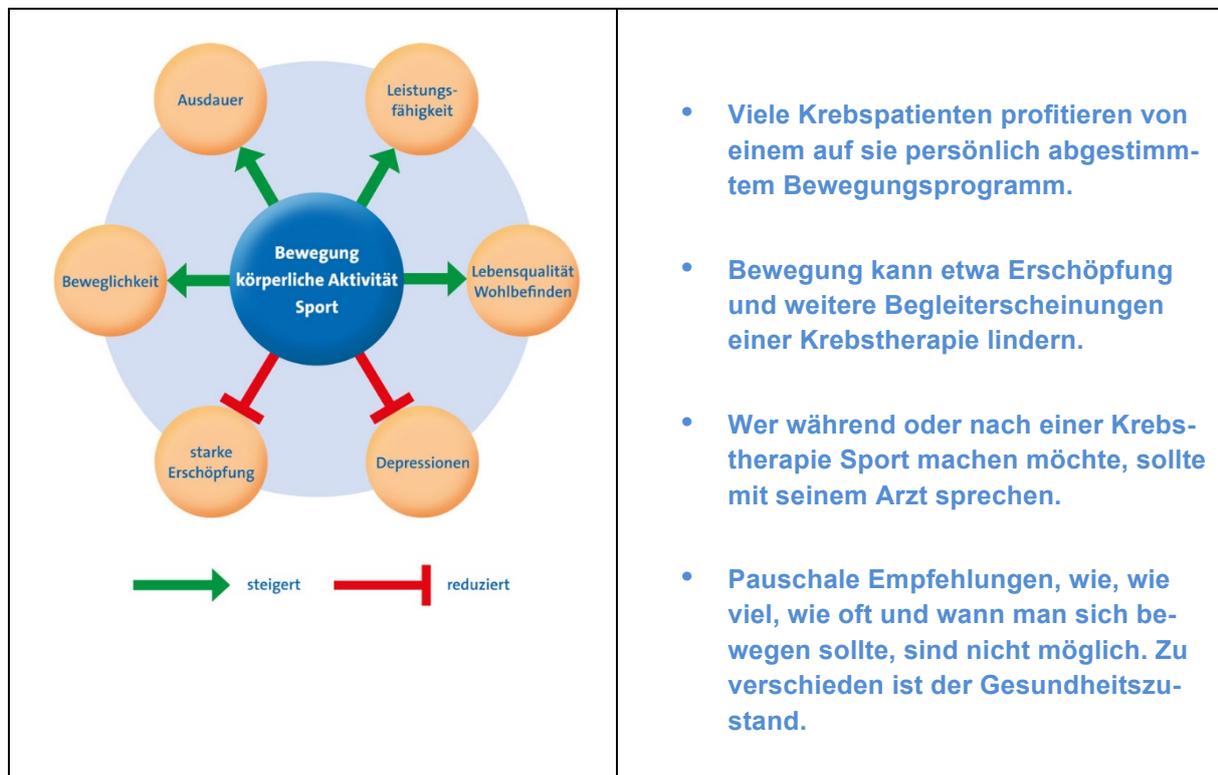


Allgemeine Empfehlungen zu Bewegung und körperlicher Aktivität während der Krebstherapie

Während der Therapie kommt es häufig krankheits- und behandlungsbedingt zu einer Verschlechterung der Fitness und der körperlichen Leistungsfähigkeit. Besonders **Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination** sind jedoch wichtig für die Bewältigung von Alltagsaktivitäten wie Treppen steigen, etwas Tragen oder längere Strecken zu Fuß zurücklegen.

In der Phase der Therapie ist deshalb der Erhalt **Ihrer Fitness und körperlichen Leistungsfähigkeit** von besonderer Bedeutung. Neben einer aktiven Gestaltung Ihres Alltags bietet auch ein gezieltes Training die Möglichkeit, ihre Fitness bestmöglich zu erhalten.



Quelle: Krebsinformationsdienst KID, Deutsches Krebsforschungszentrum

In vielen Untersuchungen hat sich gezeigt, dass die Durchführung von sportlichem Training während der Therapie sicher ist und keine besonderen Risikofaktoren mit sich bringt. Am wichtigsten ist, dass Sie Ihr Training so anpassen, dass Sie sich dabei wohl fühlen.

Deshalb gibt es folgende wichtige Grundsätze für Ihr Training während der medizinischen

Therapie zu beachten:

- Wählen Sie einen sanften und langsamen Einstieg für das Training.
- Passen Sie das Training an Ihre jeweilige Tagesform an. Gönnen Sie sich an Tagen, an denen es Ihnen nicht so gut geht, ein leichteres Training und trainieren Sie intensiver an Tagen, an denen Sie sich gut fühlen.
- In bestimmten Situationen sollte mit anstrengendem Sport und Training pausiert oder auf Empfehlung des zuständigen Arztes/der zuständigen Ärztin angepasst werden:
 - unter laufender Chemotherapieinfusion
 - bei akuten Infektionen, insbesondere mit Fieber
 - bei unter Belastung ansteigenden Schmerzen und akuten Blutungen.Ihr/e Arzt/Ärztin kann die aktuelle Belastungssituation einschätzen und eventuelle Risikofaktoren bewerten.
- Es ist ratsam, dass Sie sich von einem/r Physio- oder Sporttherapeuten/in in das Training einführen lassen. Das können Ihre Therapeuten/innen in der Klinik oder am Heimatort sein. Sie können Ihnen die Übungen genau zeigen, Sie bei der ersten Durchführung korrigieren, bei der Erstellung eines Übungsprogramms behilflich sein und Ihnen hilfreiche Tipps mit auf den Weg geben.

Unter medizinischer Therapie ist oftmals jeder Tag anders. **Deshalb sollten Sie auch jedes Training neu planen und auf Ihre Tagesform eingehen.** Je nachdem wie Sie sich fühlen, kann Ihr Training von „sehr leicht“ bis „etwas anstrengend“ reichen. Insbesondere nach anstrengenden Belastungen ist es wichtig, dass Sie Ihrem Körper Zeit für Erholung und Ruhe gönnen. Leichte Bewegungen, Mobilisation und ein aktiver Alltag sind natürlich auch in den Erholungspausen.

Während der Krebstherapie wird ein **tägliches Ausdauertraining** mit kürzeren Belastungszeiten empfohlen. Das Ausdauertraining kann sowohl Spaziergänge, Fahrradfahren oder leichtes Joggen umfassen. Wichtig dabei ist, dass Sie sich – wenn möglich – **mindestens 10 Minuten am Stück** bewegen, um einen Effekt auf das Herz-Kreislauf-System zu erreichen. Je nachdem, wie Sie sich fühlen, können Sie Ihr zeitliches Ziel immer wieder ein bisschen steigern und so bis zu 60 Minuten pro Tag aktiv werden.

Zusätzlich zu dem Ausdauertraining bieten sich während der medizinischen Therapie insbesondere **sanftere Formen des Krafttrainings** an. Dieses sogenannte **Kraftausdauertraining** kennzeichnet sich durch niedrigere Intensitäten und höhere Wiederholungszahlen (15-20 Wiederholungen). Das Gewicht und die Wiederholungszahl sollten so angepasst werden, dass Sie während der Übung merken, dass die Muskulatur müde wird und es sich zunehmend etwas anstrengender anfühlt. Wenn die Übung zu leicht ist, sollte nicht die Wiederholungszahl, sondern das Gewicht erhöht werden. Ein Kraftausdauertraining kann entweder angeleitet an Geräten oder mit dem eigenen Körpergewicht und ggf. kleineren Zusatzgewichten durchgeführt werden. Auch **Koordinations- und Beweglichkeitsübungen** sollten Bestandteil jedes Trainings sein.

Allgemeine Empfehlungen zu Bewegung und körperlicher Aktivität in der Krebsnachsorge

Bewegung und Sport spielen in der Krebsnachsorge eine bedeutende Rolle. Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Leistungsfähigkeit, die Lebensqualität sowie krankheits- und therapiebedingte Symptome aus. Regelmäßige Bewegung hat zudem einen präventiven Einfluss auf die Entstehung und Ausprägung von Herz-Kreislauf-erkrankungen. Darüber hinaus gibt es für einige Tumorarten Hinweise auf ein geringeres Wiedererkrankungsrisiko bei körperlich Aktiven.

Das [American College of Sports Medicine](#) und die [American Cancer Society](#) raten dazu, Inaktivität zu vermeiden und so früh wie möglich wieder zurück auf das Aktivitätsniveau von vor der Erkrankung zurückzukehren.

Die aktuellen Empfehlungen lauten:

- Erwachsene sollten entweder **mindestens 150 min pro Woche moderate Bewegung ODER 75 min pro Woche intensive Bewegung** ausüben. Alternativ ist eine Kombination beider Bewegungsintensitäten möglich.
- Jede Art der Bewegung ist besser als sich nicht zu bewegen. Auch fördert jede zeitliche Verlängerung der Empfehlungen das Auftreten positiver gesundheitlicher Effekte.
- Die Aktivitäten sollten **mindestens 10 Minuten am Stück** ausgeübt werden und **sich gleichmäßig über die Woche** verteilen.
- Es wird empfohlen **Übungen zur Kräftigung großer Muskelgruppen** an zwei zusätzlichen Terminen in der Woche auszuüben.

Beispiele für **moderate und intensive Aktivitäten**:¹

Moderate Aktivitäten („Ich kann währenddessen reden, aber nicht singen“)	Intensive Aktivitäten („Ich kann nur ein Wort sagen, bevor ich wieder zu Atem kommen muss“)
Gemächliches Fahrradfahren	Fahrradfahren schneller als 15 km/h
Walken, zügiges Gehen	Joggen, zügiges Laufen
Leichte Gymnastik	Turnen, intensive gymnastische Übungen
Leichte Gartenarbeit (Laub fegen, Büsche schneiden)	Schwere Gartenarbeit (graben, hacken)
Gemächliches Schwimmen, Wassergymnastik	Schnelles Schwimmen auf Zeit, Bahnschwimmen
Federball auf der Straße	Badminton
Standard- und Formationstanz	Aerobic Dance
Fang-, Schlag- und Wurfspiele (Baseball, Softball, Volleyball)	Laufintensive Sportarten (Basketball, Fußball, Hockey)

¹ Tab.: Zusammenfassung der DOSB (Deutsch Olympischer Sportbund)- und WHO (World Health Organization)-Empfehlungen zur Prävention