



# Körperliche Aktivität bei Krebs

## Dem Körper wieder vertrauen

Ein Ratgeber der Krebsliga  
für Betroffene



## Impressum

### Herausgeberin

Krebsliga Schweiz  
Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60  
info@krebsliga.ch, www.krebsliga.ch

### Projektleitung und Redaktion

4. Auflage: Ines Fleischmann, Sabine Jenny,  
Verena Marti; Krebsliga Schweiz, Bern  
1.–3. Auflage: Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz, Bern

### Fachberatung

(alphabetisch)  
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

Wir danken der betroffenen Person für das sorgfältige  
Lesen des Manuskripts und die wertvolle Rückmeldung.

### Übungsprogramm

Dipl. Physiotherapeutinnen und Krebssportgruppen-  
leiterinnen:  
Barbara Wiggers, Wettswil; Simone von Däniken,  
Baar; Sara Scholer, Aeugst am Albis  
Modell: Liliane Haldemann, Bern

### Text

Rosmarie Borle, Journalistin BR, Köniz  
Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz, Bern

### Lektorat

Dieter Wüthrich, Krebsliga Schweiz, Bern

### Fotos

Titelbild, S. 26: Shutterstock  
S. 4, 8, 16, 22, 28, 44: ImagePoint AG, Zürich  
S. 16: Keystone, Peter Klaunzer  
S. 32: F1 online (Corbis)  
S. 34–47: Susanne Bürki, Inselspital, Bern

### Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

### Druck

Ast & Fischer AG, Wabern

Diese Broschüre ist auch in französischer und  
italienischer Sprache erhältlich.

© 2015, 2010, 2005  
Krebsliga Schweiz, Bern

4., überarbeitete Auflage

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>Jetzt erst recht</b>	<b>6</b>
Die Lebensqualität verbessern	6
Bewegung tut gut	7
Sporttherapie: mehr als nur eine Chance	8
Vorsicht ist am Platz	9
<b>Auf zu neuen Erfahrungen</b>	<b>10</b>
Welche Ziele stecke ich mir?	10
Allein? Zu zweit? In einer Gruppe?	13
Was bietet mir die Krebsportgruppe?	15
Was bezahlt die Krankenkasse?	18
<b>Das optimale Bewegungsprogramm</b>	<b>19</b>
Das Ausdauertraining	19
Das Krafttraining	24
Koordination, Beweglichkeit, Entspannung	27
Das Trainingstagebuch	30
<b>Übungen für zuhause</b>	<b>33</b>
Für die Beweglichkeit von Oberkörper und Wirbelsäule	34
Zur Kräftigung von Rücken und Beinen	36
Zur Kräftigung von Schultern, Rücken, Gesäss, Bauch ...	38
Für die Beweglichkeit der Schultern	40
Den Atem bewusst wahrnehmen	42
Anspannen – Entspannen	44
Übungen mit dem Theraband	46
<b>Beratung und Information</b>	<b>48</b>



# Liebe Leserin, lieber Leser

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

Eine Krebsdiagnose und -behandlung ist ein einschneidendes Ereignis im Leben eines Menschen. Körper und Seele werden verletzt und geraten aus dem Gleichgewicht. Und die Zukunft scheint plötzlich in Frage gestellt.

Die Lebenserwartung vieler Krebsbetroffener ist in den letzten Jahren dank der Früherkennung und verbesserter medizinischer Therapien erheblich gestiegen. Es ist deshalb sinnvoll und empfehlenswert, den Blick nach vorne zu richten.

Es gibt verschiedene Wege, die belastenden Nebenwirkungen einer Krebserkrankung und der Therapien zu reduzieren, die körperliche Leistungsfähigkeit wieder aufzubauen, Selbstvertrauen zurückzugewinnen und das positive Lebensgefühl zu stärken. Einer davon ist körperliche Bewegung.

Neueste Studien mit Darm- und Brustkrebspatientinnen lassen vermuten, dass im Zusammenhang mit körperlicher Aktivität die Wahrscheinlichkeit eines Rezidivs und die Sterblichkeitsrate gesenkt werden können. Dies sind wichtige Erkenntnisse, die Mut machen.

In dieser Broschüre finden Sie Anreize und Ideen, wie Sie sich vermehrt bewegen können. Ganz egal, ob Sie sich alleine, zu zweit, in einer Krebsportgruppe oder

im sporttherapeutisch angeleiteten Rahmen einer onkologischen Rehabilitation betätigen wollen – das Angebot ist gross.

Viele Betroffene haben in Krebsportgruppen gute Erfahrungen gemacht. «Hier muss ich niemandem etwas vormachen, hier kann ich mich selber sein», erklärt eine Kursteilnehmerin. In den Krebsportgruppen lassen sich auch neue Kontakte knüpfen. Zusammen mit Menschen in einer vergleichbaren Lebenssituation fällt der Austausch oft leichter, weil man einander weniger erklären muss.

Manchen ist ein individuelles Bewegungsprogramm lieber. Auch ausserhalb von Kursen kann man körperlich aktiv sein.

Aus den vielen Möglichkeiten 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 Spass und Elan.

*Ihre Krebsliga*

# Jetzt erst recht

**Körperliche Aktivität kann das Lebensgefühl positiv beeinflussen, gerade auch bei einer Krebserkrankung.**

## Die Lebensqualität verbessern

Regelmässiges körperliches Training kann manche Begleit- und Folgeerscheinungen einer Krebserkrankung und -therapie reduzieren und so zu neuer Lebensfreude führen.

Voraussetzung dazu ist, dass Sie solche Aktivitäten in vernünftiger und Ihrem persönlichen Leistungsvermögen angepasster Form ausüben. Zu gewinnen gibt es vieles:

- mehr Beweglichkeit
- Kraft und Ausdauer
- günstige Beeinflussung der körpereigenen Abwehr
- Spass
- neue Bekanntschaften (falls Sie sich für eine Gruppe entscheiden)
- neue Erlebnisse
- Ablenkung

Zudem werden Sie bald erfreuliche Nebeneffekte feststellen: Sie atmen leichter, fühlen sich stärker, haben mehr Energie, gewinnen neues Selbstvertrauen, ermüden weniger rasch und können sich besser konzentrieren. Dies alles hilft Ihnen, den Boden unter den Füßen wieder zu spüren.

## Dem eigenen Körper wieder vertrauen

Dank medizinischer Errungenschaften ist heute manches Krebsleiden heilbar oder kann über längere Zeit unter Kontrolle gehalten werden. Auch in fortgeschrittenen Krankheitsstadien gibt es Behandlungsmöglichkeiten, die Betroffenen trotz Einschränkungen eine annehmbare Lebensqualität ermöglichen.

Gewisse Begleiterscheinungen einer Krebserkrankung und -therapie können jedoch kaum verhindert werden. Ihre Auswirkungen lassen sich aber teilweise günstig beeinflussen, sodass sie allmählich nachlassen oder zumindest erträglicher werden.

Viele Krebsbetroffene leiden beispielsweise unter anhaltender Müdigkeit, die auch mit viel Schlaf oder häufigen Pausen nicht wirklich verschwindet. Diese Müdigkeit wird in der Fachsprache als «Fatigue» bezeichnet. Sie steht in keinem direkten Zusammenhang mit einer unmittelbar vorausgegangenen Belastung oder Tätigkeit.

Die Ursachen dafür sind vielfältig, ebenso die Möglichkeiten, etwas dagegen zu tun. In der Krebsliga-Broschüre «Rundum müde» erfahren Sie mehr darüber (siehe S. 50).

Wann immer möglich, versuchen die meisten Patientinnen und Patienten, auch selbst etwas zur Besserung beizutragen.

Oft hören sie allerdings «du musst dich schonen», «überanstreng dich nicht», «ruhe dich aus», «dein Körper braucht Erholung», «physische Belastungen schaden dir und fördern deine Krebskrankheit».

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

## **Bewegung tut gut**

Ein regelmässiges körperliches Training kann die durch Krankheit und Therapien reduzierte Leistungsfähigkeit wieder erhöhen und zu mehr Energie verhelfen. Das Selbstvertrauen kann wieder aufgebaut und die allgemeine Unsicherheit etwas in den Hintergrund gerückt oder bis zu einem gewissen Grad überwunden werden.

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

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

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

Auch Sie selbst können, sobald Sie sich dazu wieder in der Lage fühlen, in Bewegung bleiben, indem Sie beispielsweise einzelne Muskeln sanft anspannen und wieder loslassen, Atemübungen machen, liegend «Rad fahren» und Ähnliches.

Schon wenn Sie sich täglich eine halbe Stunde bewegen, werden Sie bald körperliche Fortschritte wahrnehmen und Ihre Leistungsfähigkeit verbessern. Das stärkt Sie, auch bei eingeschränkter Gesundheit, und wirkt sich positiv auf Ihr seelisches Befinden und Ihr soziales Leben aus.

Versuchen Sie selber herauszufinden, was Ihnen Spass machen könnte, was Sie erreichen möchten und wie und mit wem Sie das «Abenteuer Bewegung» anpacken wollen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga nach dem Angebot an Kursen und Gruppen. Viele nützliche Tipps finden Sie auch in dieser Broschüre.

## **Sporttherapie: mehr als nur eine Chance**

Seit Längerem ist bekannt, dass Menschen ihr Risiko für gewisse Krebskrankheiten senken können, wenn sie sich regelmässig bewegen. Nun mehren sich wissenschaftliche Studien, die den Nutzen von sportlicher Betätigung auch im Krankheitsfall bestätigen. Die fachlich begleitete Sporttherapie wird daher mehr und mehr zu einem Bestandteil der onkologischen Rehabilitation.

Möglichkeiten und Nutzen hängen jedoch stark vom einzelnen Menschen, von seinem Gesundheitszustand und der Krebsart ab.

Körperliche Aktivität wirkt sich nachgewiesenermassen positiv auf die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität aus. Betroffene fühlen sich weniger müde und sind weniger erschöpft. Auch die Wirkung auf die Psyche ist nicht zu unterschätzen. Eine Krebstherapie kann so bis zu einem gewissen Grad verträglicher werden. Ob sich auch der Krankheitsverlauf günstig beeinflussen lässt, wird noch erforscht.



## Vorsicht ist am Platz

Es gibt bei Krebskrankheiten Phasen, während denen körperliche Schonung sehr wichtig ist.

Nutzen und Risiken sollten stets sorgfältig abgewogen werden. Massnahmen, die bei einer bestimmten Krebskrankheit nützlich sein können, sind bei einer anderen möglicherweise nicht ange-

zeigt. Fachleute helfen Ihnen, die für Sie persönlich richtige Dosis an Bewegung und Sport zu finden und mögliche vorhandene Symptome bei der Planung des Sportprogramms zu berücksichtigen.

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin, in welchem Ausmass ein körperliches Training für Sie in Frage kommt (siehe auch Kasten S. 14).

### Vielfältiges Angebot

Abgesehen von der Teilnahme an einer Krebs sportgruppe (siehe S. 15) bietet die Krebsliga auch verschiedene Seminare an. Im «Wegweiser», einem Internetverzeichnis der Krebsliga, finden Sie weitere Ideen, wie Sie sich in Form bringen könnten. Beachten Sie die entsprechenden Hinweise ab Seite 48.

# Auf zu neuen Erfahrungen

**Wer sich schon vor der Erkrankung sportlich betätigt hat, wird wahrscheinlich problemlos ein angepasstes Bewegungsprogramm finden. Weniger Sportliche oder Bewegungsmuffel können jetzt die Gelegenheit beim Schopf packen und etwas Neues anfangen.**

Der Wunsch, selbst etwas zur Verbesserung des Wohlbefindens beizutragen, ist eine wichtige Voraussetzung, damit das «Unternehmen Bewegung» Spass macht und erfolgreich wird.

Sie sie erreichen können. Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ziele sind die Grundlage Ihrer Motivation. Auch die Frage, ob eine «Krebssportgruppe» für Sie geeignet ist, lässt sich damit beantworten.

## Welche Ziele stecke ich mir?

Wenn Sie Ihre Ziele selbst definieren, ist die Chance grösser, dass

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

<b>Ich will</b>	<b>sehr wichtig</b>	<b>wichtig</b>	<b>weniger wichtig</b>
<b>Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördern</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"/>
... meinen Körper wieder aufbauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... mich körperlich kräftigen und stärken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... meine Muskulatur straffen	<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"/>
... mehr Energie haben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Ich will Beschwerden reduzieren</b>	<b>sehr wichtig</b>	<b>wichtig</b>	<b>weniger wichtig</b>
... meine Müdigkeit überwinden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... mein Immunsystem stärken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... einem Lymphödem vorbeugen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Osteoporose (Knochenschwund) vorbeugen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... wieder kontinent werden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Gefühlsstörungen in Händen und Füßen reduzieren (Polyneuropathien nach gewissen Chemotherapien)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Ich will mein Selbstvertrauen stärken</b>	<b>sehr wichtig</b>	<b>wichtig</b>	<b>weniger wichtig</b>
... wieder Vertrauen in meinen Körper gewinnen	<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 Selbstwertgefühl stärken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... meine Ängstlichkeit überwinden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Ich will meine inneren Barrieren überwinden</b>	<b>sehr wichtig</b>	<b>wichtig</b>	<b>weniger wichtig</b>
... aus meiner Isolation heraustreten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... offen sein für neue Kontakte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... weniger Berührungängste haben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Erfahrungen austauschen mit Menschen 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 zeitunabhängig bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Neues ausprobieren, Altes verbessern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



### **Wichtig**

Besprechen Sie Ihre Absichten und Wünsche mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. So lässt sich am besten herausfinden, welche Art von Bewegung, welches sportliche Training für Sie angemessen ist.

### **Allein? Zu zweit? In einer Gruppe?**

#### **Den Alltag nutzen**

Ein Bewegungsprogramm lässt sich auch gut in den Alltag integrieren, vor allem dann, wenn Sie sich noch keine sportliche Aktivität zumuten wollen oder können.

Treppen steigen statt Lift fahren oder ein paar Busstationen früher aussteigen und den Rest des Weges zu Fuss gehen sind gute Möglichkeiten, dem eigenen Körper allmählich wieder etwas mehr zuzumuten und zuzutrauen.

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?

### **Leichtes Training bei Spiel und Spass**

Auch Freizeit und Geselligkeit mit anderen lassen sich so gestalten, dass die Bewegung nicht zu kurz kommt. Tanzen, Wandern, Radfahren, Yoga oder Schwimmen können Sie ohne übermässige Anstrengung ausüben – trotzdem trainieren Sie dabei Ihren Körper.

Versuchen Sie, mindestens dreimal pro Woche während einer Stunde ein Sport- und Bewegungsprogramm zu absolvieren, um Ihre Kraft und Ausdauer gezielt zu trainieren. Planen Sie diese Stunden in Ihren Alltag ein.

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

Falls Sie noch unsicher sind, was Sie sich zumuten dürfen, können Sie sich zunächst eine Physiotherapie verschreiben lassen oder, sofern an Ihrem Wohnort bereits vorhanden, eine fachlich angeleitete Sporttherapie innerhalb eines onkologischen Rehabilitationsprogramms in Anspruch nehmen. Die angeleitete Sporttherapie-Pro-

gramme haben den Vorteil, dass Sie gezielt an Ihre individuelle Belastungsgrenze herangeführt werden und damit einen optimalen Gewinn an körperlicher Leistungsfähigkeit erreichen und wieder Sicherheit in Ihrem persönlichen Bewegungsalltag erhalten. Die onkologische Rehabilitation gehört noch nicht überall zum Behandlungs- und Therapiekonzept. Die Krebsliga Schweiz hat sich zum Ziel gesetzt, die onkologische Rehabilitation, zu der auch die Sporttherapie gehört, schweizweit zu fördern und zu unterstützen.

### **Balance zwischen zu wenig und zu viel**

- Fragen Sie Ihren Arzt, Ihre Ärztin um Rat.
- Vertrauen Sie Ihrem Körper und seinen Signalen.
- Haben Sie Geduld mit sich; starten Sie Ihr Unterfangen 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 intensivieren oder diese etwas länger ausüben.

### **Vorsicht bei gesundheitlichen Problemen**

In gewissen Situationen sollte das Training unterlassen oder angepasst werden, zum Beispiel:

- bei tiefen Blutwerten
- bei akuten Blutungen
- bei akuten Infekten
- bei Fieber über 38 °C
- bei starken Schmerzen
- bei Übelkeit und Erbrechen
- bei Kreislaufbeschwerden
- bei Bewusstseinsstörungen
- bei Knochenmetastasen oder bei Osteoporose mit Bruchrisiko (Frakturgefährdung)

- Brechen Sie bei Schmerzen, Unwohlsein oder Schwächegefühlen das Training ab und konsultieren Sie allenfalls Ihren Arzt.

## Was bietet mir die Krebs sportgruppe?

Auch wer bisher nur wenig oder gar keinen Sport betrieben hat, findet in der Krebs sportgruppe seinen Platz. Eine Gruppenstunde vergeht wie im Flug. Gymnastik- und Kräftigungsübungen gehören ebenso dazu wie Spiele und Entspannungsübungen. Darüber hinaus werden mancherorts auch Nordic Walking, Walking und Aqua-Gym angeboten. Krebs sportgruppen bieten auch die Gelegenheit zum Austausch mit anderen Betroffenen.

Krebs sportgruppen werden von speziell ausgebildeten Leiterinnen oder Leitern geführt. Sie stimmen das Programm auf die Möglichkeiten der Teilnehmenden ab; deshalb müssen sie über Ihre Krankheit informiert sein.

Sofern der allgemeine Gesundheitszustand eine sportliche Betätigung zulässt und der behandelnde Arzt seine Einwilligung dazu gibt, können alle von Krebs Betroffenen an einer Krebs sportgruppe teilnehmen.

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

### Trainingsablauf

Damit die Bewegungs- und Sporttherapie Positives bewirken kann, wird das Training auf die Teilnehmenden und deren körperliche Möglichkeiten abgestimmt. Es ist so aufgebaut, dass Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit ausgewogen zum Zug kommen. Falls sich jemand körperlich oder seelisch nicht gut fühlt, wird darauf Rücksicht genommen.

Im sportlichen Spiel werden Bewegungs-, Begegnungs- und auch Berührungängste abgebaut. Manche pflegen die in der Gruppe geknüpften Kontakte auch im Privatleben weiter.





Überlegen Sie sich, wie sie körperlich aktiv werden wollen und welches der erste Schritt ist, um dieses Vorhaben in die Tat umzusetzen.

**So bewege ich mich bereits im Alltag** (z. B. einkaufen, putzen, Gartenarbeit, Treppen steigen):

---

---

---

---

**Für diese zusätzlichen körperlichen Aktivitäten könnte ich mich begeistern** (z. B. Ballspiel, tanzen, joggen, walken):

---

---

---

---

**Das setze ich in die Tat um:**

---

---

**Das ist mein erster Schritt:**

ich beginne allein am \_\_\_\_\_

ich verabrede mich mit \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ich melde mich an bei \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ich bespreche meine Absicht zuerst mit \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

am \_\_\_\_\_

## Was bezahlt die Krankenkasse?

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

Das gilt auch für viele andere gesundheitsfördernde Bewegungstherapien, Trainingsangebote und

Fitnessinstitute. Hier sollte ebenfalls vorher abgeklärt werden, ob die Kosten der von Ihnen gewählten Bewegungstherapie sowie der Therapeut/die Therapeutin durch Ihre Krankenkasse bzw. Ihre Zusatzversicherung gedeckt sind. Ihre kantonale Krebsliga (siehe letzte Doppelseite) kann Ihnen bei der Abklärung behilflich sein.

Die ärztlich verordnete Physiotherapie wird von der Grundversicherung übernommen. Im Rahmen der onkologischen Rehabilitation wird der behandelnde Arzt vor Beginn des Sporttherapieprogramms ein schriftliches Gesuch zur Kostenübernahme an die zuständige Krankenkasse stellen.

# Das optimale Bewegungsprogramm

**Mit einem auf Sie zugeschnittenen Bewegungsprogramm steigern Sie Ihre Ausdauer und Ihre Kraft. Sie werden zudem beweglicher und können sich auch besser entspannen.**

## Auch darauf kommt es an

- Nur so lange trainieren, wie Sie sich gut fühlen.
- Bei Schmerzen Training abbrechen.
- Nie überanstrengen, keinen falschen Ehrgeiz entwickeln.
- Weniger intensiv, dafür zeitlich länger trainieren.
- Einer Belastung immer eine Entlastung folgen lassen: nach Kräftigungsübungen beispielsweise sich dehnen, lockern, entspannen.
- Trainingspausen einschalten, damit sich der Körper immer wieder erholen kann.
- Sind Ihnen Kompressionsstrümpfe verordnet worden, müssen diese auch während des Trainings getragen werden.
- Während und nach dem Training genügend trinken, am besten Wasser, Tee oder verdünnte Fruchtsäfte.

## Das Ausdauertraining

Wenn Sie sich regelmässig und gut dosiert bewegen, wird Ihre Ausdauer schon nach wenigen Wochen spürbar besser sein. Ein Ausdauertraining (z. B. Wandern, Schwimmen, Velofahren, Walking) sollte mindestens 2- bis 3-mal pro Woche mit mittlerer Intensität und einer Dauer von 15 bis 45 Minuten durchgeführt werden. Das Ausdauertraining darf anstrengend sein, aber nicht zur Erschöpfung führen. Wichtig ist, dass Sie sich wohlfühlen.

Bei leistungsschwächeren onkologischen Patientinnen und Patienten ist ein tägliches Training mit geringer Intensität und kürzerer Dauer oder ein Intervalltraining (d. h. Wechsel von kurzen Belastungsphasen und Erholungspausen) als Einstieg zu wählen.

Bei beiden Gruppen empfiehlt sich ein Trainingseinstieg mit fachlicher Beratung.

### Der Puls als Trainingsmasstab

Je nachdem, ob Sie längere oder kürzere Zeit körperlich kaum aktiv waren und wie stark Sie sich anstrengen können oder dürfen, ändert sich die für Sie ideale Belastungsgrenze. Diese wird durch die Anzahl der Pulsschläge definiert, die beim Training erreicht werden sollte. Dabei wird zwischen Ruhe- und Belastungspuls unterschieden.

In der Fachsprache wird der Puls auch als Herzfrequenz (HF) bezeichnet.

### Der Ruhepuls ...

... bezeichnet den Puls, der sich nach mehrminütigem ruhigem Stehen oder im Sitzen einpendelt. Er wird gemessen, bevor Sie mit dem Training beginnen.

### Der Belastungspuls ...

... bezeichnet den Puls, der für den individuellen Trainingseffekt optimal ist. Er wird unmittelbar nach

der Belastung gemessen. Mit einem Pulsmessgerät (siehe Kasten S. 21) kann er auch während der Belastung überprüft werden. Der Belastungspuls variiert von Mensch zu Mensch und wird am besten durch eine Fachperson ermittelt.

### Den Puls messen

- Nehmen Sie eine Uhr mit Sekundenzeiger zur Hand.
- Legen Sie Zeige- und Mittelfinger auf die Innenseite des Handgelenks unterhalb des Daumenansatzes.
- Zählen Sie 10 Sekunden lang die Schläge, wobei der erste Schlag als «0» zählt.
- Multiplizieren Sie die gezählten Schläge mit 6. So erhalten Sie die Anzahl Pulsschläge pro Minute, d. h. Ihre Herzfrequenz.

### Den Belastungspuls berechnen

Besprechen Sie sich mit Ihrem Arzt, Ihrer Physio-/Sporttherapeutin oder der Leiterin Ihrer Krebs-sportgruppe, welcher Belastungspuls für Sie empfehlenswert ist. Das hat den Vorteil, dass auch der Blutdruck und allenfalls andere Werte einbezogen werden können.

Fürs Erste können Sie sich aber an diese einfache Formel halten:  
180 minus Ihr Lebensalter.  
Beispiel für Lebensalter 60:  
 $180 - 60 = 120$ .

### Wichtig

- Sprechen Sie vor der Trainingsplanung/Trainingsdurchführung mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.
- Das Ausdauertraining darf anstrengend sein, soll jedoch nicht erschöpfend sein.

Der für Sie ideale Wert darf ca. 10 Pulsschläge höher oder niedriger sein. Das bedeutet, dass der ideale Belastungspuls zwischen 110 und 130 liegen kann. Ist ein intensiveres Training möglich, kann eine andere Berechnungsart zum Zug kommen und der Belastungspuls entsprechend gesteigert werden.

### Interpretation

- Je schneller der Puls unmittelbar nach der Belastung wieder unter 100 fällt, desto besser ist der Wert bzw. Ihre körperliche Fitness.
- Ziel ist, dass sich der Puls innerhalb von 2 bis 3 Minuten wieder dem persönlichen Ruhepuls angenähert hat.
- Nach einiger Zeit regelmäßigen Trainings wird sich der Körper an die Belastung gewöhnt haben. Das heisst, dass Sie mehr Ausdauer haben.

### Bitte beachten

Krebstherapien können die Pulsfrequenz stark verändern. Während einer Krebstherapie «vergessen» Sie daher am besten die Pulsberechnungsformel.

In den Krebsportgruppen berechnet die Leiterin auf Wunsch gerne Ihren optimalen Belastungspuls und zeigt Ihnen, wie Sie den Puls selbst messen können.

Sie können sich die Technik des Pulsmessens auch selbst aneignen.

Mit der Zeit bekommen Sie ein gutes Gefühl für Ihren Puls und spüren den Belastungsgrad ohne Zählritual.

Für die Beobachtung des Belastungspulses wird heute zunehmend auch von Hobbysportlerinnen und -sportlern ein Pulsmessgerät oder eine Pulsuhr verwendet. Dadurch kann die Intensität des Trainings laufend dem errechneten optimalen Belastungspuls angepasst werden. Die individuellen Grenzen und Möglichkeiten werden dadurch besser erkennbar.



### **Der Sprechtest**

Auch Ihre eigene Atmung hilft bei der Kontrolle. Ein guter Anhaltspunkt ist der Sprechtest: Sie sollten sich während Ihres Trainings ohne Anstrengung mit jemandem unterhalten können.

Wenn Ihnen das Reden in zusammenhängenden Sätzen Mühe bereitet oder wenn sich Seitenstechen einstellt, ist das ein Hinweis, dass die Intensität des Trainings zu hoch ist und korrigiert werden muss: Verringern Sie die Belastung, lassen Sie den Atem ruhiger werden und setzen Sie dann das Training angepasst fort.

### **Auswahl möglicher Aktivitäten**

Je nachdem, welche Aktivitäten Sie auswählen, ist es empfehlenswert, sich von einer Fachperson einführen zu lassen (Schnupperkurse, Anleitung durch Physio-/ Sporttherapeutin, Trainer etc.). So lassen sich Fehlhaltungen vermeiden und der Trainingseffekt verbessern.

Auch die Krebsart bzw. die durchgemachte Operation spielen bei der Wahl der geeigneten Aktivität eine wichtige Rolle.

### **Aktivitäten im Freien, 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
- etc.

### **Aktivitäten in einem Studio (teils mit Geräten)**

- Pilates
- Aerobic und andere, neuere Bewegungstrainings wie beispielsweise Jazzercise
- Tanztraining von Afro über Salsa bis Zumba
- Laufband
- Step-Training
- Crosstrainer (Gerät mit integriertem Trainingscomputer, Belastungssteuerung/-messung etc.)
- Ergometer, Laufbänder u. Ä.
- etc.

## **Aktivitäten zuhause 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 zuhause spontan zu Musik, die gerade erklingt.

## **Die Wirkung geniessen**

Mit manchen der erwähnten Aktivitäten steigern Sie nicht nur Ihre Ausdauer, Sie fördern gleichzeitig auch Ihre Kraft, Ihre Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit. Die Aktivitäten lassen sich sowohl beschleunigen als auch verlangsamen. Das hängt ganz von Ihrem Gesundheitszustand und Ihren Möglichkeiten ab.

Schon nach einigen Wochen regelmässigen Trainings werden Sie die positive Auswirkung auf Ihre «Fitness» und Ihre körperliche Leistungsfähigkeit feststellen. Herz und Lunge werden durch die höhere Belastung gekräftigt, die Organe besser durchblutet, die Atmung intensiver. Sie selbst fühlen sich belastbarer und damit auch unternehmungslustiger. Die Fähigkeit des Körpers, frischen Sauerstoff zu den arbeitenden Muskeln zu transportieren und verbrauchten Sauerstoff zu ersetzen, wird verbessert. Hormon- und Nervensystem werden positiv beeinflusst, die Stimmung hellt sich auf.

Wichtig ist, dass Sie Trainingsarten wählen, die Ihnen Spass machen. Beachten Sie auch die kleine Auswahl möglicher Übungen für den Hausgebrauch ab Seite 33.

## **Das Krafttraining**

Zu einem ausgewogenen Training gehören auch kräftigende Übungen. Das bedeutet keineswegs, dass Sie «Muskelpakete» aufbauen müssen. Es handelt sich vielmehr um ein sanftes Krafttraining.

Idealerweise lassen Sie sich eine Einzelphysiotherapie an Geräten oder eine so genannte Medizinische Trainingstherapie (MTT) verschreiben, falls Sie sich keiner Krebsportgruppe anschliessen können oder möchten.

Nach einer Operation oder nach einer Krebstherapie fühlen sich viele Betroffene eine Zeitlang ziemlich geschwächt und auch lustlos. Sie bewegen sich weniger und ermüden dabei auch rasch. Auch die normalen Aktivitäten des Alltags fallen oft weg. In solchen Phasen wird die gesamte Muskulatur weniger gebraucht und gefordert; sie wird schlaff und die Muskelmasse nimmt ab. Ein Gefühl von Kraftlosigkeit macht sich breit. Dem Körper fehlt dadurch eine wichtige Stütze. Dies wirkt sich negativ auf



die Körperhaltung, die Gelenke und den Rücken aus.

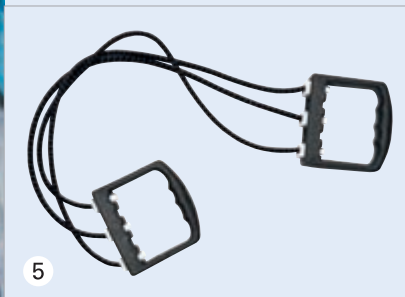
### **Körpervertrauen und Sicherheit**

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.

### **Die Intensität des Trainings**

- Üben Sie 2- bis 3-mal pro Woche (Empfehlung: 6–10 verschiedene Übungen, Ziel: Ganzkörpertraining).
- Wärmen Sie sich vor dem Training auf (Warm-up).
- Atmen Sie bei der Anstrengung aus und bei der Entspannung ein.
- Führen Sie die Bewegungen langsam aus.
- Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.
- Verausgaben Sie sich nie.
- Setzen Sie, zumindest anfänglich, nur etwa die Hälfte Ihrer verfügbaren Kraft ein, sodass Sie lediglich eine leichte Anstrengung verspüren (Training der Kraftausdauer).
- Stellen Sie den Widerstand bei Geräten tiefer ein bzw. wählen Sie Trainingsgeräte mit geringerem Gewicht, sodass Sie mit weniger Krafteinsatz üben können. Erhöhen Sie stattdessen die Zahl der Wiederholungen einer Übung (Empfehlung: 2–3 Sätze à 8–15 Wiederholungen, je nach Zielsetzung).
- Schliessen Sie das Training mit einer Entspannungsübung (Cool down) ab.



①–③ Übungen an Geräten im Fitnessraum  
④–⑤ Hanteln und Expander

### Die passende Trainingsart

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

- Je nach Vorliebe kommt ein mit passenden Geräten ausgerüstetes Fitnessstudio in Frage. Achten Sie auf eine gute Beratung und eine fachkompetente Trainingsbegleitung.
- Sie können auch Hilfsmittel zur Hand nehmen, zum Beispiel Hanteln, einen Expander oder ein Theraband.
- Wirksam ist auch der Einsatz des eigenen Körpergewichts im Rahmen eines kräftigenden Gymnastikprogramms.
- Geeignet sind zudem viele der unter «Kräftigen und Entspannen» erwähnten Aktivitäten. Sie kräftigen auf sanfte Weise und fördern zudem die Koordination und das Zusammenspiel einzelner Muskelpartien.

Wichtige Massnahmen, bevor ein Krafttraining begonnen wird:

- Knochenmetastasen ausschliessen
- Osteoporose/Bruchgefahr ausschliessen
- keine Zugbelastungen auf eventuell vorhandenes Narbengewebe

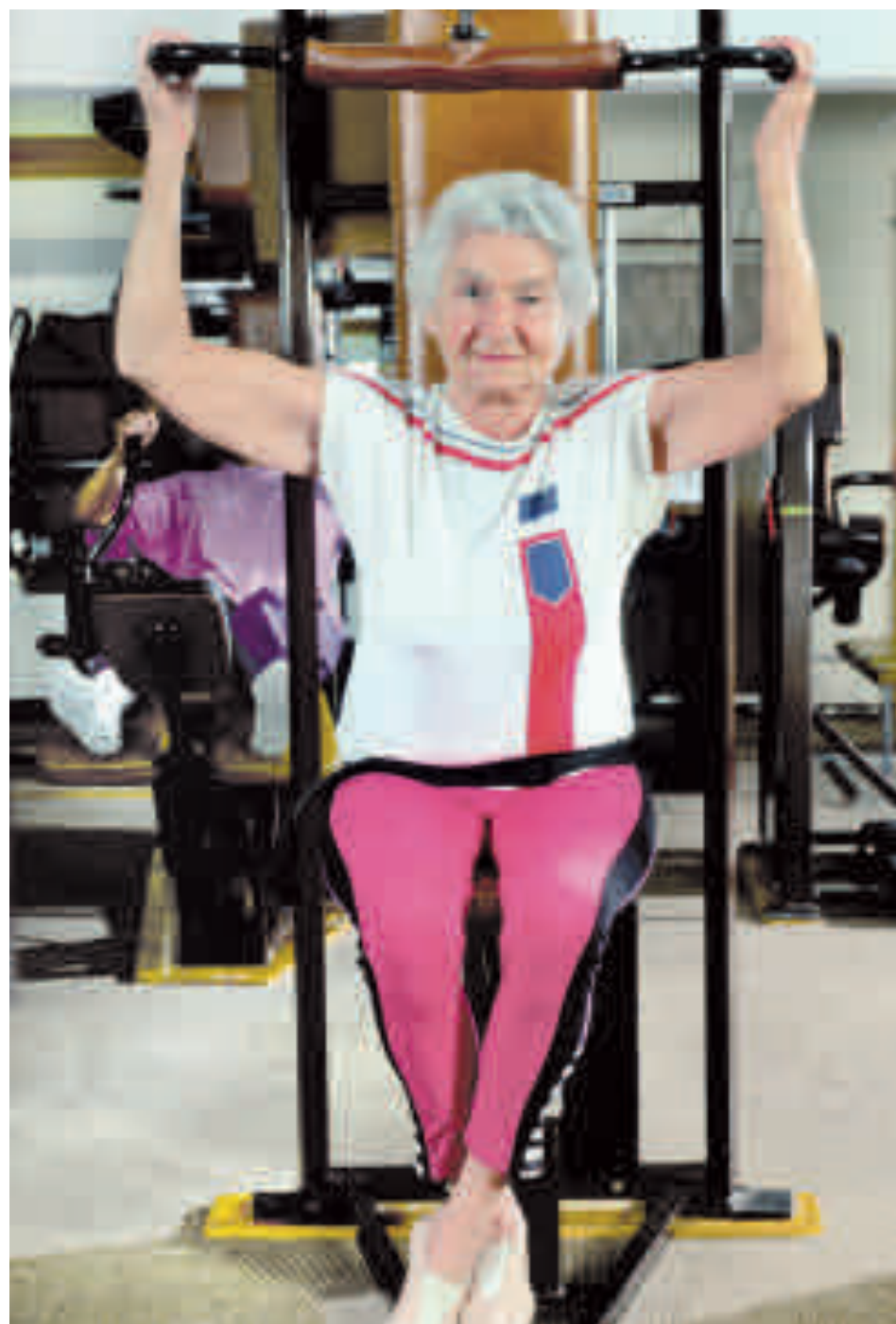
### Koordination, Beweglichkeit, Entspannung

Aktivitäten, die die Beweglichkeit und die so genannten koordinierenden Fähigkeiten 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 gelenkiger und geschickter Sie sich bewegen können, desto leichter fallen Ihnen Ihre Alltagsaktivitäten und desto sicherer fühlen Sie sich in Ihrem Körper.

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 – ohne schlechtes Gewissen.

Wohltuende Entspannung können Sie in einem warmen Bad finden, bei Ihrer Lieblingsmusik oder indem Sie sich eine der vielen Entspannungsmethoden aneignen. Körper und Geist kommen dabei zur Ruhe und erholen sich.



## Kräftigen und Entspannen

Mögliche Aktivitäten

- Dehnen (Stretching)
- Beckenbodentraining (besonders nach Operationen im Beckenbereich)
- Chi Gong, Tai Chi, Chi Ball
- Yoga, Pilates, Callenetics
- Feldenkrais
- Kreistanz
- Atemübungen
- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation
- Mentaltraining, Visualisieren
- Meditation
- Sanfte Massagen, Partnermassagen, Shiatsu

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.

### Bitte beachten

- Es ist wichtig, dass Kräftigungsübungen auf Sie abgestimmt sind, dass Sie diese technisch korrekt ausführen und dass Sie dabei kontinuierlich und regelmässig atmen.
- Das erreichen Sie am ehesten, wenn Sie sich beraten und anleiten lassen, zum Beispiel in der Physio- oder Sporttherapie oder in einem geeigneten Fitnessstudio.
- Besprechen Sie sich vorher mit Ihrem behandelnden Arzt.

## Das Trainingstagebuch

Wenn Sie Ihre persönlichen Eindrücke und Erfahrungen festhalten, wird Ihnen mit der Zeit klar, welche Aktivitäten in welcher Intensität für Sie angenehm sind. Im Trainingstagebuch können Sie Beobachtungen, Schwierigkeiten und Erfolge aufzeichnen und analysieren. Sie werden merken, dass es Ihnen guttut, wenn Sie sich mit sich selbst befassen und auf Ihre innere Stimme hören. Fragen Sie Ihren Krebsport-Gruppenleiter oder Ihre Physio-/Sporttherapeutin nach einer passenden Vorlage.

Der hier abgebildete Auszug aus einem Tagebuch ist als Anregung zu verstehen. Sie können zusätzliche Kolonnen einfügen, zum Beispiel «Puls vor dem Training» und «Puls unmittelbar nach dem Training».

### Trainingstagebücher online

Wer gerne besonders intensiv trainiert und seine sportlichen Fortschritte «wie ein Profi» dokumentieren möchte, kann auf verschiedenen Webseiten online sein persönliches Trainingstagebuch führen.

Die folgende Auswahl zeigt nur eine kleine Übersicht über das verfügbare Angebot an Trainingstagebüchern im Internet. Entsprechend den eigenen Bedürfnissen kann ein Trainingstagebuch ausgewählt werden.

#### **[www.running-life.de/lauftagebuch/anmeldung.html](http://www.running-life.de/lauftagebuch/anmeldung.html)**

Dieses Tagebuch ist ausschliesslich für Jogging geeignet; gratis; mit Werbung.

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

Bei diesem Tagebuch können die einzelnen Sportarten individuell definiert werden. Mit dem Erwerb eines Abos ist es ohne Werbung nutzbar. Die Version mit Werbung ist umsonst. Auch als App erhältlich.

#### **[www.sportunterricht.ch/Theorie/trainingstagebuch.php](http://www.sportunterricht.ch/Theorie/trainingstagebuch.php)**

Wer es gerne etwas einfacher mag und nicht an das Internet gebunden sein möchte, kann hier eine Excel-Tabelle als Vorlage für das Trainingstagebuch herunterladen.

#### **<http://runningcoach.me>**

Diverse Sportarten können bei diesem Tagebuch ausgewählt werden. Testversion für 30 Tage gratis, nachher gegen Gebühr als Abo erhältlich. Auch als App verfügbar.

## Trainingstagebuch: Marianne Muster (50 Jahre alt)

<b>Datum</b>	11. April	13. April	16. April	20. April
<b>Sportart</b>	Nordic Walking	Gymnastikstunde	Wassergymnastik	Krafttraining (MTT)
<b>Dauer</b>	30 Min.	60 Min.	45 Min.	45 Min.
<b>Befinden vorher</b>	müde	Positive Vorfreude auf Gruppe und Bewegung	lustlos	gut
<b>Befinden nachher</b>	Positiv angeregt	Entspannt, ausgeglichen	zufrieden	gestärkt
<b>Bemerkungen</b>	Zu schnell gestartet, dann Tempo reduziert. Nachher gleichmässig	Übungen mit dem rechten Arm nur bis zur Schmerzgrenze durchgeführt	Wasser angenehm	an div. Geräten geübt, je 3 Serien à 12-15 Wiederholungen geschafft





# Übungen für zuhause

**Auch wenn Sie einmal keine Lust haben sollten, die Geborgenheit der eigenen vier Wände zu verlassen, um sich zu bewegen oder zu trainieren, können Sie etwas für Ihr Wohlbefinden tun. Mit geringem zeitlichem Aufwand tanken Sie auf diese Weise ebenfalls Energie.**

Auf den folgenden Seiten finden Sie Anleitungen und Bilder zu verschiedenen Übungen. Im Einzelnen geht es darum,

- Oberkörper und Wirbelsäule beweglich zu halten,
- Rücken und Beine zu stärken,
- Schultern, Rücken, Gesäss und Bauch zu kräftigen,
- die Beweglichkeit der Schultern zu fördern,
- den Atem bewusst wahrzunehmen,
- wechselweises Anspannen und Entspannen zu üben,
- das Theraband als Hilfsmittel einzusetzen.

## Es ist optimal, wenn Sie ...

- ... die Übungen und Fotos aufmerksam studieren.
- ... die Übungen regelmässig, am besten täglich, ausführen.
- ... sich für die Übungen genügend Zeit nehmen.
- ... versuchen, die eine oder andere Übung in Ihren Alltag zu integrieren.
- ... die einzelnen Übungen mehrmals wiederholen, d. h. mit wenigen Wiederholungen beginnen und deren Zahl allmählich steigern.
- ... die Übung abbrechen, sobald Schmerzen auftreten.
- ... während des Übens gleichmässig atmen.
- ... während der Anstrengung ausatmen.
- ... nur kurze Pausen machen, denn sonst wird die Wirkung der Übungen verringert.
- ... Ihre Kompressionsstrümpfe, falls Ihnen der Arzt solche verordnet hat, auch während des Trainings tragen.

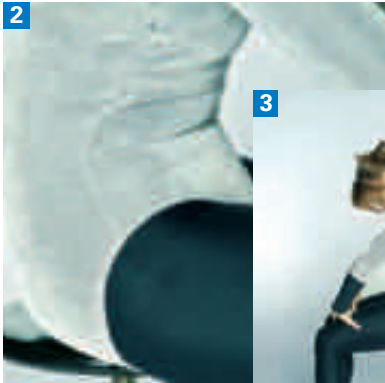
Brustkrebspatientinnen empfehlen wir auch die kleine Broschüre «Bewegung tut gut: Übungen nach einer Brustoperation». Sie enthält ein auf Sie abgestimmtes Übungsprogramm. In den Broschüren «Die

Ileostomie», «Die Colostomie» und «Die Urostomie» finden Stomaträgerinnen und Stomaträger einige Hinweise, worauf sie bei körperlichem Training achten sollten (siehe S. 50).

**1**

## Für die Beweglichkeit von Oberkörper und Wirbelsäule

Diese Übungen fördern die Beweglichkeit des Oberkörpers und unterstützen den Lymphabfluss. Wenn Sie mit dem Theraband üben, fördern Sie zusätzlich die aufrechte Körperhaltung.

**2****3**

## Ausgangsstellung

**1**

Sie sitzen auf der vorderen Kante eines Stuhles oder eines Hockers, die Hüften sind leicht höher als die Knie positioniert, Beine hüftbreit auseinander, die Fersen stehen unter den Knien, die Hände ruhen auf den Oberschenkeln.

## Durchführung

**2**

- Lassen Sie das Becken nach hinten rollen und sinken Sie sanft in sich zusammen. Der Rücken rundet sich.
- Senken Sie den Kopf und lassen Sie ihn locker hängen; spüren Sie die leichte Dehnung im Nacken.

**3**

- Drehen Sie die Arme nach innen; die Hände, mit den Daumen auf der Aussenseite des Oberschenkels, liegen auf den Knien.

**4**

**4**

- Heben Sie die Arme nach oben und strecken Sie sie 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.

**Bitte beachten**

- Die Position der Beine bleibt während der ganzen Übung unverändert.
- Bleiben Sie jeweils 3 Sekunden in der Endstellung.
- Heben Sie die Arme nur so weit, dass keine Schmerzen auftreten.
- Beginnen Sie mit 2–3 Wiederholungen und steigern Sie bis zu 12 Wiederholungen.
- Machen Sie die Übung mehrmals täglich, zum Beispiel auch während der Arbeit.

**Variante zur Steigerung****5**

- Stellen Sie die Füße auf die Mitte des Therabandes.
- Fassen Sie die Bandenden und wickeln Sie sie um Ihre Hände (siehe S. 46).
- Neigen Sie den Oberkörper nach hinten, der Rücken bleibt gerade.
- Heben Sie die Arme in Richtung eines V dem Körper entlang hoch.

**6**

- Wenn Sie nur einen leichten Widerstand und keine Schmerzen verspüren, heben Sie die Arme weiter, allenfalls bis zur vollen Streckung. Strecken Sie auch den Rücken.
- Falls die Übung für Sie zu anstrengend ist, können Sie die Arme abwechslungsweise heben.

# Zur Kräftigung von Rücken und Beinen

Diese Übungen kräftigen Rücken und Beine und fördern das bewusste Wahrnehmen der Körperhaltung.



## Ausgangsstellung

**1**  
Sie sitzen auf der vorderen Kante eines Stuhles oder eines Hockers, die Hüften sind leicht höher als die Knie positioniert, die Beine sind hüftbreit auseinander, die Fersen stehen hinter den Knien.



## Durchführung

- 2**
- Neigen Sie den Oberkörper nach vorne, der Rücken bleibt gerade.
  - Geben Sie Druck auf die Füße, heben Sie das Gesäss und stehen Sie halb auf.
  - Bleiben Sie jeweils 6 Sekunden in der Endstellung und setzen Sie sich langsam wieder zurück.

## Bitte beachten

- Stehen Sie nicht zu weit auf.
- Die Beine bleiben immer gleich weit auseinander.
- Beginnen Sie mit 2–3 Wiederholungen und steigern Sie bis zu 12 Wiederholungen.
- Machen Sie die Übung nur so weit, dass keine Schmerzen auftreten.
- Machen Sie die Übung mehrmals täglich.

## Varianten zur Steigerung

3



4



5



3

- Drehen Sie beim Aufstehen die gestreckten Arme nach aussen, sodass die Daumen vom Körper weg zeigen.

4

- Stellen Sie die Füße auf die Mitte des Therabandes.
- Fassen Sie die Bandenden und wickeln Sie sie um Ihre Hände (siehe S. 46).
- Ziehen Sie das Band entlang des Körpers nach vorne oben, ...

5

- ... geben Sie Druck auf die Füße, heben Sie das Gesäss und stehen Sie halb auf. Je näher die Arme am Körper bleiben, desto leichter ist die Übung.

6

- Nacken und Hinterkopf bilden mit dem Rücken eine Linie.
- Bleiben Sie 6 Sekunden in der Endstellung und setzen Sie sich langsam wieder zurück.

6



**1****2**

## Zur Kräftigung von Schultern, Rücken, Gesäss, Bauch ...

Diese Übungen stabilisieren und kräftigen den ganzen Körper.

### Ausgangsstellung

**1**

Sie knien im Vierfüßlerstand auf dem Boden (idealerweise auf einer Matte), Arme schulterbreit, Knie hüftbreit auseinander, Ellenbogen leicht gebeugt. Rücken, Nacken und Hinterkopf bilden eine Linie. Die Augen blicken auf den Boden.

### Durchführung

**2**

- Strecken Sie ein Bein waagrecht nach hinten. Der Fuss darf gestreckt oder angewinkelt sein.
- Bleiben Sie jeweils 6 Sekunden in der Endstellung.
- Ziehen Sie das Bein zurück in die Ausgangsstellung und wechseln Sie die Seite.

### Bitte beachten

- Die Stellung des Kopfes bleibt unverändert.
- Die Übung ist für Schultern, Arme und Hände eine relativ grosse Belastung.
- Machen Sie die Übungen nur so weit, dass keine Schmerzen oder anderen Probleme auftreten.
- Beginnen Sie mit 2–3 Wiederholungen und steigern Sie langsam bis zu 12 Wiederholungen.

## Varianten zur Steigerung

**3**

- Bringen Sie das linke Bein gleichzeitig mit dem rechten Arm in eine waagrechte Stellung.
- Wechseln Sie die Seite.

**4**

- Knien Sie auf die Mitte des Therabandes, kreuzen Sie es in den Kniekehlen und führen Sie die Bandenden wieder nach vorne. Wickeln Sie die Bandenden um Ihre Hände (siehe S. 46).

**5**

- Strecken Sie nun abwechselungsweise einen Arm mit dem Band nach vorne.

**6**

- Wickeln Sie das Theraband um den Fuss, so dass beide Bandenden ungefähr gleich lang sind. Wickeln Sie die Bandenden um Ihre Hände (siehe S. 46). Strecken Sie das Bein langsam nach hinten.

**3**



**4**



**5**



**6**



## Für die Beweglichkeit der Schultern

Die Dreh-Dehn-Übungen fördern die Beweglichkeit des Schultergelenkes, sie unterstützen auch die Atemtätigkeit und wirken zugleich entspannend.

### Ausgangsstellung

**1**

Sie liegen auf der Seite, beide Beine sind angewinkelt. Der Kopf ruht auf dem unteren Arm, die Hand des andern Arms liegt auf dem Knie.

**1**





## Durchführung

2

- Drehen Sie den Oberkörper zurück.
- Führen Sie den Arm, mit dem Daumen voraus, in der Verlängerung der Knie-Schulter-Linie nach hinten.
- Folgen Sie der Hand mit den Augen.
- In dieser Stellung einige Atemzüge bleiben, mit jeder Einatmung die Dehnung leicht verstärken.
- Nach 4- bis 5-mal Seite wechseln.

## Bitte beachten

3

- Bei Schulter-/Armbeschwerden den Arm nicht ausstrecken, sondern nur den Oberkörper mehr oder weniger zurückdrehen und ...

4

- ... mit der Einatmung die Dehnung vom Ellenbogen her leicht verstärken.

2



3



4



**1**

## Den Atem bewusst wahrnehmen

Mit tiefen Bauchatmungen nehmen Sie Ihre Atemtätigkeit besser wahr, das wirkt entspannend. Sie regen damit auch die Darmtätigkeit an.

### Ausgangsstellung

**1**

Sie liegen flach auf dem Rücken. Die Beine sind angewinkelt, so dass auch das Kreuz flach aufliegt. Die Hände ruhen auf dem Bauch.

**2**

Sie können auch eine Rolle oder ein Kissen unter die Kniekehlen legen.

**2**

**3**

### Durchführung

**3**

- Atmen Sie durch die Nase ein.
- Die Bauchdecke hebt sich, der Bauchraum wird grösser.

**4**

- Atmen Sie langsam durch den Mund aus.
- Die Bauchdecke senkt sich, der Bauchraum wird kleiner.
- Wiederholen Sie die tiefe Bauchatmung über einige Atemzüge.

**4**

## Anspannen – Entspannen

Diese Übung fördert die Wahrnehmung des ganzen Körpers. Sie wirkt zudem entspannend.

1



### Ausgangsstellung

1

Sie sitzen aufrecht auf einem Stuhl, den Rücken angelehnt. Die Beine stehen hüftbreit auseinander, die Füße flach auf dem Boden. Die Unterarme liegen auf einer Tischplatte oder auf den Armlehnen des Stuhls.

**2**

## Durchführung

**2**

- Geben Sie Druck auf die Füße.
- Spannen Sie das Gesäss an.
- Ziehen Sie den Bauch leicht ein.
- Ziehen Sie die Schultern etwas zurück (Schulterblätter rücken zusammen).
- Ballen Sie die Hände zu Fäusten und drücken Sie sie auf die Unterlage.
- Kneifen Sie die Augen leicht zusammen.
- Beissen Sie leicht auf die Zähne.
- Halten Sie die Spannung für 6–8 Sekunden.

**3****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 3- bis 4-mal.

### Bitte beachten

- Atmen Sie während der ganzen Übung ruhig ein und aus.
- Strecken Sie vor dem Aufstehen Arme und Beine gut durch.
- Diese Übung können Sie auch im Liegen durchführen, zum Beispiel vor dem Einschlafen. Die Arme liegen seitlich des Körpers und bleiben gestreckt. Ballen Sie die Hände zu Fäusten. Bei der Anspannung Arme und Hände gegen die Matratze drücken.

# Übungen mit dem Theraband

Bei einigen Übungen empfehlen wir Ihnen Steigerungsmöglichkeiten mit einem Theraband.

Es ist aus Latex und kann, da es leicht ist und kaum Platz braucht, überallhin mitgenommen werden.

- Therabänder gibt es in verschiedenen Stärken zu kaufen (Sanitäts-, Sport-, Orthopädiegeschäfte, Internet, bei Ihrer Physio-/Sporttherapeutin etc.); jede Stärke hat eine andere Farbe.
- Üben Sie mit einem Theraband in leichter Stärke, das heisst in den Farben Gelb (leicht) oder Rot (mittel).
- Die optimale Bandlänge beträgt ca. 3 Meter.
- Das Theraband immer um die Hände wickeln, nicht bloss festhalten. Auf diese Weise können Sie die Übungen mit geöffneten Händen und gespreizten Fingern machen, und Sie vermeiden so, dass das Band zurückschnellt.



### **Wichtig: korrektes Wickeln**

- Wickeln Sie das Theraband einmal um Ihre Hände, am einfachsten so:

- 1**
  - Stehen Sie auf die Mitte des Bandes und ergreifen Sie mit jeder Hand ein Bandende. Legen Sie es so auf die Handfläche, dass der Zipfel zwischen Daumen und Zeigefinger hinunterhängt. Drehen Sie mit Hilfe der jeweils andern Hand das Band um den Handrücken herum und zwischen Daumen und Zeigefinger hindurch zurück; die Zipfel sind nun fixiert.

- 2**
  - Das Band sitzt fest, ohne dass Sie es festhalten müssen. Prüfen Sie es, indem Sie mit geöffneten Händen und gespreizten Fingern kräftig am Band ziehen.



# Beratung und Information

## Lassen Sie sich beraten

### Ihr Behandlungsteam

Es wird Sie gerne beraten, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Überlegen Sie sich allenfalls auch, welche Massnahmen Sie zusätzlich stärken und Ihre Rehabilitation erleichtern könnten.

### Psychoonkologie

Eine Krebserkrankung hat nicht nur medizinische, sondern auch psychische und emotionale Folgen wie etwa Ängste und Traurigkeit bis hin zu Depressionen.

Wenn solche Symptome Sie stark belasten, fragen Sie nach Unterstützung durch eine Psychoonkologin bzw. einen Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson, die Sie bei der Bewältigung und Verarbeitung der Krebserkrankung unterstützt.

Eine psychoonkologische Beratung oder Therapie kann von Fachpersonen verschiedener Disziplinen (z. B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie etc.) angeboten werden. Wichtig ist, dass diese Fachperson Erfahrung im Umgang mit Krebsbetroffenen und deren Angehörigen hat und über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt.

### Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

Betroffene und Angehörige werden beraten, begleitet und auf vielfältige Weise unterstützt. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungsfragen, Kurs- und Seminarangebote, die Unterstützung beim Ausfüllen von Patientenverfügungen und das Vermitteln von Fachpersonen, zum Beispiel für eine Ernährungsberatung, für psychoonkologische Beratung und Therapie, für die Behandlung eines Lymphödems etc.

### Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen zu allen Aspekten rund um die Erkrankung, und die Fachberaterin informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben der Krankheit sprechen. Anruf und Auskunft sind kostenlos. Skype-Kunden erreichen die Fachberaterinnen auch über die Skype-Adresse [krebstelefon.ch](https://www.krebsliga.ch)

### Cancerline – der Chat zu Krebs

Kinder, Jugendliche und Erwachsene können sich über [www.krebsliga.ch/cancerline](https://www.krebsliga.ch/cancerline) in den Livechat einloggen und mit einer Fachberaterin chatten. Sie können sich die Krankheit erklären lassen, Fragen stellen und schreiben, was Sie gerade bewegt. Montag bis Freitag, 11–16 Uhr, mittwochs ausschliesslich für Kinder und Jugendliche.

### Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?

Falls Sie von Krebs betroffen sind und kleinere oder grössere Kinder haben, stellt sich bald die Frage, wie Sie mit ihnen über Ihre Krankheit und ihre Auswirkung reden können.

Im Flyer «Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?» finden Sie Anregungen für Gespräche mit Ihren Kindern. Der Flyer enthält auch Tipps für Lehrpersonen. Hilfreich ist zudem die Broschüre «Wenn Eltern an Krebs erkranken – Mit Kindern darüber reden» (siehe S. 50).

### Wegweiser

Der «Wegweiser» der Krebsliga ist ein Internetverzeichnis über psychosoziale Angebote in der Schweiz: [www.krebsliga.ch/wegweiser](https://www.krebsliga.ch/wegweiser). Interessierte finden darin Kurse, Beratungsangebote etc., die helfen können, die Lebensqualität zu erhalten oder zu fördern und den Alltag mit Krebs zu erleichtern.



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

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können kostenlose Folgegespräche vereinbart werden.

### **Seminare**

Die Krebsliga organisiert an verschiedenen Orten in der Schweiz Seminare und Wochenendkurse für krebsbetroffene Menschen: [www.krebsliga.ch/seminare](http://www.krebsliga.ch/seminare) und Seminarbroschüre (siehe S. 50).

### **Körperliche Aktivität**

Sie verhilft vielen Krebskranken zu mehr Lebensenergie. In einer Krebs sportgruppe können Sie wieder Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen und Müdigkeit und Erschöpfung reduzieren. Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga.

### **Krebssportgruppen**

In der Schweiz entstehen laufend neue Krebssportgruppen. Das aktuelle Kursangebot finden Sie

- auf [www.krebsliga.ch/wegweiser](http://www.krebsliga.ch/wegweiser)
- auf [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch) → Leben mit Krebs → Kurse, Seminare, Gruppen → Krebssportgruppen → Zum Herunterladen
- bei Ihrer kantonalen Krebsliga (siehe S. 54)

Die Krebssportgruppen werden von Turn- und Sportlehrern und -lehrerinnen sowie dipl. Physiotherapeuten und -therapeutinnen geleitet, welche eine Zusatzqualifikation (Zertifikat oder Diplom) in «Bewegungs- und Sporttherapie in der Onkologie» haben.

### **Andere Betroffene**

Es kann Mut machen, zu erfahren, wie andere Menschen als Betroffene oder Angehörige mit besonderen Situationen umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben. Manches, was einem ande-

ren Menschen geholfen oder geschadet hat, muss jedoch auf Sie nicht zutreffen.

### **Internetforen**

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

### **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.

### **Ernährungsberatung**

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

SVDE/ASDD Schweizerischer Verband  
dipl. ErnährungsberaterInnen HF/FH  
Altenbergstrasse 29

Postfach 686

3000 Bern 8

Tel. 031 313 88 70

[service@svde-asdd.ch](mailto:service@svde-asdd.ch), [www.svde-asdd.ch](http://www.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) → Für Ärztinnen und Ärzte → Freipraktizierende Ernährungsberater/innen

### **Versicherungen**

Die Behandlungskosten bei Krebs werden von der obligatorischen Grundversicherung übernommen, sofern es sich um zugelassene Behandlungsformen handelt bzw. das Produkt auf der sogenannten

Spezialitätenliste des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) aufgeführt ist. Ihr Arzt, Ihre Ärztin muss Sie darüber genau informieren.

Bei zusätzlichen, nichtärztlichen Beratungen oder Therapien und bei Langzeitpflege sollten Sie vor Therapiebeginn abklären, ob die Kosten durch die Grundversicherung bzw. durch Zusatzversicherungen gedeckt sind.

Beachten Sie auch die Broschüre «Krebs – was leisten Sozialversicherungen?».

## Broschüren der Krebsliga

- **Medikamentöse Tumortherapien**  
Chemotherapien, Antihormontherapien, Immuntherapien
- **Die Strahlentherapie**  
Radiotherapie
- **Alternativ? Komplementär?**  
Informationen über Risiken und Nutzen unbewiesener Methoden bei Krebs
- **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- **Schmerztagebuch**  
So nehme ich meine Schmerzen wahr
- **Dolometer®VAS**  
Massstab zur Einschätzung der Schmerzstärke
- **Rundum müde**  
Fatigue bei Krebs
- **Ernährungsprobleme bei Krebs**
- **Das Lymphödem nach Krebs**

- **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- **Männliche Sexualität bei Krebs**
- **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**  
Tipps und Ideen für Haut und Haare
- **Seminare**  
für krebsbetroffene Menschen
- **Bewegung tut gut**  
Übungen nach einer Brustoperation
- **Die Colostomie**  
**Die Ileostomie**  
**Die Urostomie**  
Mit Tipps, worauf Stomaträgerinnen und Stomaträger beim Sporttreiben achten sollten
- **Krebs trifft auch die Nächsten**  
Ratgeber für Angehörige und Freunde
- **Zwischen Arbeitsplatz und Pflegeaufgabe**  
8-seitiger Flyer zur Vereinbarkeit von Beruf und Angehörigenbetreuung
- **Wenn Eltern an Krebs erkranken**  
Mit Kindern darüber reden
- **Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?**  
8-seitiger Flyer
- **Familiäre Krebsrisiken**  
Orientierungshilfe für Menschen, in deren Familien sich Krebserkrankungen häufen
- **Krebs – was leisten Sozialversicherungen?**
- **Patientenverfügung der Krebsliga**  
Fr. 15.– oder kostenloser Download auf [www.krebsliga.ch/patientenverfuegung](http://www.krebsliga.ch/patientenverfuegung)

- **Selbstbestimmt bis zuletzt**  
Wegleitung zum Erstellen einer Patientenverfügung
- **Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**  
Wegweiser durch das Angebot von Palliative Care

#### Bestellmöglichkeiten

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

Auf [www.krebsliga.ch/broschueren](http://www.krebsliga.ch/broschueren) finden Sie diese und weitere bei der Krebsliga erhältliche Broschüren. Die meisten Publikationen sind kostenlos und stehen auch als Download zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Dies ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.

#### Ihre Meinung interessiert uns

Auf [www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch) können Sie mit einem kurzen Fragebogen Ihre Meinung zu den Broschüren der Krebsliga äussern. Wir danken Ihnen, dass Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit nehmen.

## Broschüren anderer Anbieter

«**Bewegung und Sport bei Krebs**», Ratgeber der Deutschen Krebshilfe, 2013, online verfügbar: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) → Wir informieren → Material für Betroffene → Blaue Ratgeber → 048

«**Fitness trotz Fatigue**», Bewegung und Sport bei tumorbedingtem Müdigkeitssyndrom, Deutsche Fatigue Gesellschaft 2007, [www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de](http://www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de) → Wichtige Infos → Bestellung Infomaterial

«**Krebs und Sport**», Regeneration und Stärkung für Körper – Seele – Geist, Bayerische Krebsgesellschaft 2014, online verfügbar: [www.bayerische-krebsgesellschaft.de](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de) → Ratgeber

**Diverse Broschüren für den Trainingsalltag** (nicht krebsspezifisch!) von Ryffel Running, online verfügbar: [www.ryffel-running.ch](http://www.ryffel-running.ch) → Service → Broschüren

## Literatur

«**Sporttherapie bei Krebserkrankungen**», Martin Halle, Verena Freiburger, Melanie Rank, Schattauer Verlag, 2012, ca. Fr. 53.–.

«**Bewegungstherapie und Sport bei Krebs**», Freerk T. Baumann, Klaus Schüle, Deutscher Ärzte-Verlag, 2006, ca. Fr. 42.–.

«**Diagnose-Schock: Krebs**», Hilfe für die Seele, konkrete Unterstützung für Betroffene und Angehörige. Alfred Künzler, Stefan Mamié, Carmen Schürer, Springer-Verlag, 2012, ca. Fr. 29.–.

Einige Krebsligen verfügen über eine Bibliothek. Dort können Bücher zum Thema kostenlos ausgeliehen werden. Erkundigen Sie sich bei der Krebsliga in Ihrer Region (siehe S. 54).

Die Krebsliga Schweiz, die Bernische Krebsliga und die Krebsliga Zürich führen einen Online-Katalog ihrer Bibliothek mit direkten Bestell- oder Reservierungsmöglichkeiten. Verleih bzw. Versand ist in die ganze Schweiz möglich:

[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch) → Zugang für Fachpersonen → Literatur → Fachbibliothek

[www.bernischekrebsliga.ch](http://www.bernischekrebsliga.ch) → Information → Bibliothek

[www.krebsligazuerich.ch](http://www.krebsligazuerich.ch) → Dienstleistungen/Kurse → Bibliothek

Mit der Stichwortsuche «Sport», «Bewegung» zum Beispiel finden Sie entsprechende Bücher.

## Internet

(alphabetisch)

### Angebot der Krebsliga

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

Internetforum 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/migranten](http://www.krebsliga.ch/migranten)**

Kurzinformationen zu einigen häufigen Krebskrankheiten und zur Prävention in Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Türkisch und teils auch in Englisch. Das Angebot an Themen und Sprachversionen wird laufend erweitert.

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

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

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

Informationen für Kinder und Jugendliche zu Krebs, mit Tipps und weiterführenden Links.

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

Online-Verzeichnis psychosozialer Angebote und Dienstleistungen.

### Andere Institutionen, Fachstellen etc.

Deutsch

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

Informationen der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen.

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

**[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)** → Leben mit Krebs → Alltag mit Krebs → Sport und Bewegung

Ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.

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

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

**[www.psycho-onkologie.ch](http://www.psycho-onkologie.ch)**

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.

Englisch

**<http://www.macmillan.org.uk>** → Cancer Information → Living with and after cancer → Physical activity and cancer

## 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)).

## Selbsthilfeorganisationen von Krebsbetroffenen

### **ilco, Schweizerische Vereinigung der regionalen Gruppen von Stomaträgern**

Selbsthilfeorganisation für Menschen mit einem künstlichen Darm- oder Blasenausgang  
Peter Schneeberger, Präsident  
Buchenweg 35  
3054 Schüpfen  
Tel. P 031 879 24 68  
Tel. G 031 634 41 02  
sekretariat@ilco.ch  
www.ilco.ch

### **Kinderkrebshilfe Schweiz**

Birgitta Setz, Geschäftsleiterin  
Florastrasse 14  
4600 Olten  
Tel. 062 297 00 11  
info@kinderkrebshilfe.ch  
www.kinderkrebshilfe.ch

### **KKO, Kehlkopfoperierte Regionalgruppen**

www.kehlkopfoperierte.ch

### **ho/noho, Schweizerische Patientenorganisation für Lymphombetroffene und Angehörige**

Rosmarie Pfau, Präsidentin  
Weidenweg 39  
4147 Aesch  
Tel. 061 421 09 27  
info@lymphome.ch  
www.lymphome.ch

### **Myelom Kontaktgruppe Schweiz (MKgS)**

Ruth Bähler, Präsidentin  
Obesunneweg 9  
4144 Arlesheim  
Tel. 061 701 57 19  
r.u.baehler@bluewin.ch  
www.multiples-myelom.ch

### **SSP, Schweizer Selbsthilfegruppe für Pankreaserkrankungen**

Conrad Rytz, Präsident  
chemin du Chêne 10  
1260 Nyon  
Tel. 022 361 55 92  
conrad.rytz@gmail.com  
www.pancreas-help.ch

### **SFK, Stiftung zur Förderung der Knochenmarktransplantation**

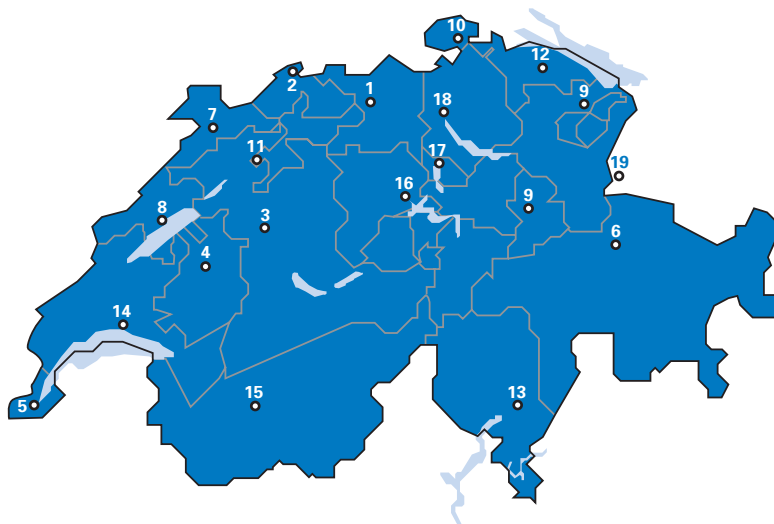
Candy Heberlein, Präsidentin  
Vorder Rainholzstrasse 3  
8123 Ebmatingen  
Tel. 044 982 12 12  
info@knochenmark.ch  
www.knochenmark.ch

### **GIST-Gruppe Schweiz, Organisation für Betroffene mit Gastrointestinalen Stromatumoren**

Helga Meier Schnorf,  
Geschäftsleiterin  
Sternweg 7  
6300 Zug  
Tel. 041 710 80 58  
gist@gist.ch  
www.gist.ch

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen und laufende Gesprächsgruppen für Krebsbetroffene und Angehörige.

# Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



## 1 Krebsliga Aargau

Milchgasse 41  
5000 Aarau  
Tel. 062 834 75 75  
Fax 062 834 75 76  
admin@krebssliga-aargau.ch  
www.krebssliga-aargau.ch  
PK 50-12121-7

## 2 Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35  
4056 Basel  
Tel. 061 319 99 88  
Fax 061 319 99 89  
info@klbb.ch  
www.klbb.ch  
PK 40-28150-6

## 3 Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55  
Postfach 184  
3000 Bern 7  
Tel. 031 313 24 24  
Fax 031 313 24 20  
info@bernischekrebsliga.ch  
www.bernischekrebsliga.ch  
PK 30-22695-4

## 4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

route St-Nicolas-de-Flüe 2  
case postale 96  
1705 Fribourg  
tél. 026 426 02 90  
fax 026 426 02 88  
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  
fax 022 322 13 39  
ligue.cancer@mediane.ch  
www.lgc.ch  
CP 12-380-8

## 6 Krebsliga Graubünden

Alexanderstrasse 38  
Postfach 368  
7000 Chur  
Tel. 081 252 50 90  
Fax 081 253 76 08  
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  
fax 032 422 26 10  
ligue.ju.cancer@bluewin.ch  
www.liguecancer-ju.ch  
CP 25-7881-3

## 8 Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17  
case postale  
2001 Neuchâtel  
tél. 032 721 23 25  
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  
Fax 071 242 70 30  
info@krebssliga-ostschweiz.ch  
www.krebssliga-ostschweiz.ch  
PK 90-15390-1

**10 Krebsliga Schaffhausen**  
Rheinstrasse 17  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 741 45 45  
Fax 052 741 45 57  
info@krebssliga-sh.ch  
www.krebssliga-sh.ch  
PK 82-3096-2

**11 Krebsliga Solothurn**  
Hauptbahnhofstrasse 12  
4500 Solothurn  
Tel. 032 628 68 10  
Fax 032 628 68 11  
info@krebssliga-so.ch  
www.krebssliga-so.ch  
PK 45-1044-7

**12 Thurgauische Krebsliga**  
Bahnhofstrasse 5  
8570 Weinfelden  
Tel. 071 626 70 00  
Fax 071 626 70 01  
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  
Fax 091 820 64 60  
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  
fax 021 623 11 10  
info@lvc.ch  
www.lvc.ch  
CP 10-22260-0

**15 Ligue valaisanne contre le cancer**  
**Krebsliga Wallis**  
Siège central:  
rue de la Dixence 19  
1950 Sion  
tél. 027 322 99 74  
fax 027 322 99 75  
info@lvcc.ch  
www.lvcc.ch  
Beratungsbüro:  
Spitalzentrum Oberwallis  
Überlandstrasse 14  
3900 Brig  
Tel. 027 970 35 41  
Mobile 079 644 80 18  
Fax 027 970 33 34  
info@krebssliga-wallis.ch  
www.krebssliga-wallis.ch  
CP/PK 19-340-2

**16 Krebsliga Zentralschweiz**  
**LU, OW, NW, SZ, UR**  
Hirschmattstrasse 29  
6003 Luzern  
Tel. 041 210 25 50  
Fax 041 210 26 50  
info@krebssliga.info  
www.krebssliga.info  
PK 60-13232-5

**17 Krebsliga Zug**  
Alpenstrasse 14  
6300 Zug  
Tel. 041 720 20 45  
Fax 041 720 20 46  
info@krebssliga-zug.ch  
www.krebssliga-zug.ch  
PK 80-56342-6

**18 Krebsliga Zürich**  
Freiestrasse 71  
8032 Zürich  
Tel. 044 388 55 00  
Fax 044 388 55 11  
info@krebssligazuerich.ch  
www.krebssligazuerich.ch  
PK 80-868-5

**19 Krebshilfe Liechtenstein**  
Im Malarsch 4  
FL-9494 Schaan  
Tel. 00423 233 18 45  
Fax 00423 233 18 55  
admin@krebsshilfe.li  
www.krebsshilfe.li  
PK 90-3253-1

## Krebssliga Schweiz

Effingerstrasse 40  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00  
Fax 031 389 91 60  
info@krebssliga.ch  
www.krebssliga.ch  
PK 30-4843-9

## Broschüren

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

## Krebssforum

www.krebssforum.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

## Wegweiser

www.krebssliga.ch/  
wegweiser,  
ein Internetverzeichnis  
der Krebsliga zu psycho-  
sozialen Angeboten  
(Kurse, Beratungen etc.)  
in der Schweiz

## 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

Überreicht durch Ihre Krebsliga: