



Ratgeber Krebserkrankung



Krebs & Sport

Regeneration und Stärkung
für Körper – Seele – Geist

Impressum

Herausgeber

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)
Tel. 0345 4788110 · Fax 0345 4788112
info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de · www.sakg.de

mit freundlicher Unterstützung und Genehmigung der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V.

1. regionale Auflage Sachsen-Anhalt (Dezember 2014)

Urheber

Bayerische Krebsgesellschaft e. V.
Nymphenburger Straße 21 a · 80335 München
Tel. 089 5488400 · Fax 089 54884040
info@bayerische-krebsgesellschaft.de
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Autoren

Charlotte Ludwig, Claudia Zimmermann, Dr. med. Maria Hussain,
Dr. med. Oliver Braunsperger, Sebastian Bieniek

Bildnachweise

[© Robert Kneschke (Umschlag, S. 29); © mr.markin (S. 3, 23); © icetastock (S. 9);
© pressmaster (S. 13); © gewitterkind (S. 17)] – Fotolia.com; © Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft (S. 7)

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck (auch auszugsweise), Vervielfältigung, Übernahme in elektronische Datenverarbeitungsanlagen, Verwendung von Ausschnitten zu Werbezwecken sind untersagt und werden als Verstoß gegen die Gesetze zum Urheberrecht und zum Wettbewerbsrecht gerichtlich verfolgt. Jede Nutzung oder Verwertung außerhalb der engen rechtlichen Grenzen ist ohne schriftliche Zustimmung des Urhebers unzulässig.

Die Herausgabe dieser regionalen Broschüre für Sachsen-Anhalt wurde möglich mit freundlicher Unterstützung der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V. sowie der KKH – Kaufmännische Krankenkasse

Krebs & Sport

Regeneration und Stärkung
für Körper – Seele – Geist

Ratgeber Krebserkrankung

Inhalt

Vorwort	7
Lebensmut statt Depression	8
Neue Zuversicht und Tatkraft gewinnen	9
Nutzen Sie Ihr Potential	10
Neue Energiequellen erschließen	10
Lernen, den Körper neu wahrzunehmen	11
Beispiele geeigneter Sportarten	13
Sport in der Gruppe	15
ÜbungsleiterIn werden	18
Krebs & Sport aus der Sicht eines Mediziners	20
Maßnahmen nach Brustkrebs	24
Wo finde ich eine Krebsportgruppe?	28
Tipps für die Verordnung von Rehabilitationssport	29
Weiterführende Literatur	32
Adressen	33

Wir danken der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V. ausdrücklich für die gelungene Zusammenarbeit zur Realisierung dieser regionalen Broschüre für Sachsen-Anhalt. Mit der freundlichen Vergabe entsprechender Nutzungsrechte konnte der in diesem Heft vorliegende Inhalt umgesetzt werden.



Vorwort

Sport für Menschen mit einer Krebserkrankung? Dies ist wahrlich kein Widerspruch!

Noch vor einigen Jahren kam Sport nur in wenigen Behandlungsplänen Krebsbetroffener vor, da die Angst vor einer Überforderung zu groß war. Heute weiß man jedoch, dass regelmäßige körperliche

Betätigung sehr wichtig ist und günstige Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf sowie die Genesung haben kann. Untersuchungen belegen, dass Bewegung die Fatigue (Müdigkeit) lindert, zudem Ängstlichkeit sowie Niedergeschlagenheit mindert, die Schlafqualität verbessert und das Wohlbefinden erhöht.

Gerade nach der Therapie können durch gezielte Übungen Funktionseinschränkungen verbessert werden. In der onkologischen Nachsorge ist die körperliche Aktivität bereits heute ein fester Bestandteil der Rehabilitation.

Ziel der vorliegenden Broschüre ist es, Menschen mit Krebs zu motivieren, aktiv zu werden und Sportangebote regelmäßig und langfristig wahrzunehmen. Dies ist umso wichtiger, als auch das Risiko eines Rückfalls (Rezidivs) gemindert werden kann. Am besten: Gleich heute anfangen! Zur Regeneration und Stärkung für Körper, Seele und Geist.

Sven Weise

Geschäftsführer der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V.

Lebensmut statt Depression

8

Ich habe Krebs! Was passiert mit mir?

„Ich habe Krebs und nichts ist mehr so wie es vorher war.“ Und trotzdem geht es weiter. Wichtig ist jetzt, bei sich selbst zu bleiben. Sich weiter zu fühlen, Selbstwerte erhalten. Spüren: „Ich bin noch da!“ Jeder Feind hat seine Schwachstelle, wenn man sie kennt, kann man sie besiegen. Jede Krebserkrankung ist individuell, das heißt, jeder Mensch muss die Verantwortung für seine Erkrankung selbst übernehmen.

Bücher, Broschüren, Aufklärungsgespräche, Eingriffe, Therapien; es schwirrt der Kopf. „Und nach der Operation? Was ist dann?“ „Mein Leben anders leben? Wie?“ „Wie gehe ich mit der neuen Situation um?“ „Wie helfe ich mir selbst?“ „Wie gestalte ich meinen neuen Tagesablauf?“ „Wie gehe ich mit meiner Wut, meiner Trauer, meiner Angst und meinem Frust um?“ „Spüre ich mich noch? Bin ich noch der Mensch, der ich vor der Operation war?“

Dieser Beitrag stammt von Charlotte Ludwig, die selbst als Betroffene die Idee zu dieser Broschüre angeregt hat, in einer Phase als sie selbst auf der Suche nach dem „Warum ich?“ war: „Ich bin besonders dankbar, dass die Bayerische Krebsgesellschaft mich in dieser Idee unterstützt hat. Ich habe gelernt, dass eine positive Einstellung sehr gut über Sport erreicht werden kann, nach dem Motto: ‚Wer sich gut fühlt, ist auch stabiler.‘“

Bewegung und körperliche Aktivität als große Hilfe nutzen.

Sport nicht im Sinne von „sich bis zur Erschöpfung verausgaben“. Sport im Sinne „seinen Körper zu spüren“, sich selbst vorwärts zu bringen, aus dem Loch herauskommen, in das man glaubt, hineingefallen zu sein. Jeder empfindet die Diagnose Krebs anders. Jeder hat sein eigenes Krankheitsbild. Aber jeder kann durch Sport neuen Lebensmut gewinnen und die Depression verbannen.



Neue Zuversicht und Tatkraft gewinnen

Die Diagnose Krebs trifft wie ein Keulenschlag. Operation, Strahlentherapie, Chemotherapie, Hormontherapie – wie verkrafte ich das alles? Sport begünstigt das positive Denken. Er bietet einem die Möglichkeit, sich trotz der Erkrankung gut zu fühlen. Sport gibt ein gutes Lebensgefühl und die Zuversicht, attraktiv zu bleiben. Sport heißt Eigenverantwortung zu übernehmen, tatkräftig sein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Sport ist Körpertherapie. Man spürt sich und kann sein eigenes „Ich“ definieren. Sport gibt die Tatkraft, sich so natürlich wie möglich in der Gesellschaft zu bewegen, den Alltag wieder in den Griff zu bekommen, sich wieder Ziele zu setzen und wieder Erfolge zu haben.

„Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.“ Sebastian Kneipp

Nutzen Sie Ihr Potential

Raus aus der Opferrolle!

Die Suche „Warum ich?“ versperrt die positive Sicht des Denkens. Wir machen unser Leben mit solchen „Anstrengungen“ nur kompliziert. In der Phase des Selbstmitleids kurz innehalten („Was kann ich ändern?“). Gedanken werden dadurch neu programmiert. Das Gehirn wird hin zum positiven Denken trainiert. Daraus wird neue Kraft und Kreativität gewonnen.

10

Neuen Mut gewinnen.

Durch die Kraft des positiven Denkens regle ich mein Leben neu, gewinne wieder Mut. Nutze ich zugleich die Energie aus sportlichen Aktivitäten, bleibt eine glückliche Ausstrahlung nicht aus. Positives Denken kann schon dadurch gelingen, indem man den Blick für die kleinen Dinge im Leben nicht verliert. Ich nehme zum Beispiel wahr, wie der Schnee in Verbindung mit Sonne und klirrender Kälte Bäume zu bizarren Geschöpfen verwandelt.

„Die Natur ist so traumhaft schön und ich bin mittendrin. Würde ich aufhören an die Zukunft zu glauben, hätte der Krebs gewonnen.“

/Charlotte Ludwig

■ **Tipp:** Mit der Übernahme von Eigenverantwortung zum Seelenfrieden gelangen.

Neue Energiequellen erschließen

Eine wichtige Hilfe dabei ist Sport. Denn der Energiefluss kann durch die Krebserkrankung gehemmt werden.

Körperliche Aktivität als Lebensbatterie.

Durch Sport wird die Lebensbatterie, die nötige Energiequelle für all unsere Körperfunktionen, wieder angekurbelt. Oftmals werden Glückshormone freigesetzt. Die Energie, die unser Herz wieder zum Schlagen bringt, die Atmung wieder „durchlässig“ macht, unsere „Batterie“ wieder auflädt, ist durch die Quelle „Sport“ wieder spürbar.

Sport ist zugleich eine höchst effektive Übung: „Die Tage im Krankenhaus haben für meine körperliche Energie nicht gerade einen Beitrag geleistet. Den Tag nach der Entlassung habe ich erst einmal für einen ausgiebigen Spaziergang genutzt. Am folgenden Tag konnte ich das Tempo schon ein wenig beschleunigen und eine halbe Stunde auf dem Heimtrainer anhängen. Ich habe förmlich gespürt, wie sich meine Lebensbatterie durch neue Energie wieder aufgeladen hat. Langsam stellte sich wieder ein gutes Lebensgefühl ein.“ /Charlotte Ludwig

■ **Tipp:** Einmal täglich an den persönlichen Erfolg denken und dadurch Energie für die weiteren Tage gewinnen.

Lernen, den Körper neu wahrzunehmen

Eine Krebsoperation kann zunächst eine große Bewegungseinschränkung bedeuten. Der Körper liegt erst einmal brach. Aber bereits vor, während und nach der Therapie können kleine Bewegungseinheiten durchgeführt werden. Alternativ dürfen es auch Atem- und Koordinationsübungen sein. Wichtig ist, sich nicht komplett zu schonen und passiv zu bleiben, sondern sich aktiv zu erholen. Setzen Sie sich mit Ihrem Körper auseinander.

Nach der Operation

„Als ich nach meiner Operation nach Hause kam, war tatsächlich mein erster Gedanke, schon lange keinen Sport mehr gemacht zu haben und

wie lange ich es wohl noch ohne aushalten werde. Zwei Tage später habe ich mir mein Fitnessrad neben mein Bett gestellt, um beim ersten Schwächeanfall sofort wieder ins Bett fallen zu können. Es war ein unglaublich ergreifendes Gefühl, meinen Körper wieder wahr zu nehmen, mich wieder zu spüren, doch noch auf der Welt zu sein. Langsam habe ich mich über dieses Training wieder zu anderen Sportarten heran getastet.

Vor der Operation war ich Fitness-Trainerin und eigentlich ständig auf der Überholspur. Vor lauter Arbeit kam ich nicht mehr zum Leben. Ich hatte Schwierigkeiten zu entspannen und abzuschalten. Ich wollte etwas erreichen, was nicht zu erreichen ist: die Perfektion.

Diese Erkenntnis stürzte mich immer wieder in Unzufriedenheit. Nach der Operation musste ich vieles ändern und enorm umdenken. Was ich aber mit Sicherheit wusste ist, dass ich wieder lernen musste, meinen Körper neu wahr zu nehmen. Dieser Gedanke hat mir immer wieder die Kraft gegeben mich zu spüren und als Erlebnis zu empfinden, selbst in Momenten der größten Traurigkeit und Selbstzweifel. Ich habe wertvolle Möglichkeiten u. a. gezielte Sportkurse, Pilates, Übungen auf dem Pezziball, Walken gefunden.

Persönlich habe ich es mir zum Ziel gesetzt, diesen Weg auch anderen Menschen mit Krebs zu vermitteln. Denn es gibt immer einen Weg und gemeinsam findet man ihn einfach schneller.“

/Charlotte Ludwig

Gib Deinem Leben die Hand und lass Dich überraschen, welchen Weg es mit Dir geht.



Beispiele geeigneter Sportarten

Welche Arten von körperlicher Aktivität geeignet sind, ist abhängig von der Tumorerkrankung, dem Stadium sowie der eingesetzten Therapie. Die körperliche Verfassung insgesamt und die körperliche Aktivität vor der Erkrankung sind ebenfalls mit zu berücksichtigen. Zeitnah nach einer Operation und während der Therapie soll an die Bewegung und den Sport herangeführt werden. Im weiteren Verlauf kann dann der Umfang und die Intensität individuell weiter erhöht werden. Wichtig ist langfristig Übungen und Sportarten zu finden, die einem Spaß machen!

Autogenes Training und progressive Muskelrelaxation (PMR)

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion basiert. Durch gezielte Übungen erlangen Sie in kurzer Zeit intensive Entspannung und vertiefte Erholung. Dies kann mit verschie-

denen Entspannungstechniken kombiniert werden; z. B. mit PMR nach Jacobson, bei der durch gezielte An- und Entspannung der Muskulatur eine vertiefte Entspannung des gesamten Körpers erreicht wird.

Gemeinsam am Pezzi-Ball

Der Ball übernimmt hier viele verschiedene Funktionen und kann variabel in die Übungen integriert werden. Von Stabilisationsübungen, bei denen vornehmlich Koordination und Gleichgewicht angesprochen werden, über Kräftigungsübungen hin zu Mobilisations- und Entspannungsübungen kann ein großes Einsatzfeld abgedeckt werden und effektiv trainiert werden.

Medizinisches Qi Gong

Wurde eigens für an Krebs erkrankte Menschen entwickelt. Es beinhaltet spezielle Atemtechniken, Bewegung im Freien und Übungen zur Visualisierung.

(Nordic) Walking

Walken ist gelenkschonender als Joggen und birgt ein geringeres Sturzrisiko. Trotzdem werden 80 Prozent der Muskeln trainiert. Durch den Einsatz der Trainingsstöcke beim Nordic Walking werden überdies Muskeln des Oberkörpers, v. a. Arme und oberer Rücken, stärker beansprucht. Außerdem werden Bewegungsunsicherheiten durch unebenen Boden oder Polyneuropathie besser kompensiert. Sobald Sie sich fit und sicher genug fühlen, stehen Ihnen genauso gut andere Aktivitäten wie Bergwandern oder Laufen/Joggen offen. Die Bewegung in der freien Natur bewirkt, dass unter anderem durch die vermehrte Sauerstoffaufnahme auch besonders viele Glückshormone ausgeschüttet und Stresshormone abgebaut werden.

Tanztherapie

Ist ein körper- und bewegungsorientiertes psychotherapeutisches Verfahren, das Körper, Seele und Geist in Einklang bringt. Konkrete Körperübungen regen die Atmung und den Bewegungsfluss an. Mit Unterstützung der Musik entstehen innere Bilder, die in Bewegung kommen.

15

Darüber hinaus gibt es noch zahlreiche andere Sportarten, die auch Krebskranke gut ausführen können, wie z. B. Bewegung im Wasser (Wassergymnastik, Wasserjogging), langsames Bergwandern, gemeinsames Radfahren und Golf spielen. Je nach Therapie und Krankheitsverlauf können alle körperlichen Aktivitäten ausprobiert werden. Sport bietet eine Fülle von Möglichkeiten der Bewegung. Sie müssen sich einfach einen Ruck geben und nach Angeboten suchen. Schnell werden Sie Ihr persönliches Wohlfühlprogramm finden. Gerade in einer Krebs sportgruppe werden Sie Ihrem Krankheitsbild entsprechend sehr gut betreut und beraten.

Sport in der Gruppe

Krebs sportgruppen werden von speziellen – für das Krankheitsbild und die Bedürfnisse der Teilnehmer – ausgebildeten Übungsleitern durchgeführt. Dabei werden der aktuelle Gesundheitszustand, das Alter, die Schwere der Erkrankung sowie anderweitige Einschränkungen der Teilnehmer individuell berücksichtigt.

Wesentliche körperliche Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden dabei trainiert. Die Gewichtung der Trainingsinhalte orientiert sich dabei wiederum an den Voraussetzungen der Teilnehmer und dem Ziel, das es für diese zu erreichen gilt.

Welches Maß an Bewegung ist das richtige?

Das richtet sich in erster Linie danach, in welcher Phase der Behandlung Sie sich befinden und wie Ihr aktueller Gesundheitszustand ist. Mit Blick auf Ihre individuellen Voraussetzungen wird das Training begonnen und im Verlauf und je nach Fortschritt intensiver gestaltet.

Nach Abschluss der Therapie stellt sich die Frage, wie viel Bewegung ist zukünftig gut für mich. Unabhängig von der Art und Intensität der körperlichen Aktivität weiß man mittlerweile, dass es ein bestimmtes Mindestniveau an Bewegung aufrechtzuerhalten gilt, um das Risiko erneut zu erkranken mitunter erheblich zu senken. Dieses Aktivitätsvolumen wird in MET/h ausgedrückt und lässt sich für alle körperlichen Aktivitäten bestimmen. Ein MET gibt Auskunft über den energetischen Verbrauch/Intensität der jeweiligen körperlichen Aktivität. So entsprechen z. B. zügiges Gehen (ca. 5,5 km/h) ca. 4 MET/h und langsames Radfahren (ca. 16 – 19 km/h) 6 MET/h. Es wird empfohlen mindestens 18 MET/h pro Woche aufrecht zu erhalten. Unserem Beispiel nach entspräche das also ca. 3 Stunden langsamen Radfahrens oder rund 5 Stunden zügigen Gehens in der Woche oder einer beliebigen Kombination dieser oder anderer körperlicher Aktivitäten.

[MET – Metabolic equivalent task; Metabolisches Äquivalent – entspricht dem Kalorienverbrauch von 1 kcal/kg Körpergewicht pro Stunde, in etwa dem Ruheumsatz des Körpers]

Wichtig ist aber immer, machen Sie das, was Ihnen Spaß macht. So haben Sie bereits die wichtigste Hürde genommen, langfristig aktiv zu bleiben!

Körperliche Aktivität gibt ein gutes Lebensgefühl.

Sport bietet viele Möglichkeiten, heilen zu helfen, sich zu entspannen, einfach nur gut zu tun. Sport gibt auf einzigartige Weise die Möglichkeiten, attraktiv zu bleiben, sich selbst wieder anzunehmen, ausgeglichener zu werden, weniger empfindlich zu sein und lebensbejahender und fröhlicher zu werden.

Warum eine Krebs sportgruppe?

Jetzt muss der Sport angemessen sein, gezielte Übungen, weiche langsame Bewegungen, Körpertherapie auf dem Pezziball, Bewegung im Wasser, Entspannungstraining. Das heißt nicht, dass im Laufe der Zeit nicht auch durchaus wieder ein flottes Trainieren möglich ist. Wichtig ist es, sich Zeit zu geben. Außerdem kann eine Krebs sportgruppe eine sinnvolle Ergänzung zur Krankengymnastik sein. Hier werden u. a. Ihre Leistungsfähigkeit verbessert und das Immunsystem gestärkt, die Koordination geschult und eine Verbesserung der Gelenkfunktion erreicht, aber auch Übungen zur Entspannung angeboten. Der zusätzliche Vorteil einer Krebs sportgruppe ist das gemeinsame und angeleitete Üben in der Gruppe.

Patienten mit bzw. nach einer Krebserkrankung haben gesetzlich festgelegte Ansprüche auf Rehabilitationsleistungen, die ihnen die Bewältigung der Krankheit und Behandlungsfolgen sowie den Wiedereinstieg ins normale Leben erleichtern sollen.

Aber!

Bei den Rehabilitationsleistungen ist manchmal mit langen Wartezeiten zu rechnen. Dann kann in der Zwischenzeit in einer Krebs sportgruppe gezielt darauf hingearbeitet werden, wie man sich körperlich und seelisch auf die Belastung des Alltags- und Berufslebens vorbereitet. Danach sollte man diese Stunde in der Woche nur für sich selbst einplanen. In der Gruppe werden Wege aufgezeigt und trainiert, wie durch die Erkrankung beeinträchtigte körperliche Funktionen wieder erlangt oder verbessert werden können. Auf diese Weise können Einschränkungen und negative Auswirkungen der Erkrankung auf das Alltagsleben vermieden werden. Durch das regelmäßige „verabredet sein“ in der Gruppe sagt man weniger häufig ab, auch wenn man einmal keine Lust hat oder anderweitig eingespannt ist. Es spricht also vieles dafür, sich einer Krebs sportgruppe anzuschließen oder sogar als interessierter Betroffener Übungsleiter zu werden.



ÜbungsleiterIn werden

„Als ich meine Ausbildung zur Trainingsleiterin machte und diverse Aus- und Weiterbildungen wie z. B. Rückenschule, Wassergymnastik und Seminarleiterin für Seniorengymnastik anschloss, um meine Kursangebote in den Fitnessstudios sowie Volkshochschulen zu erweitern, hätte ich mir nie träumen lassen, dass mir diese Fähigkeiten einmal helfen sollten, eine Krankheit zu überwinden, die immer einen langen Schatten nach sich wirft.“

Selbsthilfe mit Sport.

„Mein Leben war Sport, und ich wollte trotz der Diagnose Krebs nicht darauf verzichten. Da ich bis dahin eher immer nur auf der Überholspur war und mich regelmäßig verausgabt hatte, musste ich nun umdenken. Aber es gelang mir, ein Programm zu finden, das mich zunächst mit jedem Tag positiver denkend machte und dann auch immer fitter.“

Ich hatte eine große Traurigkeit besiegt, und beim Anblick anderer Patientinnen und Patienten in den Krankenhäusern wollte ich etwas bewegen und ändern. So ist mit meiner wiedergewonnenen Kraft die Idee entstanden, anderen durch Sport und das Angebot einer Krebsportgruppe Mut zu machen. Ich habe ganz bewusst so weit ausgeholt, um deutlich zu machen, dass zwar jeder Trainer werden kann, Krebs aber eben eine Krankheit ist, bei der man mit großer Sensibilität auf die Menschen eingehen muss. Ich will damit nicht zum Ausdruck bringen, dass man selbst an Krebs erkrankt sein muss, um eine solche Sportgruppe zu leiten. Nein, ich denke, dass jeder, der sich in die Krankheit einfühlen kann, dafür geeignet ist. Aber ich muss gestehen, dass ich vor meiner Erkrankung nicht im Traum daran gedacht hatte, eine Krebsportgruppe zu gründen. Ich hätte es mir auch gar nicht zugetraut, mit krebserkrankten Menschen zu arbeiten. Deshalb will ich niemanden entmutigen, Trainer zu werden. Im Gegenteil würde ich es sehr begrüßen, wenn sich durch diese Broschüre viele angesprochen fühlen und sich als Trainer in eine Krebsportgruppe einbringen würden.“

/Charlotte Ludwig

Gerade auf den Gebieten Yoga oder Qi Gong, in denen schon sehr viele Trainer tätig sind, sind auch Krebserkrankte gut aufgehoben. Haben Sie eine Ausbildung als Trainer oder Übungsleiter und Interesse daran, eine Krebsportgruppe zu gründen? Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. steht Ihnen sehr gerne für eine Beratung zur Verfügung.

All jene, die durch diese Broschüre überzeugt wurden, wie wichtig Sport auch bei Krebs ist und eine Ausbildung zum Übungsleiter (Rehabilitationssport) machen möchten, können sich auch an Ihren Sportverein oder an den **Behinderten- und Rehabilitationssportverband Sachsen-Anhalt – BSSA e. V.** wenden. Voraussetzung ist, dass Sie ein fachliches Wissen davon haben, welche Art von Sport mit Krebserkrankten gemacht werden kann.

Werden Sie Übungsleiter.

„Das Angebot von Krebs sportgruppen soll sich mit Hilfe dieser Broschüre so weit wie möglich verbreiten und durchgeführt werden. Darum ist es mir ein ganz besonderes Anliegen, viele geeignete Übungsleiter zu finden, die sich von diesem Projekt begeistern lassen. Wichtig wäre es auch, sich als Trainer in regelmäßigen Abständen zu treffen und Erfahrungen auszutauschen. Vielleicht aber habe ich ja sogar Ausbilder auf neue Gedanken gebracht. Wir können viel bewegen, wenn wir Herausforderungen annehmen. Ich hoffe auf viel positive Resonanz und freue mich über Ihre Unterstützung. Vielen Dank für Ihr Engagement!“
/Charlotte Ludwig

„Ein frohes Herz macht auch ein Angesicht heiter.“ Lebensweisheit

Krebs & Sport aus der Sicht eines Mediziners

Dr. med. Oliver J. Braunsperger ist als Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin im Orthopädiezentrum Rosenheim und als Belegarzt der Klinik für Orthopädie und Sporttraumatologie am Behandlungszentrum Schön Klinik Vogtareuth tätig. Er betreut als Mannschaftsarzt die 1. Bundesliga Basketball Damenmannschaft des TSV 1880 Wasserburg, seit 2004 dreifacher Pokalsieger und fünffacher Deutscher Meister in Folge.

Was hat körperliche Aktivität mit Krebs zu tun?

Inzwischen gilt es als medizinisch erwiesen, dass Sport und Bewegung nicht nur bei der Vorbeugung von Krebs, sondern auch in der Nachbehandlung und begleitend zur Therapie von krebserkrankten Patienten eine wichtige Rolle spielen. Bewegung schützt nicht nur vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, stärkt nicht nur Muskeln und Gelenke, sondern ist nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen offensichtlich auch

in der Lage, bestimmten Krebserkrankungen vorzubeugen. Frauen und Männer, die regelmäßig körperlich aktiv sind, erkranken statistisch gesehen seltener an Tumorerkrankungen als Menschen, die Bewegung und Sport meiden, rauchen, an Übergewicht leiden, einen ungesunden Lebensstil pflegen oder andere Krebsrisikofaktoren wie z. B. Nikotin- oder Alkoholkonsum aufweisen. Dabei scheint bereits eine mittlere Belastungsintensität zu genügen, um positive Effekte zu erzielen. Aber auch für bereits erkrankte Menschen spielt regelmäßige Bewegung eine wichtige Rolle: In der Therapie und in der Nachsorge hat regelmäßiger Sport einen positiven Einfluß auf die Lebensqualität, den psychischen und physischen Allgemeinzustand und senkt offensichtlich über die Stimulation des Immunsystems das Wiedererkrankungsrisiko.

Warum schützt Bewegung vor Krebserkrankung?

Untersuchungen am Immunsystem von Sportlern haben gezeigt, dass sich regelmäßiger Sport in vernünftiger Dosierung günstig auf die Immunabwehr unseres Körpers auswirkt. Überanstrengung ohne ausreichende Ruhephasen machen diesen schützenden Effekt aber wieder zunichte. So erkranken überbelastete Hochleistungssportler in Phasen starker körperlicher Aktivität auffällig häufig an banalen Infekten, die auf eine Schwäche der körpereigenen Abwehrkräfte hindeuten. Auch wenn der Zusammenhang zwischen Krebs und Immunsystem wissenschaftlich als noch nicht ausreichend erforscht angesehen wird, gilt es als unstrittig, dass Sport insgesamt zur Verbesserung der Gesundheit und zu einer positiven Wahrnehmung einer gesunden Lebensweise beitragen.

Wie kann man sich eine spezielle Schutzwirkung von Sport vorstellen?

Die meisten wissenschaftlichen Erkenntnisse liegen bislang für Brustkrebs und Darmkrebserkrankungen vor. Demnach erkranken Frauen, die als Jugendliche und junge Erwachsene viel Sport treiben, seltener an

Brustkrebs, als sportlich passive Frauen. Körperliche Aktivität senkt das Körpergewicht und damit auch die Bildung weiblicher Geschlechtshormone (Östrogene), die nicht nur in den Eierstöcken, sondern auch im Fettgewebe produziert werden. Über den Zusammenhang von Brustkrebs und hormonellen Einflüssen lässt sich demzufolge ein Einfluß von Sport auf die Entstehung dieser Krebserkrankung herleiten. Über die Beeinflussung des Hormonspiegels wirkt körperliche Bewegung in diesem Zusammenhang offensichtlich auch vorbeugend gegen Gebärmutter- und Prostatakrebs. Aber auch gegenüber Darmkrebs scheint Sport entsprechend zahlreicher Studien eine schützende Wirkung zu entfalten. Obwohl die Gründe für diesen Zusammenhang noch nicht zweifelsfrei geklärt sind, vermutet die Wissenschaft, dass Bewegung über eine Aktivierung der Darmtätigkeit zu einer beschleunigten Nahrungsresorption und auch zu einer schnelleren Ausscheidung von belastenden Schadstoffen führt.

Wieviel Sport sollte es sein?

Bezogen auf die Senkung des Krebsrisikos gibt es noch keine gesicherten Erkenntnisse, wieviel Sport in der Prävention und Nachsorge von Krebserkrankungen betrieben werden sollte und welche Sportarten besonders günstige Effekte aufweisen. Generell kann aber empfohlen werden, dass sich das Maß an sportlicher Betätigung in Relation zum Lebensalter bewegen und vom allgemeinen Gesundheitszustand und vom bisherigen körperlichen Training abhängig gemacht werden sollte. Für eine orientierende Einschätzung der körperlichen Fitness und Leistungsfähigkeit sollte in jedem Fall aber eine gewissenhafte sportmedizinische Untersuchung des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislauf-Systems durchgeführt werden.

Ist Sport während und nach einer Krebstherapie sinnvoll?

Für viele Diskussionen sorgten in den 90er Jahren Studien, in denen Patienten während einer Hochdosis-Chemotherapie und einer Strah-

lentherapie Sport trieben. Die Onkologen, die die Untersuchungen zusammen mit Sportmedizinerinnen und Psychologen durchführten, konnten zeigen, dass bei ihren sporttreibenden Patienten das gefürchtete Erschöpfungssyndrom (Fatigue-Syndrom) im Anschluss an die Chemotherapie weit weniger ausgeprägt war, als in der Kontrollgruppe.

So fühlten sich Patienten, die während der Therapie täglich 30 Minuten Sport trieben, psychisch besser, als diejenigen, die keine körperliche Aktivität entwickelten. In der Nachsorge und Rehabilitation einer Krebserkrankung erfüllen Bewegungstherapie und Sport wichtige Funktionen: Sie stärken den allgemeinen Gesundheitszustand und vermitteln den Patienten damit wieder Gefühl und Zutrauen zum eigenen Körper. Durch die positive Erfahrung, auch mit möglichen Einschränkungen und Behinderungen zurecht zu kommen, stärken körperliches Training und Fitness Selbstvertrauen und Unabhängigkeit vieler Krebspatienten. In den meisten Kliniken zur stationären Nachsorge von Krebserkrankungen haben sich deshalb Sportlehrer und Physiotherapeuten auf die speziellen Bedürfnisse der Patienten eingestellt.

Auch wer im Alltag bisher noch nicht viel Sport betrieben hat, findet in speziellen Therapieeinrichtungen oder Selbsthilfegruppen kompetente Unterstützung zum Aufbau eines abgestimmten Trainingsprogrammes.

Dr. med. Oliver J. Braunsperger
Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin
Äußere Münchner Straße 94 · 83026 Rosenheim
Tel.: 08031 23496-0 · www.orthozentrum.net



Maßnahmen nach Brustkrebs

Physikalisch-therapeutische Maßnahmen nach Brustkrebs

Bei jeder Sportart wird der Körper angestrengt und mehr oder weniger bewegt und belastet. Auch die Intensität und Dauer der sportlichen Betätigung spielt für die Reaktionen im Körper eine erhebliche Rolle.

Was ist zu beachten?

Was sollten Frauen, bei denen 10 und mehr Achsellymphknoten entfernt wurden, beachten? Folgten zusätzliche Bestrahlungen in der Achselhöhle und eventuell ober- und unterhalb des jeweiligen Schlüsselbeins, so gelten die folgenden Ausführungen im besonderen Maße. Durch Entfernung und/oder Bestrahlung von Achsellymphknoten kann es zum Lymphödem von Arm, Schulter, Brust, Brustkorb bis zur Taille kommen, da sie für den Lymphabfluss aus diesem Gebiet verantwortlich sind.

Wie ist unser Lymphgefäßsystem als Teil unseres Blutkreislaufs gebaut?

Das sauerstoffreiche Blut fließt von der Aorta durch die Arterien über sehr kleine Arterien bis zur jeweiligen Endstrombahn. Zurück führen zwei Leitungssysteme, die Venen, in denen circa 95% des Gesamtblutes fließen und die Lymphbahnen, die blindsackartig hier beginnen. Durch den besonderen Bau der Lymphgefäße können dort die großen Bestandteile des Blutes befördert werden. Das sind in diesem Körperbereich vor allem die Eiweißmoleküle. Die Lymphe ist klar und klebrig. Den Lymphbahnen sind Lymphspalten vorgeschaltet. Die Lymphbahnen münden wieder gebündelt in die Hauptvene, so dass Lymphe und Venenblut sich vereinen und als Gesamtblut durch die rechte Herzhälfte, die Lunge und die linke Herzhälfte fließen. Der Kreislauf beginnt von Neuem.

Durch Entfernung und/oder Bestrahlung von Lymphknoten veröden die zuführenden Lymphbahnen und stehen nicht mehr zum Transport der Lymphe zur Verfügung. Durch den Bau der Lymphgefäße, die in einzelne Bündel zusammengefasst werden, kann es zu umschriebenen Ödemen kommen. Da die Anzahl der Lymphknoten und -gefäße bei jedem Menschen sehr unterschiedlich ist, kann man trotz vorsichtiger Operationstechnik nicht voraussagen, ob Tage, Monate oder Jahre nach der anfänglichen Behandlung ein sekundäres (= nachfolgendes) Lymphödem auftreten wird.

Gefahr bei zu großer Belastung.

Bei größerer oder anhaltender Belastung der Arme, z. B. häufiges Tragen, aber auch Halten der Arme beim Schreiben am PC, fällt mehr Blut und damit Lymphe an. Reichen die noch vorhandenen Gefäße nicht aus, entsteht ein Lymphstau. Dieser wird anfänglich häufig nicht bemerkt und führt aufgrund eines automatischen Reparaturbedürfnisses des Körpers zur Fibrosierung, eine Art Mini-Narbenbildung im Unterhautgewebe. Dieser Vorgang verödet weitere Lymphspalten und

kleinste Lymphgefäße. Das ist der Grund, warum sich auch Jahre nach Operation und/oder Bestrahlung ohne besondere äußere Umstände ein Lymphödem bilden kann, oder dieses zunimmt.

Sinnvolle Methoden sind:

Entlastung, wo immer es geht, Vermeiden von starker Überwärmung und Tragen eines gut sitzenden Kompressionsstrumpfes bei Alltagsbelastungen. Manuelle Lymphdrainagen regen die Tätigkeit der Gefäße an, entstauen das Gewebe und sind bei ausgeprägtem Ödem über Jahre notwendig. Eine Langzeitstudie über vier Jahre konnte zeigen, dass durchschnittlich 77% der Betroffenen mit Armödem keine Ödemzunahme hatten bzw. eine Besserung eintrat. Bei 23% nahm das Ödem zu, wobei diese Teilnehmerinnen prozentual die meisten Lymphdrainagen erhielten, aber nur relativ selten einen Kompressionsstrumpf trugen.

Einige Studien berichten zum Thema Sport und der Gefahr, ein Lymphödem zu entwickeln bzw. zu verstärken. Neuere Studien zeigen wiederum, dass Sport generell das Wohlbefinden und die Lebensqualität von Krebspatienten steigert. Und zudem kann Bewegung auch Beschwerden durch ein Lymphödem günstig beeinflussen. Generell ist es immer wichtig, dass Sie als betroffene Frau von der Möglichkeit eines Lymphödems und dessen Entstehung wissen. Gehen Sie liebevoll und achtsam mit Ihrem Körper um und beachten Sie dessen Reaktion.

„Kürzlich erzählte mir eine junge sportliche Frau in einer Rehabilitationsklinik nach meinem Vortrag: ‚Für mich ist Joggen so wichtig. Das kann ich hier machen, es macht mich wieder fit. Aber schauen Sie hier meine Hand. Zeigefinger und Daumen sind geschwollen. Ist das ein Lymphödem?‘ Meine Antwort: ‚Ja, das ist ein umschriebenes Lymphödem der beiden Finger. Es sind Achsellymphknoten entfernt worden, die für diesen Bereich zuständig sind. Die verbleibende Abflussmöglichkeit reicht nicht aus, es kommt zum leichten Stau im Gewebe. Achten Sie darauf, ob die Schwellung nach dem Laufen zunimmt und viel-

leicht sogar noch andere Teile der Hand und des Arms betrifft, denn durch den Sport erhöht sich prozentual die anfallende Lymphe. Vielleicht tragen Sie einen Kompressionshandschuh, möglicherweise mit Kompressionsarmstrumpf bei Belastungen. In diesem Fall ist es besser, die sportlichen Anstrengungen sehr dosiert einzusetzen.‘“

/Charlotte Ludwig

Empfehlungen an Patientinnen mit Lymphödem:

- Beachten Sie, was das Ödem verstärkt oder mindert. Dies kann individuell sehr unterschiedlich sein. Nach ödemverstärkenden Tätigkeiten – wenn diese z. B. im Beruf notwendig sind oder wie beim Sport Spaß machen – ausgiebig ruhen, evtl. Arm hochlagern.
- Übungen, bei denen viel Gewicht auf die Arme verlagert wird, sollten unterlassen werden. Längere und intensive Wärmeeinwirkung führt zur Erweiterung aller Gefäße und erhöht die Gefahr eines Ödems bzw. dessen Verschlimmerung. Wird aber Sauna oder Baden im Thermalwasser als angenehm empfunden, so sollte die Verweildauer relativ kurz und die Nachruhe lange gehalten werden. Bei Aufenthalt in warmen Ländern direkte Sonneneinstrahlung möglichst meiden.
- Entlasten Sie den ödematösen Arm bzw. lagern Sie diesen hoch, wo immer es geht. Bei Unterarm- oder Handödemen kann das Ödem in Folge dauerhafter Abwinklung des Armes zunehmen.
- Liegt eine deutliche Überwärmung des Ödembereichs vor, legen sie Kryogelpackungen auf Kleidung bzw. Kompressionsstrumpf. Im Falle eines Brustödems werden gerne Quarkwickel gemacht. Erfahrungsgemäß nimmt das Brustödem über Monate und Jahre ab – manchmal auch ohne Lymphdrainagen.
- Tragen Sie tagsüber und vor allem bei belastenden Tätigkeiten einen gut sitzenden Kompressionsstrumpf nach Maß. Falls notwendig, legen Sie auch nachts einen Kompressionsverband an. Diese Technik wird im Rahmen einer stationären Behandlung gelehrt.

- Vermeiden Sie vor allem im Ödembereich Verletzungen. Häufige Wundrosen (Erysipelen) und auch Infektionskrankheiten können von jeder Verletzung der Haut bzw. Schleimhäute ausgelöst werden.
- Blutdruckmessen, Injektionen, Infusionen, Akupunktur usw. sollten möglichst nicht auf der betroffenen Seite vorgenommen werden. Bei beidseitigem Ödem lässt sich der „bessere“ Arm verwenden. Falls eine Blutabnahme erfolgt, bitte auf sehr gute Desinfektion achten!
- Plötzlich auftretende Ödeme bzw. deutliche Ödemzunahme ohne ersichtlichen Grund sollten immer über Computertomogramm oder Kernspintomographie eine Metastasierung im Lymphabflussgebiet ausschließen.

Wo finde ich eine Krebsportgruppe?

Einen landesweiten Überblick können Sie sich beim Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Sachsen-Anhalt e. V. (BSSA) verschaffen.

Wenn Sie an einer Krebsportgruppe teilnehmen möchten, wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse. Diese informiert Sie über die Teilnahmebedingungen und gibt ebenfalls Tipps, wo Sie eine Gruppe finden können. Oder Sie fragen bei Ihrem örtlichen Sportverein nach. Viele Sportvereine haben eine Abteilung Rehasport und nennen Ihnen gerne den dafür zuständigen Ansprechpartner. Ein Blick in Ihre lokale Zeitung unter der Rubrik Veranstaltungen lohnt sich ebenfalls. Sie können auch in den Psychosozialen Beratungsstellen der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V. gezielt nach Gruppenangeboten in Ihrer Region nachfragen.



Tipps für die Verordnung von Rehasport

Ganz ohne Bürokratie kommt man auch im Rehabilitationssport nicht aus. Folgende Tipps sollen Ihnen Orientierung geben, damit Sie möglichst bald Sport in der Gruppe treiben können. Grundlage ist die Rahmenvereinbarung über den Rehasport und das Funktionstraining in der Fassung vom 01.01.2011.

Ärztliche Verordnung ein Muss

Um an einer Krebs sportgruppe teilnehmen zu können, benötigen Sie in jedem Fall eine „ärztliche Verordnung zur Teilnahme am Rehabilitationssport“ (Formular 56 der Krankenkasse oder G850 der Rentenversicherung). Diese stellt Ihr behandelnder Arzt aus. Aus der Verordnung müssen die Diagnose und ggf. die Nebendiagnosen hervorgehen sowie die Gründe, warum Rehabilitationssport notwendig ist. Ferner die Dauer der Teilnahme und eine Empfehlung, welche Sportarten in

Frage kommen. Die Verordnung von Rehasport erfolgt außerhalb des ärztlichen Budgets, so dass Sie hier keine Einschränkungen fürchten müssen. Auch ein Arzt einer Reha-Einrichtung kann Ihnen diese Verordnung geben. Mit dieser Verordnung gehen Sie zu Ihrer Krankenkasse, die die Rehabilitationsmaßnahme vor Beginn genehmigen muss.

Die Genehmigung erstreckt sich in der Regel über 18 Monate, in denen Sie 50 Übungseinheiten à 45 Minuten absolvieren können. Die Abrechnung erfolgt dann zwischen Ihrer Krankenkasse und dem Anbieter des Rehasports. Die Krankenkassen vergüten eine Rehasportstunde mit 5 Euro an den Reha-Sportanbieter. Das Defizit trägt der Anbieter. Rehasport ist eine Sachleistung der Krankenkassen, für die keine Zahlung erforderlich ist. Sagt Ihnen aber das Angebot zu, sollten Sie eine weitere Teilnahme an Bewegungsangeboten auf eigene Kosten in Erwägung ziehen.

Zu Ihrer ersten Rehasportstunde sollten Sie unbedingt die ärztliche Verordnung mitnehmen, damit sich die Übungsleiterin erste Informationen über Ihre Erkrankung und Ihre Bedürfnisse einholen kann. Bitte achten Sie darauf, dass die Gruppe nur von einer „Fachübungsleiterin Rehabilitationssport“ durchgeführt wird. Der Übungsleiter muss eine gültige Lizenz (Übungsleiterlizenz Rehabilitationssport des BSSA e. V.) besitzen, gleiches gilt für etwaige Vertretungen. Der Gruppe muss bei Fragen und Problemen ein erfahrener Arzt oder Ärztin zur Seite stehen. Seine Anwesenheit ist zwar nicht erforderlich, er sollte aber über die teilnehmenden Patienten und den Trainingsinhalt informiert sein. Jeder Teilnehmer muss über den Träger (z. B. Verein) über eine gültige Unfallversicherung verfügen.

Individuelle Betreuung sichern

Um die individuelle Betreuung der einzelnen Übungsteilnehmerinnen zu gewährleisten und Bewegungsfehler zu korrigieren, darf die Teilnehmerzahl einer Übungsveranstaltung 15 Personen nicht überschreiten. Für den Fall, dass Sie wegen Erkrankung oder anderer Umstände

für längere Zeit nicht am Rehasport teilnehmen können, räumen die Kostenträger die Möglichkeit der Übertragung ein. Nach 18 Monaten ist eine Folgeverordnung nur unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Erneute Erkrankungen oder eine besondere Begründung des Arztes aus psychologischen Gründen indes ermöglichen erneute Verordnungen. Sie fühlen sich in Ihrer Gruppe wohl und möchten am Rehabilitationssport weiter teilnehmen, aber Ihre Krankenkasse erteilt Ihnen nach 18 Monaten Teilnahme keine Genehmigung mehr? Die Krankenkassen argumentieren, dass man nach spätestens 18 Monaten in der Lage sein sollte, die Übungen zu Hause zu absolvieren. Die Übungen sollten bereits während der Teilnahme am Rehabilitationssport parallel als „Hausaufgabe“ daheim umgesetzt werden. Die Idee ist auch hier: „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Machen Sie weiter.

Wir raten Ihnen trotzdem, weiter Rehasport in der Gruppe und unter Anleitung einer Fachkraft auf eigene Kosten zu betreiben. Wir sind überzeugt, dass diese Ausgabe sehr sinnvoll ist.

Weiterführende Literatur

32

Bücher

- Rank Melanie (2012): Sporttherapie bei Krebserkrankungen: Grundlagen – Diagnostik – Praxis, Schattauer Verlag
- Baumann Freerk (2012): Sport und körperliche Aktivität in der Onkologie, Springer Verlag
- Hussain Maria/Schuker Doris (2006): Blick nach vorn – Praktischer Ratgeber für Frauen nach Brustkrebs, Zuckschwerdt-Verlag

Internet

- **www.dshs-koeln.de**
wissenschaftliche Arbeiten der Sporthochschule Köln
- **www.wir-im-sport.de**
Homepage Landessportbund Nordrhein-Westfalen
- **www.krebsinformationsdienst.de**
Stichwortsuche Sport nach Krebs
- **www.sportprogesundheit.de**
Gesundheitsangebot des Deutschen Sportbundes
- **Internetseiten der Krankenkassen**, Sport und Bewegung in der Gesundheitsvorbeugung, Förderungsmöglichkeiten
- **www.leben-mit-brustkrebs.de**, APP „AKTIV TROTZ BRUSTKREBS“
auch als Web-Version, Angebot von Novartis Pharma GmbH

Broschüren

- Deutsche Fatigue Gesellschaft e. V.: Fitness trotz Fatigue – Bewegung und Sport bei tumorbedingtem Müdigkeitssyndrom. Ratgeber inkl. DVD. Einzelexemplare können unter **www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de** kostenlos angefordert werden.
- Deutsche Krebshilfe: Bewegung und Sport bei Krebs. Blauer Ratgeber kann unter **www.krebshilfe.de** kostenlos angefordert werden.

Adressen

Ratgeber Krebserkrankung

Ansprechpartner zum Thema Krebs und Sport

Behinderten- und Rehabilitationssportverband Sachsen-Anhalt e. V. (BSSA)

Am Steintor 14 · 06112 Halle (Saale)
Tel. 0345 5170824 · Fax 0345 5170825
info@bssa.de · www.bssa.de

34

Ansprechpartner zum Thema Krebs

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Paracelsusstr. 23 · 06114 Halle (Saale)
Tel. 0345 4788110 · Fax 0345 4788112
info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de · www.sakg.de

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Kuno-Fischer-Straße 8 · 14057 Berlin
Tel. 030 3229329-0 · Fax 030 3229329-66
web@krebsgesellschaft.de · www.krebsgesellschaft.de

KID – Krebsinformationsdienst

Deutsches Krebsforschungszentrum

Im Neuenheimer Feld 280 · 69120 Heidelberg
Tel. 0800 4203040
krebsinformationsdienst@dkfz.de · www.krebsinformationsdienst.de

Deutsche Krebshilfe e. V.

Buschstr. 32 · 53113 Bonn
Tel. 0228 72990-0 · Fax 0228 72990-11
deutsche@krebshilfe.de · www.krebshilfe.de

Haus der Krebselbsthilfe

Thomas-Mann-Str. 40 · 53111 Bonn
Tel. 0228 33889-0 · Fax 0228 33889-560
info@hksh-bonn.de · www.hksh-bonn.de

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie – dapo e. V.

Ludwigstraße 65 · 67059 Ludwigshafen
Tel. 0700 20006666 · Fax: 0621 59299222
info@dapo-ev.de · www.dapo-ev.de

Arbeitskreis Psychosoziale Onkologie Sachsen-Anhalt (APOSA)

c/o Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Paracelsusstr. 23 · 06114 Halle (Saale)
Tel. 0345 4788110 · Fax 0345 4788112
info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de · www.sakg.de

Selbsthilfeverbände in Sachsen-Anhalt

35

Landesverband der Kehlkopfoperierten Sachsen-Anhalt e. V.

Ansprechpartner: Volkmar Brumme
Tel. 03471 313520 · Fax 03471 313520
vo_br@web.de · www.kehlkopfoperiert-in-sachsen-anhalt.de

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V. · Regionalgruppe Halle

Ansprechpartnerin: Edda Friedrich
Tel. 0345 5502670
E17439@aol.com · www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V. · Regionalgruppe Magdeburg

Ansprechpartner: Lutz Otto
Tel. 0391 2525768 · Fax 0391 2525768
adp-magdeburg@live.de · www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de

Deutsche ILCO e. V. – Landesverband Sachsen-Anhalt

Landessprecher: Roberto Stolte
Tel. 0345 94959326
ilco.stolte@arcor.de · www.ilco.de/adressen-links/ilco-adressen.html

Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V. – Landesvorstand Sachsen-Anhalt

Ansprechpartnerin: Elke Naujokat
Tel. 035387 43103 · Fax 035387 43103
e.naujokat@frauenselbsthilfe.de · www.frauenselbsthilfe.de/kontakt/
landesvorstaende

Bundesverband der Prostatakrebs-Selbsthilfe

Regionalverband Neue Bundesländer Prostatakrebs-Selbsthilfe e. V.
Ansprechpartner: Rüdiger Bolze
Tel. 0345 6871409
ruediger.bolze@gmail.com · www.prostatakrebs-rnbps.de

Krebsberatungsstellen in Sachsen-Anhalt

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Psychosoziale Krebsberatung Halle (Saale)
Paracelsusstr. 23 · 06114 Halle (Saale)
Tel. 0345 4788110 · Fax 0345 4788112
beratung@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de

Sprechzeiten: Montag bis Donnerstag, 9:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 9:00 – 14:00 Uhr

Außenstellenberatung der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V.

Anfragen und Terminvereinbarungen für die Außenberatung unter
Tel. 0345 4788110 und beratung@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de

Außenstellenberatung Aschersleben

AMEOS Klinikum Aschersleben, Räume 3D-Sonographie (Erdgeschoss)
Eislebener Straße 7 a · 06449 Aschersleben
Beratungszeiten: jeden vierten Mittwoch im Monat von 13:00 – 16:00 Uhr

Außenstellenberatung Bernburg

AWO Tagespflege im Seniorenzentrum Zepziger Weg gGmbH
Andreasstr. 3 · 06406 Bernburg
Beratungszeiten: jeden vierten Mittwoch im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr

Außenstellenberatung Bitterfeld

AWO Kreisverband Bitterfeld e. V.
Friedensstr. 2 · 06749 Bitterfeld-Wolfen/OT Bitterfeld
Beratungszeiten: jeden zweiten Mittwoch im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr

Außenberatungsstelle Dessau

MDK Sachsen-Anhalt, Regionaldienst Dessau
Am Alten Theater 9 · 06844 Dessau-Roßlau
Beratungszeiten: jeden vierten Donnerstag im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr
und 12:30 – 15:30 Uhr

Außenstellenberatung Haldensleben

Seminarraum des Schulungsvereins Ohrekreis e. V. im Medicenter, Eingang B
Gerikestraße 4 · 39340 Haldensleben
Beratungszeiten: jeden letzten Donnerstag im Monat von 14:30 – 17:30 Uhr

Außenstellenberatung Kalbe (Milde)

AWO Kreisverband Altmark e. V.

Bahnhofstr. 27 · 39624 Kalbe (Milde)

Beratungszeiten: jeden letzten Donnerstag im Monat von 10:00 – 13:00 Uhr

Außenstellenberatung Merseburg

AWO Stadtverband Merseburg e. V., Bürgerhaus

Neumarkt 5 · 06217 Merseburg

Beratungszeiten: jeden ersten Donnerstag im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr

Außenstellenberatung Sangerhausen

AWO Kreisverband Mansfeld-Südharz e. V.

Karl-Liebknecht-Str. 33 · 06526 Sangerhausen

Beratungszeiten: jeden ersten Mittwoch im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr und
12:30 – 15:30 Uhr

Außenstellenberatung Stendal

Johanniter-Krankenhaus Genthin-Stendal gGmbH

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Eingang Ambulanz, 1. Etage, Bibliothek
Bahnhofstr. 24 – 25 · 39576 Stendal

Beratungszeiten: jeden zweiten Donnerstag im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr und
12:30 – 15:30 Uhr

Außenstellenberatung Wernigerode

Praxis für Hämatologie & Onkologie, MVZ Harz, Harzkrankenhaus Dorothea Christiane
Erleben GmbH, Haus A, 2. Etage

Ilsenburger Str. 15 · 38855 Wernigerode

Beratungszeiten: jeden zweiten Mittwoch im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr und
13:00 – 16:00 Uhr

Außenstellenberatung Wittenberg I

AWO Kreisverband Wittenberg e. V., Begegnungsstätte (im Innenhof)

Marshallstr. 13 a · 06886 Lutherstadt Wittenberg

Beratungszeiten: jeden zweiten Donnerstag im Monat von 8:30 – 11:30 Uhr

Außenstellenberatung Wittenberg II

Ambulantes Onkologisches Zentrum, Haus 4, Ebene 0,

Evangelisches Krankenhaus Paul Gerhardt Stift

Paul-Gerhardt-Str. 42 – 45, 06886 Wittenberg

Beratungszeiten: jeden zweiten Donnerstag im Monat von 12:30 – 15:30 Uhr

Magdeburger Krebsliga e. V.

Kontakt- und Beratungsstelle (Universitätsfrauenklinik)

Gerhard-Hauptmann-Str. 35 · 39108 Magdeburg

Tel. 0391 6717394 · Fax 0391 6717394

magdeburger-krebsliga@freenet.de

Sprechzeiten: Mo bis Do 9:00 – 15:00 Uhr

Fr 9:00 – 12:00 Uhr

38

Psychosoziale Krebsberatungsstelle am Universitätsklinikum Magdeburg

Haus 14/3. Ebene/R. 380

Leipziger Straße 44 · 39120 Magdeburg

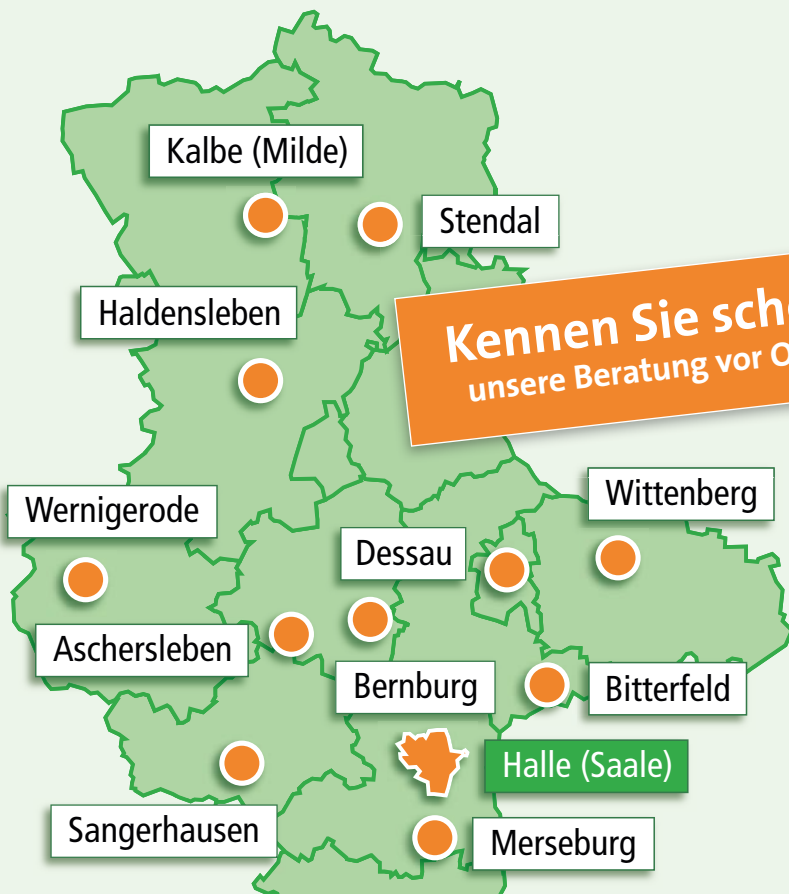
Tel. 0391 6721241

krebsberatung@med.ovgu.de

Sprechzeiten: Mo 8:00 – 13:00 Uhr

Di, Mi 8:00 – 15:00 Uhr

Do, Fr 8:00 – 12:00 Uhr



**Kennen Sie schon
unsere Beratung vor Ort?**

Wo wir helfen

Unsere ambulanten Beratungsangebote

In der **ländlichen Region Sachsen-Anhalts** ist es vielen Betroffenen aufgrund schlechter Infrastruktur und damit verbundenen langen Fahrtwegen nicht möglich, Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten in Anspruch zu nehmen. Getreu dem Motto „Wenn die Menschen nicht zu uns kommen, dann kommen wir eben zu ihnen!“ bauen wir seit 2010 erfolgreich ein **Netz von Außenberatungsstellen** auf.

Für jede Außenberatungsstelle ist ein feststehender Tag im Monat eingeplant. Krebskranke Menschen und ihre Angehörigen können sich an diesem Tag zu allgemeinen, sozialrechtlichen oder psychologischen Problemen beraten lassen.

Terminvergabe für alle Außenstellen sowie Auskunft zum **Beratungsort** über die Geschäftsstelle in Halle (Saale) unter: **0345 4788110**

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. (SAKG)

Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)

Telefon: 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112

E-Mail: info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de

www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de · www.sakg.de



Ratgeber Krebserkrankung

Helfen Sie uns, damit wir helfen können!

Spendenkonto: Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Saalesparkasse · BLZ: 800 537 62 · Konto: 387307317

IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17

BIC: NOLADE21HAL