



krebsliga

# Körperliche Aktivität bei Krebs

Stärken Sie das Vertrauen in Ihren Körper



Ein Ratgeber der Krebsliga



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

Wir beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gerne in Ihrer Nähe. Rund hundert Fachpersonen begleiten Sie unentgeltlich während und nach einer Krebserkrankung an einem von über sechzig Standorten in der Schweiz.

Zudem engagieren sich die Krebsligen in der Prävention, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und damit das individuelle Risiko, an Krebs zu erkranken, weiter zu senken.

## Impressum

### Herausgeberin

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

### 5. Auflage

#### Projektleitung und Redaktion

Barbara Karlen, Fachspezialistin Publizistik,  
Krebsliga Schweiz, Bern

#### Fachberatung

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

#### Übungsprogramm

Yvette Stoel, MAS ZFH in Management in  
Physiotherapie, Klinische Spezialistin Lympho-  
logie, Kantonsspital Winterthur  
Modell: Sonja Kaiser, Krebsliga Zürich

#### Mitarbeitende Krebsliga Schweiz, Bern

Alexandra Balz, Fachspezialistin Prävention in  
der Gesundheitsversorgung; Nicolas Sperisen,  
Fachspezialist Gesundheitsförderung und  
Rehabilitation

#### Lektorat

Andrea Seitz, Fachspezialistin Publizistik,  
Krebsliga Schweiz, Bern

### Frühere Auflagen

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

### Übungsprogramm frühere Auflage

Dipl. Physiotherapeutinnen und Krebssport-  
gruppenleiterinnen:

Barbara Wiggers Müller, Wettswil

Simone von Däniken, Baar

Sara Scholer, Aeugst am Albis

### Fotos

Titelbild: Shutterstock

S. 4, 20, 27, 29: iStock

S. 30: Shutterstock

S. 35–46: Luca Toneatti, Krebsliga Schweiz, Bern

### Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

### Druck

Länggass Druck AG, Bern

**Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.**

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

# Inhalt

## 5 Vorwort

## 6 Jetzt erst recht

- 6 Die Lebensqualität verbessern
- 8 Bewegung tut gut
- 9 Wann ist Vorsicht geboten?

## 11 Auf zu neuen Erfahrungen

- 11 Welche Ziele stecke ich mir?
- 14 Alltagsaktivität einplanen
- 16 Welches Training ist das richtige für mich?

## 21 Das optimale Bewegungsprogramm

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

## 34 Übungen für zu Hause

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

## 48 Beratung und Information



# Liebe Leserin, lieber Leser

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

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

Wer sich regelmässig und ausreichend bewegt, verbessert sein Wohlbefinden und seine Gesundheit. Körperlich aktiv schöpfen Sie mehr Mut und Selbstvertrauen und blicken gestärkt in die Zukunft.

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

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

Wir wünschen Ihnen viel Freude an der Bewegung.

*Ihre Krebsliga*

# Jetzt erst recht

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

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

## Die Lebensqualität verbessern

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

## Vorteile von körperlicher Aktivität

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

Weitere Vorteile von körperlicher Aktivität können sein, dass Sie ...

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

### **Dem Körper wieder vertrauen**

Dank medizinischer Fortschritte sind immer mehr Krebserkrankungen heilbar. In fortgeschrittenen Krankheitsstadien lässt sich der Krankheitsverlauf oft verlangsamen, und Beschwerden können ge-

lindert werden. Begleitende Massnahmen erhalten und fördern die Lebensqualität.

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

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

### **Mehr über Krebstherapien, ihre Auswirkungen ...**

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

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

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

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

## Bewegung tut gut

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

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

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

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

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



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

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

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

## Wann ist Vorsicht geboten?

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

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

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

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

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

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

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

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

# Auf zu neuen Erfahrungen

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

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

## Welche Ziele stecke ich mir?

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

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

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

| <b>Ich will</b><br><b>Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördern</b> | <b>sehr</b><br><b>wichtig</b> | <b>wichtig</b>           | <b>weniger</b><br><b>wichtig</b> |
|---|-------------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| ... mein Herz-Kreislauf-System anregen                              | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         |
| ... meine körperliche Leistungsfähigkeit erhöhen                    | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         |
| ... meine Muskulatur kräftigen                                      | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         |
| ... Fehl- und Schonhaltungen vermeiden oder korrigieren             | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         |
| ... beweglicher werden  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         |
| ... Dehnungsübungen erlernen  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         |
| ... meine Reaktionsfähigkeit verbessern                             | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         |
| ... mein Übergewicht verringern                                     | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         |

| <b>Ich will</b><br><b>Beschwerden reduzieren</b>                    | <b>sehr</b><br><b>wichtig</b> | <b>wichtig</b>           | <b>weniger</b><br><b>wichtig</b> |
|---|-------------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| ... meine Müdigkeit (Fatigue) vermindern                            | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         |
| ... mein Immunsystem stärken  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         |
| ... Lymphödeme (Schwellung im Gewebe) vermindern oder stabilisieren | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         |
| ... Osteoporose (Knochenschwund) vorbeugen                          | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         |
| ... wieder den Urin bewusst halten können                           | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         |
| ... Gefühlsstörungen in Händen und Füßen reduzieren                 | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         |
| ... meine Schlafqualität verbessern                                 | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         |

| Ich will<br>mein Selbstvertrauen stärken                   | sehr<br>wichtig          | wichtig                  | weniger<br>wichtig       |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ... meinem Körper wieder vertrauen                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ... ein positives Körperbewusstsein aufbauen               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ... mich bewusst entspannen können                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ... meine Unsicherheit überwinden                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ... mein Selbstvertrauen und Selbstwert-<br>gefühl stärken | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ... meine Ängstlichkeit abbauen                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| Ich will<br>meine inneren Barrieren überwinden                     | sehr<br>wichtig          | wichtig                  | weniger<br>wichtig       |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ... offen sein für neue Kontakte                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ... weniger Berührungsängste haben                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ... Erfahrungen austauschen mit Menschen<br>in ähnlicher Situation | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ... bei Spiel und Sport in Gesellschaft sein                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ... mich möglichst alleine und zeitunab-<br>hängig bewegen         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ... Neues ausprobieren   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Wichtig

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

## Alltagsaktivität einplanen

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

### Wie steigern ich meine Alltagsaktivität?

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

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

## Mein konkreter Plan

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

Der Plan sollte alle W-Fragen beantworten:

1. **Was** will ich tun?

---

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

---

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

---

4. **Wer** begleitet mich dabei?

---

## Beispiel eines ausgefüllten Plans

1. **Was** will ich tun?

*Nordic Walking*

---

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

*Start zu Hause bis an die Limmat und zurück*

---

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

*Am Montag und Freitag, von etwa 10 bis 11 Uhr*

---

4. **Wer** begleitet mich dabei?

*Montag alleine, am Freitag mit der Nachbarin*

---

## Leichtes Training bei Spiel und Spass

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

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

## Welches Training ist das richtige für mich?

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

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



## **Bewegungs- und Sporttherapie**

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

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

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

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

Mehr Informationen finden Sie in der Krebsliga-Broschüre «Onkologische Rehabilitation» und auf [www.krebsliga.ch/onkoreha](http://www.krebsliga.ch/onkoreha).

## **Was bietet eine Krebsportgruppe?**

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

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

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

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

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

### **Vielfältiges Angebot**

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

## Was bezahlt die Krankenkasse?

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

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

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

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



# Das optimale Bewegungsprogramm

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

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

## Balance zwischen zu wenig und zu viel Bewegung finden

- Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder einen Physio- und Sporttherapeuten aus der Onkologie um Rat.
- Vertrauen Sie Ihrem Körper und seinen Signalen.
- Machen Sie auch einmal eine Pause. Haben Sie kein schlechtes Gewissen, wenn Sie sich an einem Tag weniger bewegen.
- Haben Sie Geduld mit sich. Starten Sie Ihr Bewegungsprogramm nur und erst dann, wenn Sie sich dazu in der Lage fühlen.

- Tasten Sie sich langsam an Ihre Belastungsgrenzen heran.
- Verschieben Sie Ihre Belastungsgrenzen allmählich, indem Sie beispielsweise die Bewegung verstärken oder diese etwas länger ausüben.
- Brechen Sie bei Schmerzen, Unwohlsein oder Schwächegefühlen das Training ab und melden Sie sich allenfalls bei Ihrem Arzt.

## Das Ausdauertraining

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

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

## Wie wirkt Ausdauertraining?

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

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

## Was wird unter der Belastungsintensität verstanden?

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

### Atmung

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

### Sprechtest

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

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

## Puls

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

## BORG-Skala

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

## BORG-Skala



## Belastungsintensität wahrnehmen

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

## Aufbau eines Ausdauertrainings

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

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

## Auswahl möglicher Aktivitäten

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

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



## Beispiele Ausdauersportarten ...

### ... im Freien oder in einer Halle

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

### ... Ausdauersportarten in einem Studio (teils mit Geräten)

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

### ... Aktivitäten zu Hause und anderswo

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

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

### Bitte beachten Sie, dass...

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

## Das Krafttraining

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

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

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

## Wie wirkt Krafttraining?

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

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

## Das passende Krafttraining

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

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



## **Koordination, Beweglichkeit, Entspannung**

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

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

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

## **Wie wirkt Koordinations- und Beweglichkeitstraining?**

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

## **Auswahl möglicher Aktivitäten**

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

Für eine Auswahl von Entspannungsübungen bei Krebs siehe auch Seite 52 («Internet»).

### Bitte beachten

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

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





## Hinweis für alle Trainingsmethoden

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

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

## Trainingstagebuch

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

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

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

## Trainingstagebücher online und als App

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



## Trainingstagebuch: Marianne Muster (50 Jahre alt)

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

# Übungen für zu Hause

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

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

## Es ist optimal, wenn Sie ...

- ... die Übungen regelmässig ausführen.
- ... sich für die Übungen genügend Zeit nehmen.
- ... versuchen, die eine oder andere Übung in Ihren Alltag zu integrieren.
- ... die einzelnen Übungen mehrmals wiederholen. Beginnen Sie mit wenigen Wiederholungen und steigern Sie deren Zahl allmählich. Es ist besser, die Übung genau und langsam durchzuführen, als möglichst viele Wiederholungen.

- ... die Übung abbrechen, sobald Schmerzen auftreten.
- ... nur kurze Pausen machen, denn sonst wird die Wirkung der Übungen verringert.
- ... Ihre verordneten Kompressionsstrümpfe auch während des Trainings tragen können.

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

## Körperliche Leistungsfähigkeit messen

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

## Durchführung Sitz-Stand-Test

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


### Ausgangsstellung

**1**  
Sie sitzen auf einem Stuhl ohne Armlehnen. Dabei stützen Sie Ihre Hände in die Hüften. Die Fersen stehen unter den Knien, der Oberkörper ist aufrecht.

**2**  
Stehen Sie auf bis Sie aufrecht sind. Die Hände bleiben in der Hüfte.

**3**  
Setzen Sie sich wieder hin, sodass Sie mit dem Gesäss die Sitzfläche nur kurz berühren und stehen Sie danach wieder ganz auf.



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

**1**

## Rücken und Schultern beweglich halten

### Ausgangsstellung

**1**

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

### Durchführung

**2**

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

**2****2**

3

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

### Anzahl Wiederholungen

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

3



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

**1**

## Sitz-Stand

### Ausgangsstellung

**1**

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

### Durchführung

**2**

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

**3**


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

**2/3**

### Anzahl Wiederholungen

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



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

# Wand-Liegestütze

## Ausgangstellung

1

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

## Durchführung

2

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

## Anzahl Wiederholungen

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



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



3



### Variante zur Steigerung

3

Sie stützen sich an einer Tischkante ab.

4

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

4





# Bein- und Gesässmuskulatur kräftigen

streckt, die Fussspitze ist angezogen und zeigt zum Boden. Das untere Bein ist leicht angewinkelt.

## Ausgangsstellung

**1** Sie liegen seitlich auf dem Boden. Oberkörper und Gesäss sind in einer Linie. Legen Sie den Kopf auf dem Arm ab. Das obere Bein ist ge-

## Durchführung

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



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

## Anzahl Wiederholungen

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



**1**

## Arme kreisen

### Ausgangsstellung

**1**

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

### Durchführung

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



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

## Schulter-Brücke

### Ausgangsstellung

1

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

### Durchführung

2

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

### Anzahl Wiederholungen

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

1



2



### Variante zur Steigerung

Sie steigern die Übung, indem Sie ein Bein ausstrecken.

### Durchführung

3

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

4

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



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

4



## Atem bewusst wahrnehmen

### Ausgangsstellung

1

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

### Durchführung

- Wenn Sie möchten, können Sie die Augen schliessen.

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



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

1



1



# Anspannen und Entspannen

## Ausgangsstellung

**1**

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

**1**



**2**



## Durchführung

**2**

Wenn Sie möchten, schliessen Sie die Augen.

Versuchen Sie, den Körper komplett anzuspannen, indem Sie ...

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

Halten Sie die Spannung für sechs bis acht Sekunden.

**3**

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



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

# Beratung und Information

## Lassen Sie sich beraten

### Ihr Behandlungsteam

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

### Psychoonkologie

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

Eine psychoonkologische Beratung oder Therapie wird von Fachleuten verschiedener Disziplinen (z.B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie) angeboten. Wichtig ist, dass diese Fachperson über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt. Auf [psychoonkologie.krebsliga.ch](http://psychoonkologie.krebsliga.ch) finden

Sie Psychoonkologinnen und Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

### Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

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

### Das Krebstelefon 0800 11 88 11

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

Anruf und Auskunft sind kostenlos. Die Fachberaterinnen sind auch per E-Mail an [helpline@krebsliga.ch](mailto:helpline@krebsliga.ch) oder über die Skype-Adresse [krebstelefon.ch](http://krebstelefon.ch) erreichbar.



### **Cancerline – der Chat zu Krebs**

Kinder, Jugendliche und Erwachsene erreichen über [www.krebsliga.ch/cancerline](http://www.krebsliga.ch/cancerline) eine Fachberaterin, mit der sie chatten können (Montag bis Freitag von 11 bis 16 Uhr). Haben Sie Fragen zur Krankheit oder möchten Sie einfach jemandem mitteilen, wie es Ihnen geht? Dann chatten Sie los.

### **Die Rauchstopplinie 0848 000 181**

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können kostenlose Folgegespräche vereinbart werden. Mehr dazu erfahren Sie auf [www.rauchstopplinie.ch](http://www.rauchstopplinie.ch).

### **Kurse**

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

### **Krebssportgruppen**

In der Schweiz entstehen laufend neue Krebssportgruppen. Das aktuelle Kursangebot finden Sie auf [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch) → Beratung & Unterstützung → Kurse für Betroffene und Nahestehende → Krebssportgruppen oder bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga (siehe S. 54 f.).

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

### **Andere Betroffene**

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

### **Internetforen**

Sie können Ihre Anliegen in einem Internetforum diskutieren, zum Beispiel unter [www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch), einem Angebot der Krebsliga.

### **Selbsthilfegruppen**

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

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

### **Ernährungsberatung**

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

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

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

## **Broschüren der Krebsliga**

(Auswahl)

- **Onkologische Rehabilitation**
- **Bewegung tut gut**  
Übungen nach einer Brustoperation
- **Das Lymphödem nach Krebs**
- **Krebs – was leisten Sozialversicherungen?**
- **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- **Rundum müde**  
Fatigue bei Krebs
- **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**
- **Medikamentöse Tumorthapien**
- **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- **Männliche Sexualität bei Krebs**
- **Komplementärmedizin bei Krebs**
- **Die Strahlentherapie**
- **Ernährung bei Krebs**
- **Die Urostomie**
- **Die Ileostomie**
- **Die Colostomie**

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

### Bestellmöglichkeiten

- Krebsliga Ihres Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- [shop@krebsliga.ch](mailto:shop@krebsliga.ch)
- [www.krebsliga.ch/broschueren](http://www.krebsliga.ch/broschueren)



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

### Ihre Meinung interessiert uns

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

## Broschüren anderer Anbieter

«**Bewegung und Sport bei Krebs**», Ratgeber der Deutschen Krebshilfe, 2016, online verfügbar auf [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)  
«**Fitness trotz Fatigue**», Bewegung und Sport bei tumorbedingtem Müdigkeitssyndrom, Deutsche Fatigue Gesellschaft 2019 auf [www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de](http://www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de)

«**Krebs und Sport**», Regeneration und Stärkung für Körper – Seele – Geist, Bayerische Krebsgesellschaft 2015, online verfügbar auf [www.bayerische-krebsgesellschaft.de](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de)

## Internet

(alphabetisch)

### Deutsch

#### Angebot der Krebsliga

[www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch)

Austauschplattform der Krebsliga.

[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)

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

[www.krebsliga.ch/cancerline](http://www.krebsliga.ch/cancerline)

Die Krebsliga bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen Livechat mit Beratung an.

**[www.krebsliga.ch/kurse](http://www.krebsliga.ch/kurse)**

Kurse der Krebsliga, die Ihnen helfen, krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.

**[www.krebsliga.ch/onkoreha](http://www.krebsliga.ch/onkoreha)**

Übersichtskarte zu onkologischen Rehabilitationsangeboten in der Schweiz.

**[psychoonkologie.krebsliga.ch](http://psychoonkologie.krebsliga.ch)**

Verzeichnis von Psychoonkologinnen und Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

**Andere Angebote**

**[www.avac.ch](http://www.avac.ch)**

Der Verein «Lernen mit Krebs zu leben» organisiert Kurse für Betroffene und Angehörige.

**[www.evivo.ch](http://www.evivo.ch)**

Verein zum Selbstmanagement bei chronischer Erkrankung.

**[www.komplementaermethoden.de](http://www.komplementaermethoden.de)**

Informationen der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen.

**[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)**

Informationen der Deutschen Krebshilfe.

**[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)**

Ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.

**[www.krebs-webweiser.de](http://www.krebs-webweiser.de)**

Eine Zusammenstellung von Internetseiten durch das Universitätsklinikum Freiburg i. Br.

**[www.mbm-usz.ch/krebs](http://www.mbm-usz.ch/krebs)**

Entspannungsübungen bei Krebs.

**[www.palliative.ch](http://www.palliative.ch)**

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

**[www.patientenkompetenz.ch](http://www.patientenkompetenz.ch)**

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

**[www.psychoonkologie.ch](http://www.psychoonkologie.ch)**

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.

**[www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)**

Adressen von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in Ihrer Nähe.

**[www.sportunterricht.ch](http://www.sportunterricht.ch)**

Excel-Tabelle als Vorlage für ein Trainingstagebuch.

**[www.swiss-reha.com](http://www.swiss-reha.com)**

Vereinigung von Schweizer Rehabilitationskliniken.

**<http://trainingstagebuch.org>**

Bei diesem Tagebuch können die einzelnen Sportarten individuell definiert werden. Auch als App erhältlich.

**Englisch**

**[www.cancer.org](http://www.cancer.org)**

American Cancer Society.

**[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)**

National Cancer Institute USA.

**[www.cancer.net](http://www.cancer.net)**

American Society of Clinical Oncology.

**[www.macmillan.org.uk](http://www.macmillan.org.uk)**

A non-profit cancer information service.

## Quellen

Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Websites dienen der Krebsliga unter anderem auch als Quellen. Sie entsprechen im Wesentlichen den Qualitätskriterien der Health On the Net Foundation, dem so genannten HonCode (siehe [www.hon.ch/HONcode/German](http://www.hon.ch/HONcode/German)).

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

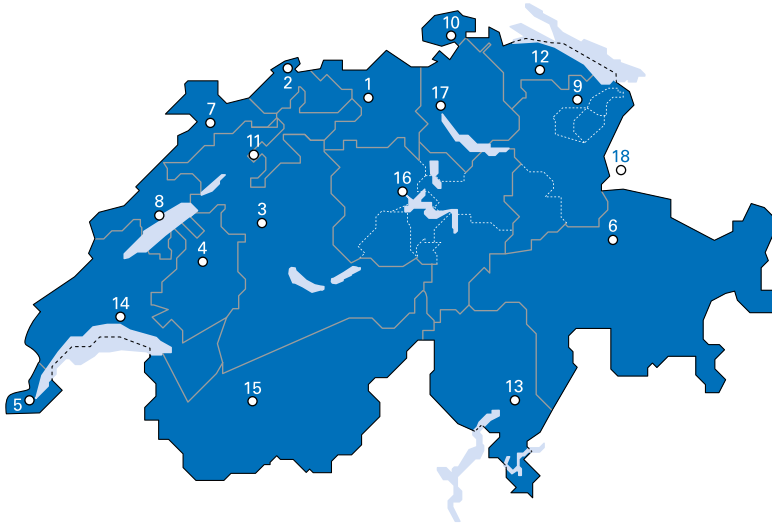
Onko Internetportal (2018). *Sport bei Krebs: So wichtig wie ein Medikament*. Deutsche Krebsgesellschaft. <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/basis-informationen-krebs-allgemeine-informationen/sport-bei-krebs-so-wichtig-wie-.html>

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

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

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

# Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



- 1 Krebsliga Aargau**  
Kasernenstrasse 25  
Postfach 3225  
5001 Aarau  
Tel. 062 834 75 75  
admin@krebssliga-aargau.ch  
www.krebssliga-aargau.ch  
PK 50-12121-7
- 2 Krebsliga beider Basel**  
Petersplatz 12  
4051 Basel  
Tel. 061 319 99 88  
info@klbb.ch  
www.klbb.ch  
PK 40-28150-6
- 3 Krebsliga Bern**  
**Ligue bernoise contre le cancer**  
Schwanengasse 5/7  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 313 24 24  
info@krebssligabern.ch  
www.krebssligabern.ch  
PK 30-22695-4
- 4 Ligue fribourgeoise contre le cancer**  
**Krebsliga Freiburg**  
route St-Nicolas-de-Flüe 2  
case postale  
1701 Fribourg  
tél. 026 426 02 90  
info@liguecancer-fr.ch  
www.liguecancer-fr.ch  
CP 17-6131-3
- 5 Ligue genevoise contre le cancer**  
11, rue Leschot  
1205 Genève  
tél. 022 322 13 33  
ligue.cancer@mediane.ch  
www.lgc.ch  
CP 12-380-8
- 6 Krebsliga Graubünden**  
Ottoplatz 1  
Postfach 368  
7001 Chur  
Tel. 081 300 50 90  
info@krebssliga-gr.ch  
www.krebssliga-gr.ch  
PK 70-1442-0
- 7 Ligue jurassienne contre le cancer**  
rue des Moulins 12  
2800 Delémont  
tél. 032 422 20 30  
info@ljcc.ch  
www.liguecancer-ju.ch  
CP 25-7881-3
- 8 Ligue neuchâteloise contre le cancer**  
faubourg du Lac 17  
2000 Neuchâtel  
tél. 032 886 85 90  
LNCC@ne.ch  
www.liguecancer-ne.ch  
CP 20-6717-9
- 9 Krebsliga Ostschweiz**  
**SG, AR, AI, GL**  
Flurhofstrasse 7  
9000 St. Gallen  
Tel. 071 242 70 00  
info@krebssliga-ostschweiz.ch  
www.krebssliga-ostschweiz.ch  
PK 90-15390-1

## 10 Krebsliga Schaffhausen

Mühlentalstrasse 84  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 741 45 45  
info@krebssliga-sh.ch  
www.krebssliga-sh.ch  
PK 82-3096-2

## 11 Krebsliga Solothurn

Wengjstrasse 16  
4500 Solothurn  
Tel. 032 628 68 10  
info@krebssliga-so.ch  
www.krebssliga-so.ch  
PK 45-1044-7

## 12 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5  
8570 Weinfelden  
Tel. 071 626 70 00  
info@tgkl.ch  
www.tgkl.ch  
PK 85-4796-4

## 13 Lega ticinese

**contro il cancro**  
Piazza Nosetto 3  
6500 Bellinzona  
Tel. 091 820 64 20  
info@legacancro-ti.ch  
www.legacancro-ti.ch  
CP 65-126-6

## 14 Ligue vaudoise contre le cancer

place Pépinet 1  
1003 Lausanne  
tél. 021 623 11 11  
info@lvc.ch  
www.lvc.ch  
UBS 243-483205.01Y  
CCP UBS 80-2-2

## 15 Ligue valaisanne contre le cancer

**Krebsliga Wallis**  
Siège central :  
rue de la Dixence 19  
1950 Sion  
tél. 027 322 99 74  
info@lvcc.ch  
www.lvcc.ch  
Beratungsbüro :  
Spitalzentrum Oberwallis  
Überlandstrasse 14  
3900 Brig  
Tel. 027 604 35 41  
Mobile 079 644 80 18  
info@krebssliga-wallis.ch  
www.krebssliga-wallis.ch  
CP/PK 19-340-2

## 16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG

Löwenstrasse 3  
6004 Luzern  
Tel. 041 210 25 50  
info@krebssliga.info  
www.krebssliga.info  
PK 60-13232-5

## 17 Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71  
8032 Zürich  
Tel. 044 388 55 00  
info@krebssligazuerich.ch  
www.krebssligazuerich.ch  
PK 80-868-5

## 18 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4  
FL-9494 Schaan  
Tel. 00423 233 18 45  
admin@krebshilfe.li  
www.krebshilfe.li  
PK 90-4828-8

## Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00  
info@krebssliga.ch  
www.krebssliga.ch  
PK 30-4843-9

## Broschüren

Tel. 0844 85 00 00  
shop@krebssliga.ch  
www.krebssliga.ch/  
broschueren

## Krebsforum

www.krebsforum.ch,  
das Internetforum  
der Krebsliga

## Cancerline

www.krebssliga.ch/  
cancerline,  
der Chat für Kinder,  
Jugendliche und  
Erwachsene zu Krebs  
Mo–Fr 11–16 Uhr

## Skype

krebstelefon.ch  
Mo–Fr 11–16 Uhr

## Rauchstopplinie

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

## Ihre Spende freut uns.

## Krebstelefon 0800 11 88 11

Montag bis Freitag  
9–19 Uhr

Anruf kostenlos

helpline@krebssliga.ch

# Gemeinsam gegen Krebs

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