleiter für Kopf und Körper

Heute weiß man, dass sportliche Aktivität ein wirksames Mittel gegen viele belastende Begleiterscheinungen der Krebserkrankung sein kann. Belegt wurde diese Erkenntnis durch eine ganze Reihe von medizinischen Studien mit Menschen, die an unterschiedlichen Krebsarten erkrankt sind. Das Ergebnis: Sportliche Betätigung hat – sofern sie individuell auf die Situation des Patienten abgestimmt wird – positive Effekte auf Körper und Seele!

Vielleicht fragen Sie sich nun: Wann fange ich wieder mit Sport und Training an? Welche Bewegungen und Aktivitäten tun mir gut? Wie häufig und wie lange soll ich mich bewegen? Eine Antwort lautet: Hören Sie gar nicht erst auf, sich zu bewegen, wenn Sie immer schon sportlich unterwegs waren. Oder: Fangen Sie Schritt für Schritt an, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren, falls Sport bisher für Sie keine besondere Bedeutung hatte.

Weitere Antworten und viele Beispiele für zielgerichtete Übungen finden Sie in dieser Broschüre. Sie soll motivieren, informieren und Ihr Training begleiten. Wir stellen Ihnen sowohl Übungseinheiten zum Training von Ausdauer, Kraft und Sensomotorik vor als auch zur Linderung therapiebedingter Beschwerden. Mit diesen können Sie Ihr individuelles Training planen und gestalten. Dies ergänzt die Bewegungstherapie mit Sport- oder Physiotherapeut*innen.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Freude und jede Menge kleine und größere Erfolge!

Ihr
Team von Novartis

1 Bewegung ist der Schlüssel – drehen Sie ihn!

Kopf und Körper suchen nach der Diagnose und Therapie das neue Normal! Beide haben einiges zu verarbeiten und ins Gleichgewicht zu bringen. Die einen wollen sich gerade jetzt auspowern, andere müssen raus, um beim Walken oder Joggen den Kopf frei zu bekommen,

wieder andere suchen innere Ruhe und Balance. Manche waren schon immer sportbegeistert, andere eher Sportmuffel, manche stecken Chemo, Bestrahlung und OP recht gut weg, andere leiden unter heftigen Nach- und Nebenwirkungen.

Zu welcher Gruppe Sie auch gehören, ob Sie jung oder etwas älter sind: Bewegung ist der Schlüssel, um am Leben teilzunehmen, körperlich und seelisch fit zu werden und die Lebensqualität zu erhalten.

Deshalb ist Bewegungsmedizin heutzutage fester Bestandteil der Onkologie. Sport und aktive Bewegung können Ihnen helfen, Neben- und Nachwirkungen Ihrer Brustkrebstherapie abzuschwächen oder sogar zu verhindern. Ein guter Grund also, aktiv zu werden und zu bleiben!

Begleiten Sie selbst Ihre Therapie aktiv

Die Zauberformel heißt also: Bewegen Sie sich – während und nach der Behandlung. Manchmal ist es nicht möglich, sich während der Therapie um die Fitness zu kümmern, dann kann das Trainingsprogramm auch danach begonnen und damit ebenso gute Effekte erzielt werden.¹

Sie werden mit der Zeit herausfinden, welche Übungen aus dieser Broschüre Ihnen guttun, Ihnen besonders viel Spaß machen oder welche Sie eher ungern durchführen. Irgendwann entsteht ein Trainingsplan und Sie bauen kleine Übungseinheiten in den Alltag ein, bei einem Spaziergang oder während des Fernsehens. Sie lernen Ihr neues Körpergefühl kennen und entdecken Möglichkeiten, es zu verbessern.

Bewegung und Sport fördern die Balance, geben Standfestigkeit und Selbstwertgefühl. Dies ist nicht nur das Gefühl von Betroffenen, sondern bestätigt wissenschaftliche Ergebnisse.² Aus diesem Grund gehören Sport und Bewegung fest zu jeder Krebstherapie, um in das normale Leben zurückzufinden.²

Sie bestimmen das Tempo

Lassen Sie sich nicht hetzen – kein anderer steckt in Ihrer Haut, nicht Ihr Partner, auch nicht Ihre Freundinnen.

Vielleicht hätten Sie Ihr nun beginnendes Bewegungsprogramm früher gar nicht als Sport bezeichnet. Für manchen Außenstehenden mögen die Übungen auch als zu leicht erscheinen. Denken Sie immer daran: Sie sind in einer ganz besonderen Situation, es geht hier nicht um Wettkampf oder Leistungssport.

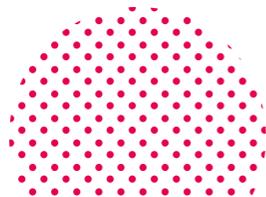
Doch was sie leisten, wenn Sie konsequent an Ihrer Fitness arbeiten, ist enorm und wird belohnt: Durch ein gutes Körpergefühl, verbesserte Körperhaltung, eine positive Ausstrahlung und ein angenehmes Allgemeinbefinden.

2 Bewegung – gut für Körper und Seele

Wie gesagt, zeigen verschiedene Untersuchungen, dass Bewegung und Sport Ihr Wohlbefinden während der Brustkrebstherapien zum Teil stark verbessern können.² Doch was genau bedeutet das für Sie? Welche Effekte könnten gerade für Sie besonders wichtig sein?

Zunächst einmal sollten Sie keinen Schreck bekommen und fürchten, dass nun sportliche Höchstleistungen von Ihnen gefordert werden. Fordern kann niemand – nur Sie selbst! Sie selbst bestimmen das Maß, in dem Sie in Zukunft mit mehr Bewegung durch das Leben gehen. Wenn Sie bisher eher wenig Sport getrieben haben, können Sie sich Schritt für Schritt herarbeiten an ein „Mehr“ an Bewegung. War Sport immer schon ein wichtiger Bestandteil Ihres Alltags, wird es Ihnen leichtfallen, zurückzufinden in die Bewegung und diese zu genießen.

Es wird auch Zeiten geben, während oder nach einer Behandlungsphase, in denen Sie sich körperlich nicht in der Lage fühlen, Sport zu machen. Haben Sie dann kein schlechtes Gewissen! Gestehen Sie sich diese Ruhephasen zu und fangen Sie mit kleinen Bewegungseinheiten an, wenn Sie sich besser fühlen.



Wie langsam Du auch läufst - Du schlägst alle, die zu Hause bleiben!

Unbekannt

So wirkt Bewegung auf den Körper:^{1,2,5}

Regelmäßige Bewegung kann:

- einem Muskelabbau der großen Muskelgruppen vorbeugen
- Schmerzen reduzieren
- das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel anregen
- die Verdauung verbessern, Übelkeit und Erbrechen reduzieren.
- Mobilität und Selbstständigkeit erhalten
- dafür sorgen, dass die Symptome des sogenannten „Chemobrain“ (verminderte Konzentrationsfähigkeit, Vergesslichkeit, Wortfindungsstörungen usw.) weniger stark ausgeprägt sind
- die körpereigene (Immun-)Abwehr verbessern und damit das Infektionsrisiko senken
- die mit Krebs häufig einhergehende Fatigue abmildern
- Lymphödem-Probleme mindern
- einen günstigen Einfluss auf den Knochenabbau (Osteoporose) haben
- die Gefahr von Thrombosen verringern
- Sensibilitätsstörungen durch Polyneuropathien reduzieren

Hinweis

Übrigens:

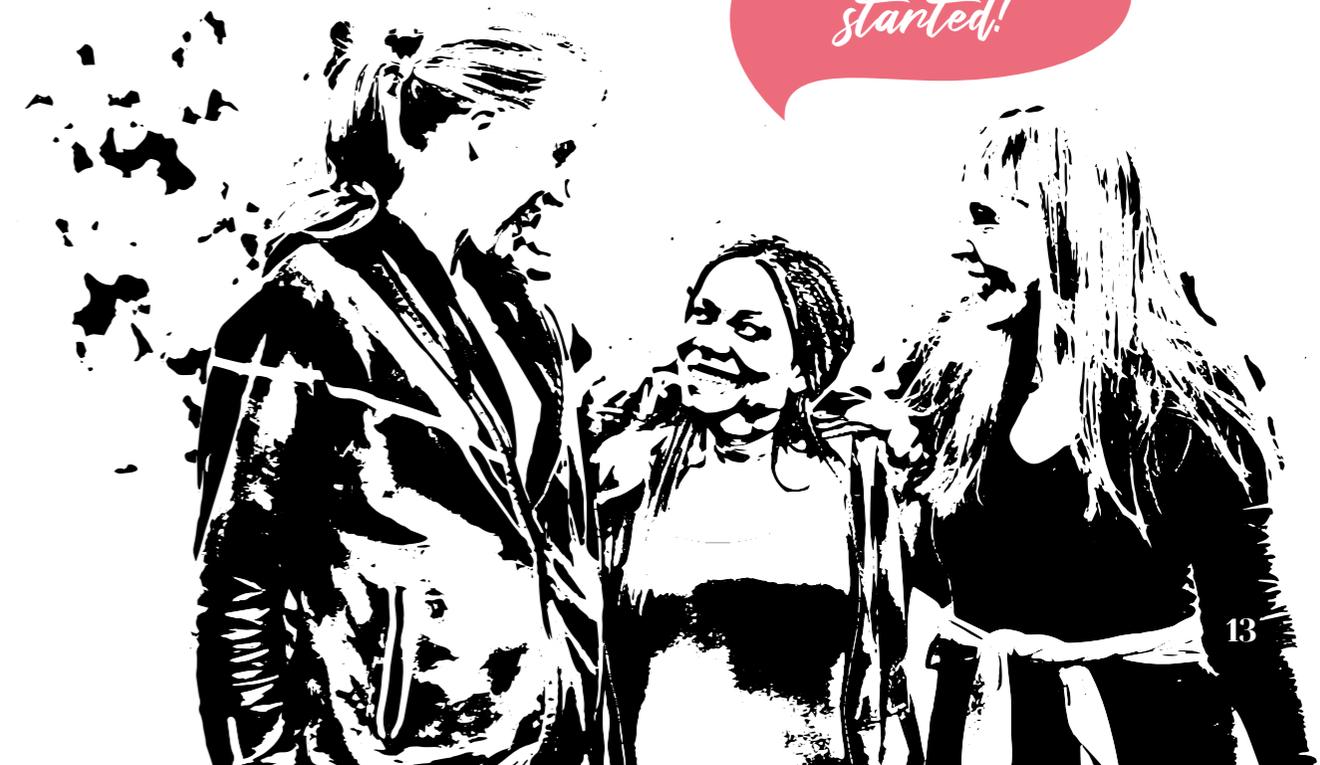
Sport kann darüber hinaus unterstützen, ein Wiederauftreten der Krankheit zu vermeiden oder zu verzögern. Studien untersuchen den Zusammenhang zwischen Überleben und körperlicher Aktivität – sie lassen hoffen, dass die Aktivität die Überlebenschancen erhöht, selbst bei Hochrisiko-Patientinnen.^{3,4}

So auf die Seele

Gerade in diesen schwierigen Zeiten hilft es, sowohl den körperlichen als auch psychischen Zustand zu pflegen. Tun Sie sich mit Bewegung also auch auf anderer Ebene gut, denn so wirkt das Training auf die Psyche:

- Durch sportliche Betätigung verbessert sich das eigene Körperempfinden – der Körper wird im positiven Sinne wieder spürbar.
- Körperliche Aktivität vermindert depressive Stimmungen und baut Ängste ab.
- Bewegung stärkt das Selbstvertrauen und hilft, sich wieder an den eigenen Stärken zu orientieren.
- Freude und Spaß an Bewegung steigern die Lebensqualität und das persönliche Wohlbefinden.
- Gemeinsame körperliche Aktivität mit anderen Betroffenen fördert die Kommunikation und das soziale Miteinander.

Let's get started!



3 Tipps zum Einstieg

Selbst vielen gesunden Menschen fällt es nicht leicht, mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen. Sich bei Krankheit und damit oft einhergehendem Unwohlsein und Schwäche zu motivieren, ist ungleich schwieriger. Aber was wirklich hilft, sind kleine Ziele. Sie sind unerlässlich für Ihre Motivation und damit für Ihren Einstieg in ein bewegteres Leben! Nehmen Sie sich nur ganz kleine Etappenziele vor. Diese Tipps können Ihnen helfen:

Das unterstützt Ihre Motivation

- Natur ist der beste Trainingsplatz: Frischluft fördert die Regeneration, baut Stress ab und stärkt das Immunsystem.
- Fitnesstracker: Manche Krankenkassen stellen diese im Rahmen von sporttherapeutischen Programmen zur Verfügung. Viele nutzen aber ihre eigene Smartwatch, um ihren sportlichen Fortschritt, ihre Cardio-Fitness und die täglichen Schritte zu überblicken.
- So klingt Bewegung: Meeresrauschen oder Salsa? Die richtigen Klänge im Ohr unterstützen Sie bei Ihrem Sportprogramm. Ob Yoga oder Workout, erstellen Sie sich Playlists, hören Sie Hörbücher oder Podcasts auf dem Ergometer, dann vergehen 20 Minuten Cardio-Training viel schneller.

- Sie wollen fit werden, um am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Das lässt sich oft verbinden. Immer häufiger bilden sich regelmäßige oder spontane Boule/Petanque-Gruppen in Wohnvierteln und Grünanlagen. Wenn das Ihr Hobby werden könnte, halten Sie auf Spaziergängen die Augen offen.
- Mit oder ohne Therapeut*in? In der Gruppe oder individuell? Therapeut*innen können Tipps und Motivation bieten, außerdem neue Übungen zeigen und somit Abwechslung in den Trainingsplan bringen.
- Stricken oder Zwiebelschneiden: Handarbeiten hält die Finger geschmeidig, solange Haus- und Gartenarbeit leicht von der Hand gehen, ist das eine sehr gute Übung für Koordination, Feinmotorik und Mobilität.

*Natur ist der beste
Trainingsplatz*



So fällt es Ihnen leichter

1.

Schritt für Schritt in Bewegung kommen:

Nehmen Sie Ihre alltäglichen Wege und Abläufe wieder auf, sobald es Ihnen nach OP oder Therapie möglich ist. Behalten Sie so viele Aktivitäten bei, wie es Ihnen Ihr Gesundheitszustand erlaubt.

2.

Langsam steigern:

Sie werden sich immer sicherer fühlen, dürfen dabei aber nicht unvorsichtig werden. Fordern Sie sich, tasten Sie sich an Ihre Grenzen heran.

3.

Bewegungsplan:

Wo will ich hin, was will ich erreichen? Nutzen Sie Angebote zur Bewegungs- und Sporttherapie in der Klinik oder Reha. Besprechen Sie mit Ihren Behandler*innen, welche Ziele realistisch sind und wie Sie diese erreichen. Erstellen Sie gemeinsam einen Trainingsplan.

Einschränkungen sind möglich

Natürlich gibt es bei aller Motivation und allem Leistungswillen auch ein paar Situationen, in denen Sie noch mehr als sonst auf sich und Ihren Körper achten sollten:

- Ist Ihr Immunsystem stark geschwächt, sollten Sie die feuchte Luft in Schwimmbädern oder schlecht belüftete Umkleiden meiden.
- Bestrahlung bedeutet ein erhöhtes Infektionsrisiko an den betroffenen Stellen. Schwimmbäder, Thermen und Saunen sollten Sie erst ca. vier Wochen nach der Bestrahlung, wenn die Hautstellen vollständig geheilt sind, besuchen.
- Quälen Sie sich nicht! Bereiten Ihnen Neuropathien, Lymphprobleme⁶ oder Narben Schmerzen, suchen Sie mit Ihren Therapeut*innen nach Lösungen. Während der Chemotherapie ist Ihre Leistungsfähigkeit sehr tagesabhängig. Akzeptieren Sie dies, überfordern Sie sich nicht und passen Sie Ihre Übungen entsprechend an.
- Bei Knochenmetastasen dürfen bestimmte Übungen nicht durchgeführt werden. Fragen Sie Ihre Ärzt*innen, welche dies sind.
- Vermeiden Sie anstrengendes Training mit frischen OP-Narben, erhöhter Blutungsneigung, instabilen Knochenmetastasen und generell bei erhöhter Temperatur oder Fieber, akutem Infekt, Kreislaufbeschwerden oder starken Schmerzen.

Nicht immer geht alles so wie wir es uns wünschen, akzeptieren Sie Ihre Grenzen!

4 Mit diesen Übungen aktiv werden

Die drei Ebenen Ausdauer, Kraft, Koordination greifen ineinander, damit sich unser Körper möglichst geschmeidig und schmerzfrei bewegt. Dabei ist ein gutes Muskelkorsett besonders nach chirurgischen Eingriffen ausgesprochen wichtig, um den betroffenen Bereich zu entlasten und Fehlhaltungen, die langfristig Schmerzen verursachen, zu vermeiden. Lernen Sie diese Trainingsformen kennen und kombinieren Sie die hier vorgestellten Übungen.

Verbindung aller Elemente

Manche Sportarten verbinden alle drei Komponenten. Pilates beispielsweise fördert Kraft, Koordination, Körperwahrnehmung und Flexibilität. Atmung, Bewegung, Anspannung und Entspannung wirken zusammen für eine gute Haltung, zur Kräftigung, Stabilität und Beweglichkeit. Das kann Frauen nach einer Brust-OP gezielt helfen, ihren Körper wieder bewusst und positiv wahrzunehmen.



Ausdauertraining

Nicht mehr sofort aus der Puste kommen, das bewirkt Ausdauertraining. Leider geht die Ausdauer sehr schnell verloren, wenn man nicht trainiert. Besonders geeignete Bewegungsformen, um die Ausdauer zu steigern sind Walking, Nordic Walking, Fahrradfahren, Spaziergehen, Wandern, Joggen, Aquajogging, Skilanglauf. Ausdauertraining steigert dauerhaft die körperliche Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit.



Hinweis

Ausdauertraining:

Wirkt auf das Herz-Kreislauf-System, die Atmung, Psyche, Nervensystem, Organe und Hormonsystem. Um den gewünschten Effekt zu erzielen, sollte das Ausdauertraining 2- oder 3-mal pro Woche etwa 15 bis 45 Minuten durchgeführt werden. Achten Sie immer auf Ihr tagesaktuelles Befinden – hören Sie auf Ihren Körper!

Das Training sollte dabei als „etwas anstrengend“ empfunden werden. Achten Sie dabei auf Puls und Atmung. Trainingspuls bedeutet, dass man sich trotz Anstrengung noch unterhalten kann und nicht ins Keuchen kommt.

Sie möchten loslegen? Dann starten Sie neue Bewegungsformen erst mit niedriger Intensität und Dauer, damit sich Ihr Körper daran gewöhnt und steigern Sie. Dafür eignet sich die Form des Intervalltrainings, das bedeutet, Sie teilen die gesamte Aktivität in Abschnitte ein. Sie starten mit 5 bis 10 Minuten, machen eine kurze Pause, um wieder Kraft und Energie zu sammeln und beginnen die nächste Belastungsphase. Mit der Zeit können Sie die Belastungsphasen verlängern und die Pausen reduzieren. So steuern Sie die Intensität Ihres individuellen Trainings selbst, angepasst an Ihren Leistungsstand.



Walking
Nordic Walking
Fahrradfahren
Spaziergehen
Wandern
Joggen
Aquajogging,
Skilanglauf

Krafttraining

Oberstes Ziel beim Krafttraining ist es, verlorene Muskelkraft wieder aufzubauen und zu erhalten. Darüber hinaus stärkt Krafttraining die Bänder und Gelenke und führt durch gezielte, intensive Zug- und Druckbelastungen der Muskeln auf die Knochenstruktur zu einer Zunahme der Knochendichte, was wiederum einer Osteoporose entgegenwirken kann.



Hinweis

Jede Übung 8- bis 12-mal durchführen. Halteübungen 8 Atemzüge durchhalten, danach Pause von 20 bis 30 Sekunden.

Die Übungen sollten als etwas anstrengend empfunden werden. Generell gilt: Bei der Belastung ausatmen, bei der Entlastung einatmen. Dehnübungen im Anschluss beugen Muskelverkürzungen vor.

Steigerung ist möglich: Erst die Zahl der Einheiten erhöhen, dann deren Dauer, dann die Intensität. Bei Schmerzen abbrechen!

Übungen

Rücken und Oberkörper

Propeller

Ausgangsstellung:

Stellen Sie sich hüftbreit auf einen stabilen Untergrund. Ihre Knie sind leicht gebeugt. Spannen Sie Ihren Bauch leicht an. Ihre Hände sind zur Faust geballt neben den Hüften.

Bewegung:

Heben Sie Ihre ausgestreckten Arme mit kleinen, kreisenden Bewegungen seitlich des Körpers nach oben. Oben angekommen wechseln Sie die Richtung der Kreisbewegung und kehren so zurück in die Ausgangsstellung. Halten Sie dabei die Spannung im Rumpf.



Hier finden Sie alle unsere Übungsvideos



Äpfel pflücken

Ausgangsstellung:

Stellen Sie sich hüftbreit auf einen stabilen Untergrund. Spannen Sie Ihren Bauch leicht an. Ihre Arme sind nach oben gestreckt.

Bewegung:

Ein Arm schiebt sich nach dem anderen nach oben, die Hand greift, als wolle sie einen Apfel pflücken.



Gymnastikband ziehen

Ausgangsstellung:

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln die Knie leicht an. Legen Sie ein Gymnastikband unter die Fußsohlen und halten Sie jedes Ende in einer Hand. Ihr Rücken ist gerade und Ihre Ellenbogen im rechten Winkel abgeknickt.

Bewegung:

Ziehen Sie das Gymnastikband mit angewinkelten Ellenbogen nach hinten und lösen Sie die Spannung wieder, indem Sie die Arme lang machen. Wiederholen Sie die Übung. Halten Sie dabei immer die Rumpfspannung aufrecht und atmen Sie ruhig weiter.



Vorderer Oberschenkel und Hüftstabilisatoren

Ausfallschritt

Ausgangsstellung:

Stehen Sie stabil, gerne auch neben einer Wand oder einem Stuhl, um sich abstützen zu können.

Bewegung:

Machen Sie mit einem Fuß einen langen Schritt nach vorne. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das vordere Bein. Senken Sie den Rumpf so weit wie möglich ab. Drücken Sie sich mit der Kraft des vorderen Beines wieder nach oben.

Dann machen Sie einen Ausfallschritt mit dem anderen Bein und wiederholen die Übung.

Hier finden Sie
alle unsere
Übungsvideos



Kniebeuge

Ausgangsstellung:

Stehen Sie stabil, Ihre Füße sind schulterbreit geöffnet. Zehen und Knie zeigen in die gleiche Richtung. Ihre Arme sind im 90-Grad-Winkel nach vorne gestreckt. Wenn Sie sich unsicher fühlen, stellen Sie sich gerne auch neben eine Wand oder einen Stuhl, um sich abstützen zu können.

Bewegung:

Beugen Sie die Knie langsam. Dabei schiebt sich Ihr Po nach hinten, der Oberkörper bleibt gespannt und gerade, die Arme sind vor dem Oberkörper. Kommen Sie wieder nach oben und wiederholen Sie die Übung.

Wade

Treppenübung

Ausgangsstellung:

Stellen Sie sich auf eine Stufe. Gehen Sie mit den Füßen so weit zurück, dass die Fußballen auf der Treppenstufe stehen und die Fersen in der Luft. Falls Sie sich unsicher fühlen, halten Sie sich am Treppengeländer fest.

Bewegung:

Senken Sie die Fersen langsam nach unten, Sie spüren einen Zug in der Wade. Halten Sie diese Position und ziehen Sie die Fersen wieder nach oben. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und wiederholen Sie die Übung.



Hier finden Sie
alle unsere
Übungsvideos



Hinterer Oberschenkel

Brücke

Ausgangsstellung:

Legen Sie sich in Rückenlage auf die Matte. Stellen Sie die Füße hüftbreit auf. Ziehen Sie Ihre Füße Richtung Knie an, sodass Ihr Gewicht auf den Fersen ist. Ihre Arme liegen entspannt neben dem Körper.

Bewegung:

Drücken Sie die Ferse in die Unterlage, bauen Sie dabei Spannung im Gesäß auf und ziehen Sie die Schulterblätter leicht nach innen unten zusammen. Kopf und Arme bleiben entspannt liegen. Heben Sie dann Ihren Po eine Handbreite von der Unterlage ab, halten Sie die Position und atmen Sie dabei ruhig weiter.

Steigerung:

Drücken Sie die Ferse in die Unterlage, bauen Sie dabei Spannung im Gesäß auf und ziehen Sie die Schulterblätter leicht nach innen unten zusammen. Kopf und Arme bleiben entspannt liegen. Heben Sie Ihr Gesäß so weit an, dass Rumpf und Oberschenkel eine Linie bilden. Halten Sie die Position und atmen Sie dabei ruhig weiter.



Bauch und Rumpf

Unterarmstütz

Ausgangsstellung:

Legen Sie sich mit dem Bauch auf die Matte. Stellen Sie die Ellenbogen unter den Schultern auf und stützen Sie sich auf diese. Stellen Sie jetzt Ihre Füße auf.

Bewegung:

Heben Sie die Hüfte, sodass der Körper von Kopf bis Fuß eine Linie bildet. Spannen Sie den Bauch an. Halten Sie diese Position. Lassen Sie dann das Becken wieder zurück auf die Matte sinken.

10 Sekunden halten, im Lauf des Trainings steigern und wiederholen.



Hier finden Sie
alle unsere
Übungsvideos



Koordinationstraining und sensomotorisches Training

Das Koordinations- und Sensomotorik-Training ist darauf ausgelegt, die Steuerung und Kontrolle Ihrer Bewegungen zu verbessern, indem das Zusammenspiel zwischen den Nerven und den Muskeln verfeinert wird.

Die damit verbundenen Übungen sollen Ihnen helfen, Ihre Körperwahrnehmung zu verbessern und das Gleichgewicht zu schulen. Damit kann gleichzeitig einem Sturz- und Verletzungsrisiko vorgebeugt werden.

Gerade das Sensomotorik-Training kann dabei helfen, die Symptome einer durch Chemotherapie verursachten Polyneuropathie in den Füßen zu verringern (siehe auch Seite 39–41).



Übungen

Ganzkörper & Gleichgewicht

Instabiler Untergrund

Ausgangsstellung:

Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf eine locker zusammengerollte Gymnastikmatte.

Bewegung:

Versuchen Sie das Gleichgewicht zu finden und zu halten.

Wenn Sie keine Gymnastikmatte zur Hand haben oder Ihnen das zu „wackelig“ ist, können Sie auch ein Kissen nehmen und/oder sich an eine Wand stellen, um sich abzustützen.

Hier finden Sie alle unsere Übungsvideos



Einbeinstand

Ausgangsstellung:

Stellen Sie sich auf die Gymnastikmatte.

Bewegung:

Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein, Ihr Knie ist dabei leicht gebeugt. Heben Sie den Fuß des anderen Beins vom Boden. Versuchen Sie das Gleichgewicht zu finden und zu halten. Wechseln Sie das Bein und wiederholen Sie die Übung.

Wenn Sie unsicher sind und Angst haben, das Gleichgewicht zu verlieren, stellen Sie sich neben einen Stuhl oder die Wand.

Steigerung:

Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein, Ihr Knie ist dabei leicht gebeugt. Heben Sie den Fuß des anderen Beins vom Boden und ziehen Sie Ihr Knie nach oben. Versuchen Sie das Gleichgewicht zu finden und zu halten. Schließen Sie die Augen und halten Sie weiterhin das Gleichgewicht. Wechseln Sie das Bein und wiederholen Sie die Übung.



Steigerung



Rumpf, Arme & Koordination

Ballübung

Ausgangsstellung:

Stellen Sie sich stabil hin, Ihre Beine sind schulterbreit.

Bewegung:

Reichen Sie einen weichen oder nicht prallen Ball auf Hüfthöhe um Ihren Körper herum. Wechseln Sie nach ein paar Runden die Richtung.

Hier finden Sie
alle unsere
Übungsvideos



Arme & Koordination

Armkreisen

Ausgangsstellung:

Stellen Sie sich aufrecht hin, Ihre Beine sind schulterbreit und die Knie leicht gebeugt. Strecken Sie beide Arme seitlich aus.

Bewegung:

Drehen Sie in dieser Position einen Arm langsam nach hinten, den anderen zeitgleich nach vorne.

Steigerung:

Drehen Sie in dieser Position einen Arm langsam nach hinten, den anderen zeitgleich nach vorne. Heben Sie dabei ein Bein an, indem Sie das Knie nach oben ziehen.



Steigerung

Koordination

Fingerspiel Pistole

Ausgangsstellung:

Halten Sie die Hände vor Ihren Körper, die Finger bilden eine Faust.

Bewegung:

Der Daumen der einen Hand zeigt nach oben, der Zeigefinger der anderen Hand zeigt nach vorne, dabei liegt der Daumen am Mittelfinger an.

Jetzt so schnell wie möglich die Position der Finger wechseln.



Hier finden Sie
alle unsere
Übungsvideos

Dehnung und Gleichgewicht

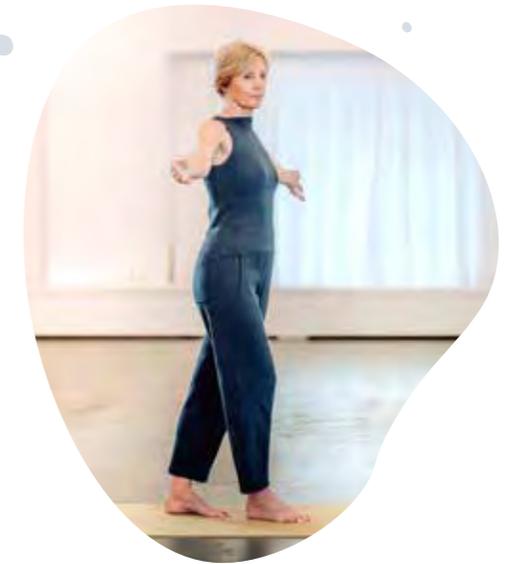
Tandemstand Schwebebalken

Ausgangsstellung:

Stellen Sie sich im Tandemstand – ein Fuß steht in einer Linie vor dem anderen – auf eine Isomatte oder auf den Boden. Die Knie sind leicht gebeugt, der Rücken gerade.

Bewegung:

Strecken Sie beide Arme zur Seite aus, halten Sie diese Position für 20 Sekunden. Legen Sie eine Pause ein, wiederholen Sie die Übung noch zweimal.



Semi-Tandemstand Schwebebalken mit geschlossenen Augen

Ausgangsstellung:

Stellen Sie sich im Semi-Tandemstand – der Zeh des einen Fußes steht neben der Mitte des anderen Fußes – auf eine Isomatte oder auf den Boden. Die Knie sind leicht gebeugt, der Rücken gerade.

Bewegung:

Strecken Sie beide Arme zur Seite aus und schließen Sie die Augen. Halten Sie diese Position 20 Sekunden. Legen Sie eine Pause ein, wiederholen Sie die Übung noch zweimal.



Training bei Polyneuropathien (PNP)

Polyneuropathien oder auch Nervenempfindlichkeitsstörungen sind häufig auftretende Nebenwirkungen bestimmter Chemotherapeutika und machen sich durch Kribbeln, Brennen oder Taubheitsgefühle in den Finger- und Fußspitzen bemerkbar.

Vielleicht kennen Sie diese Missempfindungen. Sie können sich bis in den Handteller oder im gesamten Fuß ausbreiten, was wiederum zu Gleichgewichtstörungen oder Gangunsicherheit mit einem erhöhten Sturzrisiko führen kann.

Bewegungsübungen, die sich besonders bei PNP bewährt haben, kommen aus dem Bereich des sensomotorischen Trainings. Daher kommen für Sie auch die Übungen auf den Seiten 32–35 und 37–38 infrage.

Übungen

Finger und Handflächen

Gezieltes Greifen, Fühlen, Fassen – jeder einzelne Finger und die Handflächen brauchen Aufmerksamkeit und bewusste Bewegung, wenn Sie unter Missempfindungen leiden.

Musikinstrumente nutzen

Wenn Sie diese Instrumente zur Hand haben, dann zupfen Sie Ihre Gitarrensaiten, schlagen die Trommel, klimpern auf dem Klavier oder spielen Sie Flöte. Finger und Handflächen können auf diese Weise gezielt zum Einsatz kommen und beansprucht werden. Die Übungen nur so lange durchführen, wie sie keine Schmerzen verursachen.



Hier finden Sie alle unsere Übungsvideos



Körner greifen

Füllen Sie getrocknete Linsen, Erbsen oder Maiskörner in ein Gefäß. Greifen Sie mit Ihrer Hand hinein. Lassen Sie die Körner durch Ihre Finger rieseln, versuchen Sie einzelne Körner bewusst zu greifen, machen Sie Knetbewegungen. Dasselbe wiederholen Sie mit der anderen Hand. In einem größeren Gefäß können Sie diese Übung auch mit den Füßen durchführen.





Training bei Lymphödem

Viele Frauen mit Brustkrebs kennen das Lymphödem aus eigener Erfahrung. Die dadurch entstehende Schwellung führt zu Spannungs- und Schweregefühl, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen.

Gezielte Bewegungsübungen können dem Lymphödem entgegenwirken. Ziel der Übungen ist, die Muskelpumpe zu aktivieren und so den Lymphfluss anzuregen, um der Schwellung entgegenzuwirken. Das verbessert die Mobilität und Beweglichkeit der betroffenen Extremitäten. Lymphdrainagen unterstützen dies. Auch korrekt ausgeführtes Nordic Walking und Bewegungen im Wasser können Sie bei Lymphödem entlasten.

Achten Sie jedoch darauf, dass Sie bei folgenden Symptomen besser keine Übungen durchführen, bis Ihre Beschwerden abgeklungen sind: Wundrose der Haut (Rötung, Schmerz, Fieber etc.), Schmerzen und deutliche Verschlechterung der Problematik, die durch die körperliche Aktivität entstanden ist.



Hinweis

Muskelpumpe oder Venenpumpe heißt das An- und Entspannen der Muskeln bei Bewegungen. Dadurch werden die Venen, die tief in den Muskeln liegen, zusammengedrückt, das verbessert den Rückfluss des venösen Blutes und unterstützt so den Blutkreislauf.



Übungen

Entspannung

Fließende Hände

Ausgangsstellung:

Setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl, am besten ohne Armlehnen. Lehnen Sie sich nicht an, Ihr Rücken ist gerade, Ihre Füße stehen hüftbreit.

Bewegung:

Legen Sie die Hände auf Ihre Oberschenkel, die Handinnenflächen zeigen nach oben. Öffnen Sie nun langsam die Hände so weit es geht, verharren Sie eine Sekunde und schließen Sie sie ganz langsam, wie in Zeitlupe, zur Faust. Drücken Sie diese 1 Sekunde fest zusammen und öffnen Sie die Hände wieder.

Führen Sie diese Bewegung 10-mal durch.



Arme und Rücken

Betende Hände

Ausgangsstellung:

Setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl, am besten ohne Armlehnen. Lehnen Sie sich nicht an, Ihr Rücken ist gerade, Ihre Füße stehen hüftbreit.

Bewegung:

Legen Sie Ihre Hände in den Schoß und verschränken Sie die Finger beider Hände ineinander. Bewegen Sie die gefalteten Hände vor sich nach oben, bis zur vollständigen Streckung Ihrer Arme. Verharren Sie eine Sekunde und führen Sie dann die Hände hinter Ihren Nacken. Schließen Sie die Ellbogen vor Ihrem Gesicht und verharren Sie für 2 Sekunden. Öffnen Sie dann die Ellbogen wieder und strecken Sie die Arme nach oben. Legen Sie die Hände anschließend wieder auf Ihren Schoß und legen Sie eine Pause von 2 Sekunden ein.

Führen Sie diese Bewegung 5-mal durch.



Hier finden Sie alle unsere Übungsvideos

Arme und oberer Rücken

Armübung Fäuste

Ausgangsstellung:

Stellen Sie sich hin, Ihre Beine sind schulterbreit.

Bewegung:

Ihre Arme strecken Sie im 90-Grad-Winkel zum Oberkörper nach vorne, Ihre Handrücken zeigen nach oben. Für 30 Sekunden werden beide Hände gleichzeitig im Sekundentakt geöffnet und geschlossen und dabei die Arme nach oben geführt und im Anschluss wieder zurück.

Nach 10 Sekunden Pause folgt eine Wiederholung.



Hier finden Sie
alle unsere
Übungsvideos

Dehnung und Entspannung

Arm-Pendel

Ausgangsstellung:

Stellen Sie sich hin, Ihre Beine sind schulterbreit. Stützen Sie Ihre linke Hand in die Taille.

Bewegung:

Beugen Sie sich über die Hüfte nach vorne. Lassen Sie den rechten Arm nach unten hängen. Schwingen Sie diesen nun 10 Sekunden entspannt vor den Beinen von links nach rechts. Richten Sie dann den Oberkörper langsam, Wirbel für Wirbel auf. Wenn Sie aufrecht stehen, drehen Sie den rechten Arm nach hinten und drehen Sie die Hand gegen den Uhrzeigersinn.

Verharren Sie in dieser Position für 12–15 Sekunden. Wechseln Sie anschließend die Seite. Wiederholen Sie das 2- bis 3-mal.



VORSICHT: Die Bewegung sollte entspannt, ohne Schmerzen, möglich sein.

Arme und Dehnung

Sonnenanbeter

Ausgangsstellung:

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Ihre Hände befinden sich senkrecht unter Ihren Schultergelenken. Ihre Knie sind senkrecht unter den Hüftgelenken.

Bewegung:

Verlagern Sie das Gewicht nach hinten und setzen Sie den Po auf den Fersen ab. Strecken Sie Ihre Arme weit nach vorne, sodass Ihre durchgestreckten Oberarme dicht an Ihrem Kopf anliegen. Sie müssten einen leichten Dehnungsreiz unter den Armen spüren. Heben Sie nun einen Arm leicht an, 10 Zentimeter vom Boden reichen dabei aus. Halten Sie 5 Sekunden die Spannung und atmen Sie ruhig weiter. Kommen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück und richten Sie sich wieder zum Vierfüßlerstand auf.

Lockern Sie kurz Ihre Arme und führen Sie diese Übung nun mit dem anderen Arm durch. Wiederholen Sie diese Übung 3-mal.



Hier finden Sie alle unsere Übungsvideos

ACHTUNG: Führen Sie diese Bewegung nicht aus, wenn Sie eine unbewegliche Schulter haben.

Niemals über die Schmerzgrenze hinausgehen.

Oberer Rücken

Stockente

Ausgangsstellung:

Setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl, am besten ohne Armlehnen. Lehnen Sie sich nicht an, Ihr Rücken ist gerade, Ihre Füße stehen hüftbreit im Kutschersitz auf dem Boden.

Bewegung 1:

Ihre Hände liegen auf den Oberschenkeln. Beginnen Sie langsam mit den Schultern zu kreisen. Zunächst 15 Sekunden vorwärts, dann 15 Sekunden rückwärts. Atmen Sie dabei ruhig weiter.

Wiederholen Sie die Übung 3-mal.

Bewegung 2:

Legen Sie Ihre Hände jeweils auf die Schultern auf. Ihre Ellenbogen kreisen nun 15 Sekunden nach vorne und dann 15 Sekunden nach hinten.

Wiederholen Sie die Übung 3-mal.



Training bei Fatigue

Die meisten Krebspatient*innen leiden während oder nach einer Therapie unter Beschwerden wie anhaltender Müdigkeit und allgemeiner Kraftlosigkeit, die in keinem Verhältnis zu tatsächlichem Schlafmangel oder Kraftanstrengungen stehen und sich auch nicht durch Schlafen ausgleichen lassen. Man spricht in solchen Fällen von einem chronischen Erschöpfungssyndrom bzw. einer Fatigue.

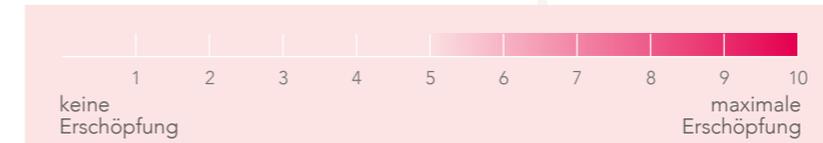
Es mag seltsam klingen, doch körperliche Aktivität kann Ihnen helfen, der Müdigkeit sowie der Erschöpfung entgegenzuwirken. Auch wenn es Ihnen zu Beginn noch schwerfällt, sich zu bewegen, werden Sie schnell merken, dass Ihnen die gesteigerte Aktivität langfristig guttut. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie joggen, walken oder schwimmen gehen. Erlaubt ist, was Spaß macht. Es ist jedoch enorm wichtig, dass

- Sowohl Ausdauertraining als auch Krafttraining gilt als wirksam.
- Dabei ist nicht die Methode entscheidend, sondern die Intensität des Trainings.
- Die Intensität des Trainings hängt direkt davon ab, wie stark das Fatigue-Syndrom ausgeprägt ist, das müssen Sie vor dem Training bewerten.

Sie die Intensität des Trainings Ihrem körperlichen Wohlbefinden, d. h. Ihrem Fatigue-Status, anpassen. Wenn Sie sich grundsätzlich stark erschöpft fühlen, dann sollten Sie nur leicht bis moderat trainieren. Fühlen Sie sich hingegen nur etwas erschöpft, dann steigern Sie Ihr Wohlbefinden durch ein intensiveres Training. Ihre Trainingsintensität orientiert sich demnach an dem Ausmaß Ihrer Erschöpfung.



Damit Sie in der Lage sind, die für Sie optimale Trainingsintensität festzulegen, bewerten Sie bitte den Grad Ihrer generellen Ermüdung und Erschöpfung in den letzten zwei Wochen mithilfe dieser Skala:



Fatigue-Werte 1–3:

Das ist eine leichte Fatigue. Sie können eine für Sie anstrengende Trainingseinheit durchführen, 2- bis 3-mal pro Woche über je 30 bis 60 Minuten.

Fatigue-Werte 4–6:

Dies bedeutet eine moderate Fatigue. Daher sollten auch die Trainingseinheiten moderat sein, 3- bis 4-mal pro Woche, je 45 bis 60 Minuten.

Fatigue-Werte 7–10:

Bei einer so stark ausgeprägten Fatigue sollten Sie kein intensives Training durchführen. Wählen Sie Ausdauerseinheiten in Intervallen von 3 bis 5 Minuten Bewegung, gefolgt von 1 Minute Pause. Dann wiederholen, bis Sie auch hier auf 45 bis 60 Minuten Training 2- bis 3-mal pro Woche kommen. Langsam steigern.

Wird das Fatigue-Syndrom während des Trainings stärker, reduzieren Sie die Zeitintervalle um 1 Minute. Reduziert sich die Erschöpfung, steigern Sie nach und nach und vergrößern Sie die Intervalle um 1 Minute pro Woche. Danach steigern Sie auch die Intensität.

Hinweis

Grundsätzlich: Vermeiden Sie ein Übertraining, denn zu viel Training kann die Fatigue-Problematik verstärken. Dokumentieren Sie Ihre gesamten körperlichen Aktivitäten, so können Sie nachvollziehen, wann kein Effekt oder wann ein negativer Effekt aufgetreten ist. Normale leichte Alltagsaktivitäten sollten wie gewohnt ausgeführt werden. Starke Erschöpfung und körperliche Überlastung sind zu vermeiden.

Training bei fortgeschrittener Erkrankung

Wenn bei Ihnen Metastasen diagnostiziert worden sind, bedeutet dies nicht, dass Sie keine körperlichen Aktivitäten mehr ausführen dürfen. Im Gegenteil: körperliche Aktivität ist bei Metastasen nicht nur

möglich, sondern wirkt sich positiv auf die Lebensqualität aus. Das Ausmaß und die Art der körperlichen Aktivität sollten Sie dennoch unbedingt mit Ihren Ärzt*innen absprechen.

Aquajogging

Schwimmen

Walking

Spaziergehen

Ergometer-
training



Knochenmetastasen

Bewegung kann die Knochenstruktur stabilisieren und stärken, Osteoporose wird aufgehalten. Eine gestärkte Muskulatur unterstützt die Koordination und Stabilität, die Sturzgefahr wird reduziert.

Ist die Knochenbruchgefahr erhöht, ist Schwimmen oder Aquajogging zu empfehlen, ebenso Spaziergehen, Walking oder Ergometer. Bei geringer Knochenbruchgefahr sind Walken, Joggen, Fahrradfahren, Gymnastik oder leichtes Krafttraining geeignet.

Lungen- und Lebermetastasen

Häufig geht mit Lungenmetastasen eine eingeschränkte Atemfunktion oder Kurzatmigkeit einher, deshalb sind Übungen zur Atemtechnik und Haltungen, die das Atmen erleichtern, sehr empfehlenswert. Ausdauertraining unterstützt dies wesentlich. Die Atmung wird unterstützt durch gekräftigte Rumpfmuskulatur, Atem- und Atemhilfsmuskulatur.

Bei Lebermetastasen ist eine nicht sehr anstrengende Aktivität empfehlenswert, da eine hohe Intensität die Leber stark belastet. Geeignet sind dazu Aktivitäten wie leichtes Krafttraining und moderates Ausdauertraining, also beispielsweise Walking, Radfahren oder Schwimmen.

Hirnmetastasen

Auch bei Hirnmetastasen ist eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining empfohlen. Die Ausprägung und Lage der Metastasen sowie die Symptome sind bei der Auswahl der Trainingseinheiten zu beachten. Bei Anfallsneigung ist eine Rücksprache mit Ihren Ärzt*innen nötig.

Koordinationsübungen beispielsweise unterstützen bei eingeschränkter Motorik, Gedächtnisübungen ergänzen das Training, um die kognitiven Fähigkeiten zu schulen. Bei Hirnmetastasen passen Übungen mit Partner*in oder in der Gruppe sehr gut.



Übungen für die Atmung

Hinweis

Für alle Übungen gilt:

Atmen Sie nicht häufiger als 3- oder 4-mal tief ein und aus, sonst könnte Ihnen schwindelig werden.

Übungen

Atemwahrnehmung

Ausgangsstellung:

Liegen Sie in Rückenlage auf der Matte. Ziehen Sie die Beine heran und stellen die Füße hüftbreit auf die Matte. Ihre Arme liegen entspannt neben dem Körper.

Bewegung:

Atmen Sie ruhig durch die Nase ein, Ihre Bauchdecke hebt sich. Atmen Sie durch den Mund aus, Ihre Bauchdecke senkt sich.



Sichel

Ausgangsstellung:

Liegen Sie entspannt in Rückenlage auf der Matte.

Bewegung:

Schieben Sie Ihren linken Arm am Boden entlang Richtung Ihres linken Knies. Führen Sie den rechten Arm am Boden über den Kopf, der Ellenbogen liegt dabei auf dem Boden. Legen Sie beide Beine leicht nach links, so dass Ihr Körper eine Sichel oder ein „C“ formt. Verharren Sie in dieser Position 3 bis 5 Minuten. Atmen Sie dabei bewusst in den Brustkorb. Auch in die Körperbereiche, in denen Sie Spannungen verspüren. Dennoch sollte die Übung nicht schmerzhaft oder unangenehm sein.

Wiederholung:

Spiegelgleich auf der anderen Seite durchführen.

Variante:

Stellen Sie die Füße auf und legen beide Knie zur rechten Seite ab. Ihre Arme bleiben neben dem Körper auf dem Boden liegen. Spüren Sie die Dehnung. Atmen Sie ruhig weiter.

Wiederholung: Spiegelgleich auf der anderen Seite durchführen.



Hier finden Sie alle unsere Übungsvideos

ACHTUNG: Falls Sie im Oberkörper eine frische OP hatten oder dort Schmerzen haben, sollten Sie diese Übungen nicht ausführen, da teilweise großer Zug auf den Oberkörper erfolgt.



Übungen für die Entspannung

Seelisches und körperliches Befinden hängen eng zusammen. Nehmen Sie sich Zeit für Ausgleich und Abschalten, in Ruhe und ohne Zeitdruck. Finden Sie heraus, welche Methode für Sie die richtige ist.

Übungen

Muskeln- und -entspannung

Ausgangsstellung:

Liegen Sie entspannt in Rückenlage auf der Matte. Ihre Arme liegen neben dem Körper. Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie ruhig.

Bewegung:

Ballen Sie Ihre rechte Faust, lassen Sie die Anspannung weiter über den ganzen Arm nach oben wandern. Drücken Sie den Arm fest in die Unterlage und halten die Spannung 7 bis 10 Sekunden. Atmen Sie dabei weiter und entspannen wieder.

Wiederholung:

Spiegelgleich auf der anderen Seite wiederholen

Varianten:

Mit anderen Muskelgruppen wiederholen, z. B. Ferse in die Matte drücken, dabei Oberschenkel und Gesäß anspannen.



Hier finden Sie alle unsere Übungsvideos

Igelball

Ausgangsstellung:

Begeben Sie sich in eine entspannte Lage. Sie können sich setzen, stehen oder auf dem Rücken liegen.

Bewegung:

Rollen Sie einen Igelball in kleinen, kreisenden Bewegungen sanft zunächst über die Arme, dann über die Beine.

Variante:

Wenn Sie einen*eine „(Trainings-)partner*in“ haben, können Sie sich den Ball gegenseitig über den Rücken kreisen.



DAS IST BEIM TRAINING ZU BEACHTEN



*Bewegung – wie viel oder wenig auch immer – sollte die Krebstherapie begleiten. Nach einer OP sollte schon nach ein oder zwei Tagen ein*eine Physiotherapeut*in mit Ihnen üben. Da Sie in dieser Phase ständig mit Ärzt*innen in Kontakt sind, bieten sich viele Gelegenheiten, nachzufragen, welchen und wieviel Sport Sie treiben können und welche Bewegungen gut für Sie sind. Sprechen Sie Bewegungseinschränkungen und Schmerzen an. Im Trainingsplan können Sie Ihre Beobachtungen notieren.*

5 Infos, Adressen und Kontakte

Brustkrebs Deutschland e.V. Prognose Leben

www.brustkrebsdeutschland.de

Deutsche Krebshilfe

www.krebshilfe.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs Bundesverband e. V.

www.frauenselbsthilfe.de

Stiftung Leben mit Krebs

www.stiftung-leben-mit-krebs.de

Mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.

www.mamazone.de

Krebsinformationsdienst

www.krebsinformationsdienst.de

Infos rund um Bewegung bei Brustkrebs:

OnkoAktiv - Infos zum Netzwerk:

www.nct-heidelberg.de/fuer-patienten/beratungsangebote/bewegung/netzwerk-onkoaktiv

OnkoAktiv - Gruppe in Ihrer Nähe finden

www.netzwerk-onkoaktiv.de

Charité Berlin

https://sportmedizin.charite.de/leistungen/angebot_fuer_onkologische_patientinnen/

Fachgesellschaften:

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

www.krebsgesellschaft.de

Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie e.V.

www.ago-online.de

Informationen:

PINK! Aktiv gegen Brustkrebs – Online-Plattform

www.pink-brustkrebs.de

Initiative Leben mit Brustkrebs

www.leben-mit-brustkrebs.de

*Den Weg entsteht
unter Deinen Füßen*

Zen-Weisheit





Für Informationen zum fortgeschrittenen Brustkrebs besuchen Sie die Website:

www.leben-mit-brustkrebs.de

Quellen

- 1 Van der Schoot G F et al. Optimal Timing of a Physical Exercise Intervention to Improve Cardiorespiratory Fitness: During or After Chemotherapy. JACC: CardioOncology Volume 4, Issue 4, November 2022, Pages 491-503. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666087322003866?via%3Dihub> 2022; DOI: 10.1016/j.jacc.2022.07.006
- 2 Präventionsratgeber: Schritt für Schritt - Mehr Bewegung - weniger Krebsrisiko. Deutsche Krebshilfe e. V. und Deutsche Krebsgesellschaft. Stand 09/2022
- 3 Rikki A C et al. Physical Activity Before, During, and After Chemotherapy for High-Risk Breast Cancer: Relationships With Survival, JNCI: Journal of the National Cancer Institute, Volume 113, Issue 1, January 2021, Pages 54-63, <https://doi.org/10.1093/jnci/djaa046>
- 4 NCI Staff. National Cancer Institute. For Women with Breast Cancer, Regular Exercise May Improve Survival. 2020. <https://www.cancer.gov/news-events/cancer-currents-blog/2020/breast-cancer-survival-exercise>
- 5 Wang L. National Cancer Institute. Physical Activity May Lessen the Effects of Chemo Brain, Study Finds. 2021 <https://www.cancer.gov/news-events/cancer-currents-blog/2021/physical-activity-cognitive-function>

Bildnachweise:

S. 21: © PeopleImages-istockphoto.com; S. 52: © Halfpoint-istockphoto.com; S. 58: © Drazen Zigic-istockphoto.com

Die Inhalte der vorliegenden Broschüre basieren auf der Broschüre „Aktiv trotz Brustkrebs – Bewegungsempfehlungen“ von Freerk T. Baumann et al. Sie wurden vollständig redaktionell überarbeitet.





Novartis Pharma GmbH
Nürnberg
www.leben-mit-brustkrebs.de

1084576 11/2024