

**Berliner
Krebsgesellschaft e.V.**

Durch Wissen zum Leben

Mit Leib und Seele leben

Was Krebserkrankte für sich tun können



Impressum

Herausgeber:

Berliner Krebsgesellschaft e.V.
Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin
Telefon (0 30) 2 83 24 00
info@berliner-krebsgesellschaft.de
www.berliner-krebsgesellschaft.de
5. Auflage 2020, Berlin

Urheber:

1. Auflage, März 2009
Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.
Volmerswerther Str. 20
40221 Düsseldorf
Telefon (02 11) 15 76 09 90
www.krebsgesellschaft-nrw.de

Erstellung der Texte 2009:

B. Ebbinghaus (Ernährung)
Dr. F. Baumann und K. Böttcher
(Bewegung und Sport)
H. Magon und A. Arning (Seelische Balance)

Mit freundlicher Unterstützung



Überarbeitung der Texte 2020:

Dr. Gola - Institut für Ernährung
und Prävention GmbH (Ernährung)

PD Dr. J. Wiskemann und A. Voland,
Nationales Centrum für Tumorerkrankungen
(NCT) Heidelberg (Bewegung und Sport)

E. May und K. Franzen, Berliner
Krebsgesellschaft e.V. (Seelische Balance)

Bildnachweis

Umschlag (v.l.n.r.)
© Goodluz – 123RF.com
© Cathy Yeulet – 123RF.com
© Tatjana Baibakova – 123RF.com

Kapitel „Bewegung und Sport“:
Nationales Centrum für Tumorerkrankungen
(NCT) Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten.

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

Rat und Hilfe bei Krebs

Die Belastungen einer Krebserkrankung sind für jeden Menschen anders, deshalb kann es auch kein Patentrezept zur Krankheitsverarbeitung geben. Wer aber aktiv mit seiner Krankheit umgeht, kann in der Regel zumindest seine Lebensqualität und allgemeine Funktionsfähigkeit günstig beeinflussen. Wir möchten Ihnen gern dabei behilflich sein.

In unseren Krebsberatungsstellen beraten wir Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen in allen Phasen der Erkrankung. Wir geben Orientierung und zeigen Wege auf, wie mit den Veränderungen umgegangen werden kann. Unser Beratungsangebot ist kostenlos und kann persönlich, telefonisch oder schriftlich in Anspruch genommen werden.

Wir beraten Betroffene und Angehörige in den Bereichen:

3

- Krebserkennung und -behandlung
- Nebenwirkungen und Schmerzen
- Belastungen im Alltag, seelische Belastung
- Soziale Absicherung
- Palliative Versorgung
- und vermitteln Kontakte und Selbsthilfegruppen

Krebsinformation und Beratung

Wir bieten medizinische Information und psychosoziale Unterstützung an vier Standorten in Berlin.

Sie erreichen uns täglich unter **(0 30) 2 83 24 00** oder
beratung@berliner-krebsgesellschaft.de

Inhalt

	Vorwort	5
	Ernährung	6
	Mangelernährung vorbeugen oder beheben	6
	Ernährungsprobleme während der Krebsbehandlung	14
	Nahrungskarenz und Kostaufbau	19
	Bewegung und Sport	24
	Bewegungsempfehlungen für Erwachsene	24
	Rehabilitationssport	27
	Angeleitetes Gerätetraining	28
	Bewegungsprogramm für Zuhause	30
	Übersicht Trainingsprinzipien	34
4	Nebenwirkungsorientierte Bewegungsprogramme	36
	Praktische Übungen für zu Hause	39
	Seelische Balance	43
	Leben mit Krebs	44
	Entspannungsverfahren und Körperübungen	49
	Fernöstliche Techniken	51
	Psychoonkologische Unterstützung	53
	Auf dem Weg zu innerem Wohlbefinden	56

Vorwort

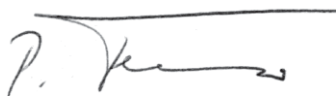
Liebe Leserin, lieber Leser,

vom Zeitpunkt der Diagnose an gerät der gewohnte Tagesablauf durcheinander. Arztbesuche, Beratungstermine und Klinikaufenthalte bestimmen jetzt den Alltag. Dazu kommen die durch Krankheit und Behandlung bedingten Einschränkungen und Vorgaben. Deshalb ist es wichtig, dem Alltag eine Struktur zu geben, die Halt bietet.

Wer in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Sport ein gesundheitsbewusstes Verhalten einübt, ist bereits auf einem guten Weg. So sorgen bestimmte Essenszeiten für eine Struktur im Tagesablauf. Zugleich bewirken die sorgfältige Zubereitung der Speisen und ihr bewusster Verzehr einen achtsamen Umgang mit sich selbst. Auch Bewegung und Sport haben Einfluss auf das seelische Gleichgewicht. Wenn auch sie zum festen Bestandteil des Tagesablaufs oder des Wochenplans werden, geben sie Halt und Kraft und können Anspannung und Angst reduzieren. Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Alltagsstruktur ist regelmäßiger und ausreichender Schlaf. Studien belegen auch, dass die seelische Verfassung einen bedeutsamen Einfluss auf die Entstehung und den Verlauf von Krebserkrankungen hat. Es ist deshalb wichtig, dass Sie sich auch mit Ihren Empfindungen auseinandersetzen und Wege zur Entspannung finden. Einige möchten wir Ihnen in diesem Ratgeber vorstellen.

5

Welche der hier beschriebenen Möglichkeiten für Sie infrage kommen, probieren Sie am besten nach und nach aus. Sie werden schnell herausfinden, was Ihnen guttut.



Prof. Dr. med. Petra Feyer
Vorsitzende der Berliner Krebsgesellschaft e.V.

Ernährung

Viele Krebspatienten befassen sich aufgrund ihrer Erkrankung mit dem Thema Ernährung und sogenannten „Krebsdiäten“. Sie stellen sich die Frage: Was ist gut, was nicht? In diesem Kapitel werden wir darstellen, was nach heutigem Stand der Wissenschaft als gesunde und sinnvolle Ernährung für Menschen mit Krebs erachtet wird. Das Wichtigste vorab: **Es gibt keine „Krebsdiät“.** **Keine, die Krebs verhindern kann und auch keine, die ihn heilen kann.**

Krebspatienten benötigen nur dann eine spezielle Ernährung, wenn die Erkrankung oder deren Behandlung Unverträglichkeiten verursacht. Ansonsten besteht bei „Diäten“ das Risiko einer Mangelernährung. Zudem verlieren Patienten durch die meist einseitige Kost einer „Diät“ an Lebensqualität.

6

Mangelernährung vorbeugen oder beheben

Für Patienten mit Krebs ist es wichtig, einen Mangel an bestimmten Nahrungsbestandteilen und ungewollten Gewichtsverlust zu vermeiden. Mit der Auswahl der richtigen Lebensmittel kann jeder Patient schon viel für die Stärkung seiner Abwehrkräfte tun. Für die Stärkung ist eine Kost mit vielen Mikronährstoffen wichtig. Was das bedeutet, wird im Abschnitt „Wichtige Nahrungsbestandteile“ erklärt. Um die Lebensqualität zu erhalten, zu verbessern oder wiederherzustellen, sollte die Kost leicht verdaulich und abwechslungsreich sein. Sie sollte alles enthalten, was der Körper täglich braucht. Und besonders wichtig: Es gibt keine Verbote. Erlaubt ist was schmeckt und einem gut bekommt. Denn: **Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung kann den Genesungsprozess positiv beeinflussen und gleichzeitig die erforderlichen Therapien unterstützen.**

Ein Patient sollte nicht zögern und sich auch schon vor der Therapie Hilfe von einem Ernährungsberater holen. Denn oft geht mit einem guten Ernährungszustand die bessere Verträglichkeit der Behandlung einher. Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen zertifizierte Ernährungsberatungen.

Wichtige Nahrungsbestandteile

Im Laufe eines Lebens nimmt der Mensch etwa 60 Tonnen Nahrungsmittel zu sich – eine unvorstellbare Menge. Einen Teil davon filtern Magen und Darm als Nährstoffe heraus, die für den Körper lebensnotwendig sind.

Nahrung setzt sich zusammen aus Makro- und Mikronährstoffen. **Makronährstoffe (makros = groß)**, das sind Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate, die wir reichlich benötigen. Alle drei Nährstoffe können im Körper in Energie umgesetzt, also direkt verbraucht werden. Hierbei ist zu beachten, dass fettreiche Lebensmittel bei gleicher Portionsgröße deutlich mehr Kalorien als eiweiß- oder kohlenhydratreiche Lebensmittel haben.

7

Eiweiß ist der Baustoff für Körperzellen, Enzyme und Hormone. Es ist deshalb lebensnotwendig für den menschlichen Organismus. Zu den eiweißreichen Lebensmitteln gehören Eier, Fisch, Fleisch, Milch und Milcherzeugnisse, Hülsenfrüchte, Getreideprodukte, Kartoffeln. Etwa 7 g Eiweiß befinden sich jeweils in einem Ei oder in 50 g Fisch, Rindfleisch, Hähnchen, rohe Vollkornnudeln oder Magerquark, in 2 Scheiben Brot, 30 g Linsen, 300 g Kartoffeln, 200 g Rosenkohl oder 200 ml Milch. Ein gesunder Erwachsener benötigt täglich 0,8 bis 1,0 g Eiweiß je kg Körpergewicht. Krebspatienten sollten mehr Eiweiß essen, um einem möglichen Muskelabbau vorzubeugen. Empfohlen werden hier 1,2 bis 1,5 g Eiweiß pro kg Körpergewicht. In Einzelfällen sogar noch etwas mehr. Mehr als 2 g je kg Körpergewicht sollten es dauerhaft nicht sein. Bitte stimmen Sie sich zu diesem Thema mit Ihrem behandelnden Arzt ab.

Fette sind neben Kohlenhydraten die wichtigsten Energielieferanten des menschlichen Organismus und Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Im Körper schützt Fett die inneren Organe gegen Stöße und Verletzungen und wirkt gleichzeitig wie ein wärmendes Kleidungsstück. Allerdings kann ein hoher Fettkonsum schnell zu Übergewicht führen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) sollten Gesunde 30 % des Gesamtenergiebedarfs über Fett decken, das entspricht in etwa 70 bis 90 g Fett pro Tag.

Diese Menge kann mit fettreichen Lebensmitteln erreicht werden:

20 g	Butter, Margarine oder Mayonnaise	Fettgehalt ca.	16 g
30 g	Doppelrahmfrischkäse (60 % i.Tr.)	Fettgehalt ca.	9 g
30 g	Leberwurst	Fettgehalt ca.	9 g
200 g	Pommes frites	Fettgehalt ca.	29 g
125 g	Lachs	Fettgehalt ca.	15 g

8

Bei fettarmen Lebensmitteln darf es auch etwas mehr sein:

30 g	Speisequark (mager)	Fettgehalt ca.	0,075 g
100 g	Hühnerbrust mit Haut	Fettgehalt ca.	6,2 g
150 g	Naturjoghurt 3,5 % Fett	Fettgehalt ca.	5,6 g
150 g	Zander	Fettgehalt ca.	1,3 g
30 g	gekochter Schinken	Fettgehalt ca.	2,1 g

Für Menschen, die zunehmen wollen, ist fettreiches Essen die einfachste Möglichkeit, mit kleinen Mengen viel Energie zuzuführen. Entscheidend ist hier neben der persönlichen Verträglichkeit auch die Qualität des Fettes. Besonders hochwertige „fette“ Lebensmittel, die sowohl wichtige Fettsäuren als auch fettlösliche Vitamine enthalten, sind Öle, Avocado und Nüsse. Aber auch Lebensmittel von Tieren aus artgerechter Haltung, wie Fleisch und Milchprodukte, enthalten wichtige Omega-3-Fettsäuren, Vitamine und Mineralien und sollten in Maßen gegessen werden. **Omega-3-Fettsäuren** sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die in großen Mengen in fettem Seefisch wie Lachs,

Hering, Makrele, aber auch in Rapsöl oder Leinöl und in Walnüssen enthalten sind. Diese wirken positiv auf das Herz-Kreislauf-System und dürfen täglich auf dem Speiseplan stehen.

Als **Kohlenhydrate** werden Zucker in Früchten und süßen Nahrungsmitteln, Stärke in Getreide, Hülsenfrüchten und Kartoffeln sowie Ballaststoffe in Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst und Vollkornprodukten bezeichnet. Sie liefern dem Körper schnell Energie. Ungefähr die Hälfte des täglichen Gesamtkalorienbedarfs sollte durch Kohlenhydrate gedeckt werden. Idealerweise jedoch weniger durch Zucker und mehr durch stärke- und ballaststoffreiche Lebensmittel. Sie versorgen den Körper gleichmäßiger mit Energie als Zucker und werden oft von Vitaminen und Mineralstoffen „begleitet“. Vollkornprodukte sind daher geeignet, vorausgesetzt sie sind verträglich.

Die empfohlene Ballaststoffmenge für Gesunde liegt bei 30 g pro Tag. Diese Menge wird erreicht, indem man 4 Scheiben Vollkornbrot, 2 Stück Obst, 2 Handvoll Gemüse, eine Portion Salat und eine Portion Kartoffeln, Reis oder Nudeln verzehrt. Eine Portion entspricht in etwa 150–200 g verzehrfertige Menge.

Je 5 g Ballaststoffe befinden sich in:

- 65 g Weizen- oder Roggenvollkornbrot (1 große Scheibe)
- 150 g helle Brötchen (2 bis 3 Brötchen)
- 250 g Kartoffeln (4 mittelgroße Knollen)
- 180 g Mohrrübe (2 mittelgroße Rüben)
- 200 g Weißkohl
- 250 g Erdbeeren

Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe werden nur in kleinen Mengen benötigt. Sie sind für den Körper als Bau-, Regel- und Wirkstoffe aber enorm wichtig. Teilweise wirken sie auch als Antioxidantien oder Radikalfänger, die sogenannte „freie Radikale“ neutralisieren und unschädlich machen. Als freie Radikale bezeichnet man hochreaktive Verbindungen, die im Körper Zellwände und Erbsubstanz schädigen können. Sie entstehen bei jedem Menschen durch Stoffwechselvorgänge im Körper oder werden von außen aufgenommen (zum Beispiel durch Tabakrauch, Sonnenlicht oder Abgase). Vielfarbiges Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte, Milch und Milchprodukte, Nüsse, Samen und Vollkornerzeugnisse sorgen für eine ausreichende Zufuhr an Mikronährstoffen.

10

Vitamine sind für viele Körperfunktionen nötig, da sie fast überall regulierend eingreifen. Sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden, denn der Körper kann sie nicht selbst herstellen oder über einen langen Zeitraum hinweg speichern. Man unterscheidet wasser- und fettlösliche Vitamine. Zu den fettlöslichen Vitaminen gehören die Vitamine A, D, E und K. Sie können nur mithilfe von Fett im Körper aufgenommen und transportiert werden.

Einige Vitamine sind hitze-, licht- und oxidationsempfindlich. Deshalb muss auf kurze, sachgerechte Lagerung und schonende Zubereitung der Vitamine geachtet werden. Wenn Sie das Gefühl haben, dass bei Ihnen ein Vitaminmangel besteht, besprechen Sie eine Kontrolle mit Ihrem Arzt.

Regelmäßige vollwertige, abwechslungsreiche und frische Kost deckt den Vitaminbedarf eines gesunden Menschen. Die zusätzliche Einnahme von Vitaminpräparaten ist im Normalfall nicht erforderlich. Wenn Sie den Verdacht haben, von einem oder mehreren Nährstoffen zu wenig zu bekommen, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt. Dieser kann, wenn erforderlich, die Spiegel im Blut kontrollieren und, wenn nötig, Präparate verschreiben oder empfehlen. Lassen Sie sich nicht von Werbung zum Kauf von „Wunder-Vitaminpräparaten“ verführen.

Mineralstoffe und Spurenelemente sind lebensnotwendige Substanzen, die sich sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Nahrungsmitteln befinden. Bekannt sind Eisen, Fluor, Jod, Magnesium, Natrium, Kalium, Kalzium und Selen. Daneben existieren viele weitere Mineralstoffe. Der Körper benötigt Mineralstoffe zum Aufbau beispielsweise der Knochensubstanz wie auch zur Aufrechterhaltung verschiedener Gleichgewichte etwa zur Regulierung des Elektrolythaushalts. Durch vollwertiges und abwechslungsreiches Essen und Trinken stehen einem gesunden Menschen genügend Mineralstoffe zur Verfügung. Sie sind oft wasserlöslich, weshalb auch hier auf die Zubereitung geachtet werden muss: Lassen Sie Gemüse, Obst und Kartoffeln nicht unnötig lange im Wasser, Mineralstoffe und Vitamine werden dabei „ausgewaschen“. Durch über das übliche Maß hinausgehende Belastungen oder Krankheiten entsteht manchmal ein erhöhter Bedarf, der durch eine gezielte Lebensmittelauswahl ausgeglichen werden kann. Generell sollten Sie die Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten, sogenannten Supplementen, mit Ihrem Arzt besprechen – besonders während einer Krebstherapie.

11

Bioaktive Pflanzenstoffe bezeichnen eine Gruppe von schätzungsweise 60.000 bis 100.000 Substanzen, die von Pflanzen als Farbstoffe, Abwehrstoffe gegen Schädlinge und Krankheiten, Wachstumsregulatoren sowie als Aroma- oder Duftstoffe gebildet werden und den menschlichen Körper beeinflussen können.

Einige bewirken im menschlichen Organismus gesundheitsfördernde Effekte. So wird vermutet, dass manche dieser Substanzen hemmend auf Zellen wirken, deren Erbinformation durch eine krebserregende Substanz geschädigt wurde. Da noch nicht alle Zusammenhänge abschließend geklärt sind, ist es wichtig, auf eine bunte, abwechslungsreiche Gemüse- und Obstzufuhr zu achten.

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Mehr als die Hälfte des menschlichen Körpers besteht aus Wasser. Seine Aufgaben sind vielfältig: Baustoff, Lösungs- und Transportmittel, Wärmeregulierung und vieles mehr. Zusätzlich zu dem Wasser, das sich in den meisten Nahrungsmitteln befindet, benötigt ein gesunder Erwachsener etwa 1,5 l Flüssigkeit täglich – ideal sind Wasser, ungezuckerte Früchte- und Kräutertees sowie Obst- und Gemüseschorlen. Kaffee und schwarzer Tee sollten ebenso wie zuckerreiche Limonaden, Cola oder mit Zucker angereicherte Fruchtsaftgetränke nur in Maßen genossen werden.

Tipps zur gesunden Ernährung

12

Alle Nahrungsmittel sorgen in ausgeglichener Kombination für eine optimale Leistungsfähigkeit und schützen den Körper vor Schäden. Vollwertig essen hält gesund und fördert das Leistungsvermögen und Wohlbefinden.

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die helfen, genussvoll und gesund zu essen:

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
3. Vollkorn wählen
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten.

6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

9. Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag mit viel Bewegung wie Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen.

Weiterführende Informationen finden Sie unter
www.dge.de/10regeln

13

Diese Regeln wurden in erster Linie für Gesunde entwickelt und haben das Ziel, Erkrankungen zu vermeiden. Immer wenn Sie während oder zwischen den Therapien die Möglichkeit haben, diese allgemeinen Regeln zu befolgen, tun Sie es!

Ernährungsprobleme während der Krebsbehandlung

Die Therapie einer Krebserkrankung (Chemotherapie, Operation, Strahlenbehandlung, Immun- und Antikörpertherapien) ist in der Regel ein starker Eingriff in den Organismus. Häufig kommt es zu Nebenwirkungen, die auch die Ernährung beeinträchtigen. Jeder Mensch reagiert anders auf die Behandlung und muss deshalb auch die für ihn wichtigen und richtigen Ernährungsempfehlungen herausfinden. Die folgenden Tipps sollen dabei helfen.

Appetitlosigkeit

Speziell während und nach einer Krebstherapie ist es nicht einfach, sich gesund zu ernähren. Ein Grund dafür ist Appetitlosigkeit. Sie führt langfristig zu einem Gewichtsverlust. Ein geringfügiger Gewichtsverlust mag als positive Begleiterscheinung der Erkrankung und Behandlung angesehen werden. Vor allem dann, wenn die Waage vor der Erkrankung stets ein paar Pfunde zu viel angezeigt hat. Aber Gewicht abnehmen, sollte kein Ziel während der Therapiephase sein. Das Risiko ist zu groß, dabei wertvolle Muskelmasse zu verlieren und keine Fettmasse, wie gewünscht. Zu bedenken ist: Je höher der Gewichtsverlust, desto mehr verliert ein Betroffener an Kraft. Dennoch ist es nicht leicht, ohne Appetit etwas zu essen.

14

Folgende Tipps können hilfreich sein:

- > statt der drei großen Hauptmahlzeiten lieber mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen
- > immer essen, wenn Appetit vorhanden ist; kleine Mahlzeiten mit kurzen Zubereitungszeiten im Kühlschrank oder Tiefkühler vorhalten
- > kleine Portionen auf großen Tellern servieren
- > unangenehme Essensgerüche vermeiden, während des Kochens lüften
- > Kräuter und Gewürze verwenden, denn sie wirken appetitanregend
- > in netter Gesellschaft und schönem Ambiente essen
- > an der frischen Luft bewegen, und sei es nur auf dem Balkon

Ist bereits ein deutlicher Gewichtsverlust eingetreten, ist dieser am einfachsten durch Trinknahrung auszugleichen. Diese kann, auf den individuellen Kalorienbedarf berechnet, die normale Kost teilweise oder ganz ersetzen. Trinknahrung wird heute in vielen Geschmacksrichtungen angeboten und kann durch entsprechende aromatische Zusätze wie Ingwer, Kaffee, püriertes Obst und Zimt der eigenen geschmacklichen Vorliebe angepasst werden. Das Gewicht kann auch durch kleine „Extras zwischendurch“ wieder aufgebaut werden.

Kleine Extras zum Zunehmen: Ca. 250 Kalorien enthalten

50 g	Studentenfutter	60 g	Marmorkuchen
100 g	Käsesahnetorte	2	Tassen Kakao
70 g	Schnittkäse (40 % i.Tr.)	150 g	Sahnejoghurt mit Früchten
350 g	Weintrauben	2	Bananen
100 g	Avocado	70 g	Leberwurst
1	Brathering	120 g	Lachs
100 g	Matjeshering	100 g	Pommes frites
350 ml	Traubensaft	0,5 l	Apfel- und Orangensaft oder Malzbier

15

Speisen und Getränke können zudem durch Kohlenhydrat- und/oder Eiweißpulver (erhältlich in der Apotheke) angereichert werden. Gut sechs Esslöffel (65 g) entsprechen 250 kcal. Diese können Sie löffelweise in Getränke oder Süßspeisen einrühren.

Übelkeit und Erbrechen

Erkrankungen, Bestrahlung und Chemotherapie sowie Reizungen im Magen-Darm-Trakt, aber auch psychische Faktoren wie Angst können Übelkeit und Erbrechen auslösen. Unklare Ursachen sollten stets durch eine ärztliche Untersuchung abgeklärt werden. Speziell auf gereizte, geschwächte und geschädigte Verdauungsorgane ist die sogenannte **leichte Vollkost** ausgerichtet. Dabei sollten schwer verdauliche Nahrungsmittel sowie scharf

gebratenes wie gewürztes oder geröstetes und frittiertes Essen vermieden werden. Gleichzeitig soll ausreichend Flüssigkeit aufgenommen werden, weil der Körper durch Erbrechen Flüssigkeit und Mineralstoffe verliert. Kamillen- und Fencheltee beruhigen den Magen-Darm-Trakt. Kaffee und Früchtetee sowie schwarzer Tee werden oft nicht gut vertragen. Vorsicht ist auch bei Alkohol und bei kohlenensäurehaltigen Getränken geboten, da sie häufig Übelkeit und Erbrechen auslösen.

Tipps bei Übelkeit und Erbrechen:

- > Probieren Sie Zwieback, Knäckebrot, Salzstangen, Russisch Brot, Reiswaffeln am Morgen oder als Zwischenmahlzeiten.
- > Wählen Sie Speisen und Getränke, auf die Sie gerade Appetit haben.
- > Essen und trinken Sie über den Tag verteilt appetitlich angerichtete kleine Mengen.
- > Tragen Sie Kleidung, die Sie nicht einengt.
- > Vermeiden Sie intensive Essensgerüche.
- > Bevorzugen Sie kalte Speisen – diese sind geruchsärmer.
- > Verzichten Sie bei akuter Übelkeit auf Ihre Lieblingsgerichte, um spätere Aversion zu vermeiden.

16

Gegen Übelkeit und Erbrechen gibt es wirksame Medikamente, die der Arzt verordnen kann.

Geschmacksverlust oder Geschmacksstörungen

Für manche Patienten ist dies vielleicht eine der unangenehmsten Begleiterscheinungen einer Krebsbehandlung. Es kann sein, dass alles nach nichts schmeckt. Es kann auch sein, dass viele Nahrungsmittel plötzlich einen absolut ungenießbaren Geschmack entwickeln. Oft ist die Geschmacksschwelle für bitter herabgesetzt und für süß erhöht.

In diesen Fällen muss jeder für sich selbst austesten und entscheiden, was gut schmeckt und was nicht.

Tipps bei Geschmacksverlust:

- > Wenn das Essen fade schmeckt, können Gewürze, frische Kräuter, Knoblauch oder Zwiebeln helfen – Speisen nicht übersalzen, denn das verursacht Durst und manchmal auch Sodbrennen.
- > Bei Abneigung gegen Fisch und Fleisch helfen süße Marinaden aus Obstsaften und Sojasoße. Ansonsten kann auf Milchprodukte und Eier in Kombination mit Kartoffeln und Getreide zurückgegriffen werden.
- > Kalte Speisen werden meistens besser akzeptiert.
- > Metallgeschmack kann durch Besteck verstärkt werden – manchmal hilft die Verwendung von Kunststoff- oder Holzbesteck.
- > Das Essen sollte farbenfroh gestaltet und dekorativ angerichtet werden.
- > Unterschiedliche „Bisserlebnisse“ (knackig, körnig, weich) können helfen, den Geschmacksverlust auszugleichen.

17

Falls die Geschmacksbeeinträchtigung vorübergehend zu einer einseitigen und dabei nicht vollwertigen Ernährung führt, sollte mit dem behandelnden Arzt über eine zusätzliche Nährstoffversorgung gesprochen werden.

Entzündete Schleimhäute im Mund-Rachen-Raum, der Speiseröhre und im Magen

Durch die Behandlung einer Krebserkrankung können schmerzhafte Entzündungen der Schleimhäute auftreten, die das Kauen und Schlucken behindern. Flüssige und pürierte Kost erleichtert das Essen. Regelmäßiges Spülen und Gurgeln mit Salzwasser (auf 1 l Wasser 1 TL Salz) oder mit Salbeitee ist gut für die geschädigte Schleimhaut. Auch Milch und Milchprodukte wie Joghurt schützen die Schleimhäute. Bei Lactoseunverträglichkeit kann lactosefreie Milch verwendet werden.

Was Sie essen können:

- > weiche, milde und säurearme Speisen wie Milchsuppen oder Milchbrei, Joghurt, fein zerkleinertes Fleisch mit milder Soße, weich gekochte Eier, Polenta, Nudeln, Quarkauflauf, Pudding, Apfelmus, Birnenkompott, Melone, Vanilleeis
- > flüssige oder pürierte Speisen wie pürierte Gemüsesuppen (mit Milch, Crème fraîche oder Schmand abgerundet), Gemüse- und Kartoffelpüree, übergangsweise auch Beikost für Babys aus dem Gläschen, Milch, Milchshakes, Kakao, verdünnte und milde Obstsäfte wie Aprikosen-, Pfirsich- oder Birnensaft unter Zuhilfenahme eines Strohhalms

Was Sie nicht essen/trinken sollten:

- > stark säurehaltige Speisen und Getränke
- > sehr heiße Speisen und Getränke
- > scharf gewürzte Speisen, dazu zählen häufig Fertigprodukte
- > Röststoffe, dazu gehört auch Kaffee
- > Geräuchertes und Gepökeltes
- > stark Gesüßtes
- > Alkohol und Nikotin

18

Trockener Mund, verminderter Speichelfluss

Bestrahlungen, vor allem im Mund-Rachen-Raum, führen häufig zu verminderter Speichelproduktion und einem trockenen Mund. Hier hilft es, oft und regelmäßig in kleinen Mengen zu trinken – besonders zu den Mahlzeiten.

Hilfreich sind außerdem:

- > stark wasserhaltige Lebensmittel wie Obst und Gemüse oder gefrorene Beeren oder Ananas zum Lutschen
- > Gerichte mit reichlich Soße oder Brühe wie Ragouts, Suppen, Eintöpfe
- > eingetunktes Brot oder Gebäck
- > mit etwas Fett angereicherte Speisen

- > intensives und langes Kauen (auch Kaugummi). Das Lutschen von Bonbons oder Eisstückchen sowie geschmacks- und geruchsintensive Speisen und Getränke regen die Speicheldrüse zur Produktion an.

Bei Verschleimung im Rachenraum sollte auf Bananen und Milch verzichtet werden. Eine gute Alternative bieten Sauermilchprodukte. Vorsicht bei Kamillentee, Alkohol und scharfen Gewürzen – sie trocknen den Mund zusätzlich aus.

Prinzipiell gilt:

- > Saure Speisen fördern den Speichelfluss.
- > Salzige Speisen fördern dünnen Speichel.
- > Süße Speisen fördern zähen Speichel.

19

Nahrungskarenz und Kostaufbau

Nach längerer Nahrungskarenz (keine oder sehr geringe Nahrungsaufnahme) muss das Verdauungssystem langsam wieder an feste Kost gewöhnt werden. Beginnen kann man mit Getreideschleim. Möglich ist auch eine Suppe aus passierten Karotten, die bei Nachlassen der Beschwerden mit Brühe oder Salz und/oder mit Milch zubereitet werden kann. Sehr gut eignen sich auch ungesüßte Reiswaffeln. Bei guter Verträglichkeit kann man mit der leichten Vollkost (s. S. 16) anschließen.

Nach einer Operation am Magen- und Darm-Trakt kann es zu Veränderungen oder auch Störungen bei der Aufnahme von Nahrung kommen. Diese Veränderungen können sehr verunsichernd sein und Furcht vor dem Essen auslösen. Unter Beachtung einiger Besonderheiten und durch eine angemessene Nahrungsauswahl kann aber in der Regel bald wieder angstfrei und mit Genuss gegessen werden.

Besonderheiten verschiedener Krebsdiagnosen

Nach der Behandlung treten häufig Beschwerden beim Kauen und Schlucken auf. Wenn keine Entzündungen mehr vorliegen, kann grundsätzlich alles getrunken und gegessen werden. Betroffene sollten jedoch langsam und in Ruhe essen. Nutzen Sie die Chance, sich während der Rehabilitation Tipps zu holen.

Bei **Kaubeschwerden** eignet sich am besten eine weiche oder pürierte Kost mit viel Flüssigkeit. Bei **Schluckbeschwerden** ist eine breiige Kost – ohne Einlagen – oft am günstigsten. Hier ist der Pürierstab eine gute Unterstützung. Die Speise sollte cremig und gleitfähig sein. Dies kann durch Zugabe von etwas Milch, Sahne, Crème fraîche oder Öl erreicht werden. Empfehlenswert sind auch Puddingsuppen und glattgerührte Milchprodukte, ebenso feinheliges Brot ohne Kruste mit streichfähigem Belag. Nach Besserung der Schluckbeschwerden können weich gegartes Gemüse wie Blumenkohl, Kohlrabi, Möhren und gegartes Obst ohne Schale, weich gekochtes und feinfaseriges Fleisch, Hackfleisch, Fisch ohne Gräten und weicher Schnittkäse versucht werden. Probleme bereiten häufig stark krümelige Speisen (wie Müsli), dünnflüssige Suppen mit Einlagen, panierte sowie faserige Lebensmittel wie Ananas, grobfaseriges Fleisch, Porree und Spargel. Getränke müssen eventuell andickt werden, zum Beispiel mit Maisstärke. Einfacher geht es mit speziellen Bindemitteln aus dem Reformhaus oder der Apotheke.

Besonderheiten nach Magenkrebs

Magenentfernungen oder -teilentfernungen sind in aller Regel mit einer erheblichen Umstellung der Ess- und Trinkgewohnheiten verbunden. Hier ist besonders in der ersten Zeit professionelle Unterstützung sinnvoll. Diese erhalten Sie zum Beispiel während einer Rehabilitationsmaßnahme. Ambulante Ernährungstherapie sollte in Anspruch genommen werden, wenn Unverträglichkeiten beobachtet werden und ein individueller Ernährungsplan erstellt werden muss.

Allgemein sollten folgende Regeln beherzigt werden:

- > etwa 6–8 kleine Portionen über den Tag verteilt essen, auch wenn kein Hungergefühl besteht
- > sich Zeit beim Essen nehmen und gut kauen
- > nicht zu fette, süße oder grobe Mahlzeiten essen
- > viel und in kleinen Schlucken zwischen den Mahlzeiten und nicht während des Essens trinken
- > weder zu Kaltes noch zu Heißes essen
- > auftretende Probleme in einem Ess-Tagebuch festhalten

21

Schwindel, Zittern, Schweißausbrüche können im Zusammenhang mit der Mahlzeit auftreten (Dumping-Syndrom). In diesem Fall und bei regelmäßigen Durchfällen und kontinuierlichem Gewichtsverlust wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt und einen zertifizierten Ernährungsberater.

Nach vollständiger Entfernung des Magens kann der Körper Vitamin B12 nicht mehr über die Nahrung aufnehmen. In so einem Fall hilft nur eine Vitaminspritze in regelmäßigen Abständen.

Besonderheiten nach Bauchspeicheldrüsenkrebs

Eine Operation an der Bauchspeicheldrüse erfordert meist eine starke Anpassung der Ernährung an die hervorgerufenen Defizite. Durch die OP ist die körpereigene Produktion von Enzymen (Eiweißstoffen) und/oder Insulin gestört oder geht völlig verloren. Auch können die lebensnotwendigen Vitamine A, D, E und K nicht in ausreichender Menge vom Körper aufgenommen werden. Diese Mängel können nur durch die regelmäßige Einnahme von Medikamenten ausgeglichen werden.

Dabei sind die Anweisungen des behandelnden Arztes unbedingt zu befolgen. Die Ernährung richtet sich nach dem Ausmaß der Operation und kann individuell sehr unterschiedlich sein. In der Regel stellen Ärzte und Ernährungsberater während der Rehabilitationsmaßnahme einen individuellen Ernährungsfahrplan zusammen. Daran können Sie sich auch zu Hause orientieren.

22

Besonderheiten nach Darmkrebs

Die Ernährung Darmoperierter hängt von Art und Ausmaß des entfernten Darmabschnittes ab. Bei den meisten Teilentfernungen im Dickdarmbereich wird nur vorübergehend die natürliche Verdauungstätigkeit beeinträchtigt. Der Restdarm sollte diese Funktion so schnell wie möglich ausgleichen. Hier kann die Ernährung durch anfänglich leichte Vollkost (s. S. 16) zur schnelleren Anpassung beitragen. Stuhlunregelmäßigkeiten können durch entsprechende Kost ausgeglichen werden. Bei Problemen lohnt es sich, zur eigenen Kontrolle ein Ess-Tagebuch zu führen.

Bei dünnflüssigem Stuhl geht dem Körper viel Wasser verloren. Dieser Wasserverlust muss durch zusätzliches Trinken ausgeglichen werden. Flohsamenschalen aus dem Reformhaus, Apotheke oder Drogerie sind ein pflanzliches Quellmittel und können den Stuhl andicken. Bei Entfernungen im Dünndarmbereich, vor allem im Endbereich des Dünndarms, können verstärkt Probleme auftreten, die einer individuellen ernährungsmedizinischen Beratung bedürfen.

Für Stomaträger gilt individuell nach Darmabschnittsentfernung das Gleiche. Jedoch sollte man hier zusätzlich, zumindest in der Anfangsphase, mit stark faser- und säurehaltigen Lebensmitteln vorsichtig sein.

Tipp

Individuelle Ernährungsprobleme oder noch offene Fragen sollten Sie mit einer Ernährungsfachkraft oder Ihrem Arzt besprechen. Diese Leistung wird von den Krankenkassen unterstützt und ist für Ihren Arzt budgetfrei. Sie finden geeignete Berater über die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (www.dge.de), den Verband der Diätassistenten (www.vdd.de) oder den Berufsverband Oecotrophologie (www.vdoe.de). Die Krankenkassen bezuschussen Beratungen bei zertifizierten Fachkräften nach § 43 SGB V. Fragen Sie auch Ihren Arzt oder die Krankenkasse danach.

23

Verwendete Quellen:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.:
www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/
abgerufen September 2020
- S3Leitlinie: Klinische Ernährung in der Onkologie, 2015
- Nicole Erickson: „Diät- und Ernährungstherapie für onkologische Patienten“,
in: D&I 02/2013
- World Cancer Research Fond: www.wcrf.org
- Holzapfel C, Kocsis A, Jaeckel B, Martignoni M, Hauner D, Hauner H:
Ernährungsformen und Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bei
Patienten mit Tumorerkrankungen, Ernährungsumschau 3/2020
- Schwingshackl L: Ernährungsinterventionen nach einer Krebserkrankung,
Ernährungsumschau 3/2020

Bewegung und Sport

Sich zu bewegen und Sport zu treiben bringt für Körper und Seele viele positive Effekte. Dies wurde durch zahlreiche Untersuchungen erwiesen. Neben der Verbesserung der Lebensqualität kann eine spezifisch durchgeführte Sport- und Bewegungstherapie die vielfältigen Nebenwirkungen einer Krebstherapie deutlich reduzieren und sogar vorbeugen. Aktive Patienten weisen eine kürzere Rehabilitationszeit als inaktive Patienten auf. Frühzeitige und auf die Krankheitssituation angepasste körperliche Aktivität kann außerdem die Wahrscheinlichkeit wiederzuerkranken und die krankheitsbezogene Sterblichkeit bei Brust-, Prostata- und Darmkrebs deutlich verringern (ca. 30 %). Darauf deuten Beobachtungsstudien hin. Gestützt werden diese Aussagen von ersten Langzeitbeobachtungen in Interventionsstudien. Ähnliche Ergebnisse zeigen sich auch für viele andere Krebserkrankungen.

24

Trotz dieser umfangreichen Evidenz sind viele Patienten noch nicht aktiv genug. Dabei stellt das körperliche Aktivsein eine einfache Möglichkeit für Betroffene dar, etwas für sich selbst zu tun und unterstützend in den Therapie- und Krankheitsverlauf einzugreifen.

Das folgende Kapitel gibt Ihnen dafür eine kleine Anleitung und wichtige Hintergrundinformationen zum Thema „Bewegung und Sport vor, während und nach Krebserkrankungen“.

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene

Das primäre Ziel von onkologischen Bewegungsprogrammen ist die Verbesserung der Lebensqualität durch die Reduktion der krankheits- und therapiebedingten Symptome und Nebenwirkungen, aber auch der Erhalt und die Wiederherstellung der körperlichen Funktionsfähigkeit der Patienten. Gezielt entwickelte Sport- und Bewegungsprogramme werden heute auf die individuellen Bedürfnisse der Betroffenen zugeschnitten (personalisierte Therapie). Zudem

hilft Bewegung dabei, den Genesungsprozess auf physischer, aber auch auf psychischer und sozialer Ebene zu verbessern. Entspannungstechniken, gymnastische Übungen und andere Spiel- und Bewegungsformen führen zur Erhaltung und Verbesserung der Körperwahrnehmung und stärken das Vertrauen der Betroffenen in die eigenen Fähigkeiten. Besonders das Bewegen in der Gruppe bringt Freude und kann zum dauerhaften Erhalt der sportlichen Aktivität beitragen.

Aktuelle Empfehlungen zu körperlicher Aktivität

Im Herbst 2019 veröffentlichte das American College of Sports Medicine (ACSM) Empfehlungen, zur Verbesserung krankheits- und therapiebedingter Nebenwirkungen durch Bewegung und Aktivität. Wissenschaftliche Ergebnisse zeigten eine signifikant positive Verbesserung durch körperliche Aktivität bei Angst, depressiven Symptomen, Fatigue, Reduktion der gesundheitsbezogenen Lebensqualität, Lymphödemen und körperlichen Funktionseinschränkungen. Aber auch bei Nebenwirkungen wie zum Beispiel polyneuropathische Beschwerden, Schlafstörungen, Knochenabbau oder Konzentrationsschwierigkeiten konnte die Wirksamkeit der onkologischen Sport- und Bewegungstherapie nachgewiesen werden.

25

Die Bewegungsprogramme basieren auf sportwissenschaftlichen Trainingsprinzipien des Ausdauer- und Kraftsports sowie auf Methoden zur Steigerung der Beweglichkeit und Koordination. Jeder Patient kann so ein auf seine Bedürfnisse zugeschnittenes Programm für den Alltag erhalten. Nebenwirkungsbezogene Trainingsempfehlungen und einige kleine Praxisübungen für zu Hause werden im letzten Kapitelabschnitt vorgestellt.

Bewegung und Sport vor, während und nach der Krebstherapie

Individuelle Bewegungsprogramme sind heute nicht nur in der Nachsorge und Rehabilitation von Bedeutung, sondern auch schon während der medikamentösen Tumorthherapie (Chemotherapie, Immuntherapie) und Bestrahlung. So kann Training vor einer Operation (Prähabilitation) die Komplikationsrate während und nach dem Eingriff reduzieren. Prähabilitation hilft außerdem, Liegezeiten zu verkürzen und Genesungsprozesse zu beschleunigen. Auch während der Chemotherapie und Bestrahlung kann unter Beachtung von Belastungsregeln Sport getrieben werden. Körperliche Aktivität steigert die Therapieverträglichkeit und zeigt außerdem einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität der Patienten über den gesamten Therapieverlauf hinweg.

26

Doch wie bei einem Medikament sollte vorab ein Aufklärungsgespräch mit dem behandelnden Arzt oder einer sportmedizinischen Fachkraft stattfinden. Sprechen Sie Ihren Arzt dazu aktiv an! In vielen Fällen ist eine Sporttauglichkeitsprüfung nötig, besonders bei einer aktuell stattfindenden Therapie, bei vorhandenen Knochenmetastasen oder nach großen operativen Eingriffen. Ihr Arzt oder Therapeut wird bei der Beratung folgende Punkte berücksichtigen:

- > Art und Stadium der Krebserkrankung
- > Behandlungsphase und Therapieansatz
- > Nebenwirkungen durch die Tumorerkrankung oder medizinische Therapie
- > individuelle Präferenzen, Bedürfnisse und Wünsche

Rehabilitationssport

Rehabilitationssport kann, anders als vielleicht angenommen, schon begleitend zur Krebstherapie stattfinden und wird grundsätzlich von den Kostenträgern übernommen. In Berlin gibt es derzeit mehr als 30 Krebsportgruppen, in denen ausgebildete Übungsleiter ein regelmäßiges, auf die Erkrankung abgestimmtes Training anbieten. Ziele des Trainings sind die Verbesserung der körperlichen Funktionsfähigkeit und Lebensqualität sowie die psychosoziale Einbindung in eine Sportgruppe.

Verordnung von Rehabilitationssport

Ihr behandelnder Arzt kann Ihnen eine Teilnahme am Rehabilitationssport verordnen. Die Verordnung kann prinzipiell von jedem niedergelassenen Arzt ausgestellt werden. Ihr Arzt füllt dafür die Verordnung (Muster 56) aus. Nach § 44 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SGB IX unterliegt diese Verordnung nicht der Heilmittelverordnung und ist somit budgetneutral für den Arzt. Zusätzlich muss die Einrichtung, bei welcher der Rehabilitationssport stattfinden soll, eingetragen werden. Erst dann können Sie die Verordnung bei Ihrem Kostenträger (i. d. R. die gesetzlichen Krankenkassen oder die gesetzliche Rentenversicherung) einreichen. Alles Weitere rechnet dann der Rehabilitationssportverein mit Ihrer Krankenkasse ab.

27

Dauer der Leistung

In der gesetzlichen Krankenversicherung wird die Leistung in der Regel für 50 Übungseinheiten (1 bis 2 Mal pro Woche) innerhalb eines Zeitraums von 18 Monaten gewährt. Bei bestimmten Komplikationen kann der Leistungsumfang auch 120 Übungseinheiten für einen Zeitraum von 36 Monaten betragen, etwa bei tumorbedingten Hirnschädigungen oder Polyneuropathien. Die Leistung kann so lange gewährt werden, wie dies für die Ziele des Rehabilitationssports notwendig ist.

Kosten und Mitgliedschaft in einem Sportverein

Eine Rehabilitationssportverordnung sollte für Sie grundsätzlich keine zusätzlichen Kosten erzeugen. In einigen Vereinen wird trotz Verordnung eine Mitgliedschaft empfohlen oder eine anteilige Kursgebühr erhoben. Es ist daher sinnvoll, sich im Vorfeld direkt beim Verein über die jeweiligen Konditionen zu informieren.

Adressen von Gruppen in Ihrer Nähe finden Sie im Ratgeber **„Wegweiser für Krebsbetroffene in Berlin“**, herausgegeben von der Berliner Krebsgesellschaft, oder auch online unter www.berliner-krebsgesellschaft.de/krebswegweiser

Angeleitetes Gerätetraining

28

Neben Rehabilitations- und Sportvereinen bieten immer mehr Fitnessstudios und Gesundheitseinrichtungen gesundheitsorientiertes Training an. Die Kombination von Ausdauertraining zum Beispiel am Fahrradergometer oder Laufband, gymnastischen Übungen auf der Matte und Kraftübungen an Geräten ist eine bewährte Methode in der onkologischen Sport- und Bewegungstherapie. Das Training lässt sich auf Ihre aktuelle körperliche Verfassung individuell anpassen und je nach Therapieverlauf steigern.

Zertifizierte Einrichtungen verfügen über medizinisch geschultes Fachpersonal wie studierte Sporttherapeuten oder Physiotherapeuten, welche die nötigen Erfahrungen besitzen, um auf die individuellen Bedürfnisse und Symptome onkologischer Patienten zu reagieren. Doch bei der Breite der Auswahl fällt es manchmal schwer, den Durchblick zu behalten. Bitte fragen Sie Ihren Arzt oder Fachpersonal oder lassen Sie sich innerhalb des Netzwerks OnkoAktiv (www.netzwerk-onkoaktiv.de) beraten und an eine wohnortnahe, zertifizierte Trainings- und Therapieeinrichtung vermitteln.

Darüber hinaus können Sie bei der Auswahl einer für Sie passenden Trainingseinrichtung folgende Tipps beachten:

- > Erfahrungen erfragen:
Gibt es Erfahrungen mit Krebserkrankten? Trainieren noch andere Betroffene in der Einrichtung?
- > Personalstruktur erfragen:
Erfolgt die Betreuung durch Trainer aus medizinischen Fachberufen wie Diplom-Sportlehrer, Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten, und verfügen diese über eine spezielle onkologische Zusatzqualifikation?
- > Probetraining durchführen:
Bevor Sie einen Vertrag abschließen, sollten Sie auf ein kostenloses Probetraining bestehen. Achten Sie darauf, dass der Trainer auf Ihre Erkrankung eingeht und körperliche Defizite oder therapiebedingte Einschränkungen berücksichtigt.
- > Kündigungsfristen beachten:
Erfragen Sie, ob Sie bei plötzlich notwendigen Krankenhausaufenthalten die Mitgliedschaft ruhen lassen oder den Trainingsvertrag kurzfristig kündigen können.

Das Netzwerk OnkoAktiv

OnkoAktiv versteht sich als ein integrierendes Netzwerk, das Trainings- und Therapieeinrichtungen in ganz Deutschland vernetzt und über Qualitätsstandards zertifiziert. Das Netzwerk OnkoAktiv agiert über einen eingetragenen Verein am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen in Heidelberg und bietet ein kostenfreies Beratungs-, Diagnostik- und deutschlandweites Vermittlungsangebot an wohnortnahen Bewegungsprogrammen für onkologische Patienten.

Ansprechpartner im regionalen OnkoAktiv Zentrum Berlin:
Charité Universitätsmedizin Berlin, Abteilung für Sportmedizin
Prof. Dr. Bernd Wolfarth, Verena Krell M.A.
Philippstr. 13, Haus 11, 10115 Berlin
Telefon: 030/2093 46093
E-Mail: verena.krell@charite.de

30

Bewegungsprogramm für zu Hause

Neben Sport- und Bewegungsangeboten in Gruppen oder Einrichtungen ist eine einfache Möglichkeit, körperlich aktiv zu werden, das Training zu Hause oder vor der eigenen Haustür. Grundsätzlich werden mindestens 3 x 30 Minuten Ausdauersport und 2 x pro Woche Krafttraining mithilfe des eigenen Körpergewichts und von Kleingeräten empfohlen. Zusätzlich sollte ein aktiver Lebensstil verfolgt werden. Für die regelmäßige Bewegung im Alltag bieten sich Spaziergänge, Haus- und Gartenarbeit sowie Treppensteigen an. Das klingt nach viel Anstrengung, doch gewusst wie, ist ein sportliches Training auch im Alltag und von zu Hause aus möglich.

Ausdauertraining

Trainingsformen für ein sicheres Ausdauertraining sind zum Beispiel Walking, Nordic Walking, Aquasport, Schwimmen oder Tanzen, wobei Wassersport-

arten unter Chemo- oder Immuntherapie sowie bei eingeschränktem Immunsystem zu vermeiden sind. Wichtig ist, dass Sie Spaß haben und in der Lage sind, die Bewegung und das Training durchzuführen. Die Intensität der Ausdauerbelastung sollte moderat bis moderat-anstrengend sein, wobei kleinere Unterhaltungen mit Mitsportlern noch machbar sein sollten. Ist dies nicht der Fall, ist die Intensität zu hoch. Reduzieren Sie dann bitte das Tempo und/oder die Belastungsdauer.

Krafttraining

Das Krafttraining sollte von einem ausgebildeten Trainer zusammengestellt und mit Ihnen besprochen werden. Sie können es nach entsprechender Anleitung selbständig an zwei Tagen in der Woche zu Hause durchführen. Passende Dehnungs- und Mobilisationsübungen sollten zusätzlich eingebaut werden. Sie verbessern die Beweglichkeit und Mobilität. Eine Auswahl einfacher Übungen für zu Hause zeigen wir Ihnen ab Seite 39.

31

Sport und Regeneration

Gönnen Sie sich auch eine Pause! Regeneration ist ebenso wichtig wie Belastung. Unser gesamter Organismus funktioniert im Wechsel von Belastung und Entlastung, daher sollten Sie auch das Training nach diesem Prinzip gestalten. Gerade nach einer Krebserkrankung ist Ihre Regenerationsfähigkeit in der Regel langsamer als zuvor und die Energiespeicher benötigen mehr Zeit, um sich wieder aufzufüllen. Auch während der Therapie kann es zu einem Abfall der Leistungen kommen. Das ist ganz normal, da Ihr Körper durch die zum Teil sehr invasiven Therapien stark beansprucht wird. Überfordern Sie sich nicht und entscheiden Sie jeden Tag aufs Neue, welche Belastungsintensität für Sie heute die richtige ist. Haben Sie Geduld und vertrauen Sie Ihrem Körper. Die Regeneration der eigenen Leistungsfähigkeit nach einer Krebstherapie kann viele Wochen benötigen. Bitte beachten Sie zu allen Zeiten folgende Kontraindikationen.

Kontraindikationen für Sport

Im Falle folgender Diagnosen oder Symptome sollten Sie anstrengende körperliche Aktivität vermeiden und Rücksprache mit Ihrem Arzt halten:

- > nicht einstellbarer, instabiler Blutdruck (zu hoch oder zu niedrig)
- > akute Blutungen oder starke Blutungsneigung
- > Schmerzen
- > niedriger Hämoglobin-Wert (unter 8 g/dl Blut)
- > 24 Stunden nach der Gabe von Chemotherapeutika
- > instabile und ärztlich nicht abgeklärte Knochenmetastasen
- > Fieber (über 38 °C)
- > Infekte
- > Thrombozyten unter 10.000/ μ l (zwischen 10.000/ μ l und 20.000/ μ l nur unter strenger Kontrolle eines erfahrenen Therapeuten)

32

Grundsätzlich ist körperliche Aktivität mit Ausnahme genannter Kontraindikationen zu allen Zeiten einer Krebstherapie fast immer möglich und sicher. Daher stellt sich weniger die Frage ob, sondern vielmehr wie und wie viel Bewegung richtig ist.

Wichtige Trainingsprinzipien

Kontrollmöglichkeiten der Belastungsintensität

Bevor Sie beginnen, ein eigenständiges Training durchzuführen, sollten Sie wissen, wie Sie Ihre Belastungsintensität schnell und einfach einschätzen können. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dazu gehören unter anderem Uhren, die über das Handgelenk oder einen Brustgurt Ihren Puls messen, oder eine Skala, auf der Sie aus subjektiver Sicht die Anstrengung ganz einfach einschätzen können. Generell gilt: Sie sollten während des Trainings immer in der Lage sein, sich unterhalten zu können. Ansonsten ist die Intensität zu hoch.

Die BORG-Skala

Ein gutes Instrument zur Messung Ihrer Belastungsintensität ist die BORG-Skala. Sie misst Ihr subjektives Belastungsempfinden auf einer Skala von 6 bis 20. Je nach Trainingsmethode sollten Sie sich in einem Belastungsbereich von 12 bis 16 (leicht bis anstrengend) bewegen.

RPE-Wert	Belastungsempfinden
6	
7	sehr, sehr leicht
8	
9	sehr leicht
10	
11	relativ leicht
12	
13	etwas anstrengend
14	
15	anstrengend
16	
17	sehr anstrengend
18	
19	sehr, sehr anstrengend
20	

Wichtig: Steigern Sie Ihre Belastungsintensität nur langsam. Bereits leichte Schmerzen sollten die Grenze der Belastbarkeit sein. Wenn Seitenstiche auftreten, sollten Sie die Belastung oder das Tempo reduzieren und tief und regelmäßig in den Bauch atmen. Auch bei Dehnübungen von Muskelpartien, bei denen Narbengewebe mit angesprochen wird, ist Vorsicht geboten.

Übersicht Trainingsprinzipien

Folgende Trainingsprinzipien helfen Ihnen, ein eigenständiges Training zu planen.

Prinzipien des Ausdauersports

Das Training der Ausdauer erfolgt vorrangig durch die moderate Belastung des Herz-Kreislauf-Systems über einen definierten Zeitraum. Somit soll eine Anpassung gegen schnelle Ermüdung und eine verbesserte Regenerationszeit nach der Belastung erreicht werden.

34

Ein Basistraining erfolgt über die sogenannte Dauermethode. Das bedeutet, Sie versuchen eine Ausdauersportart Ihrer Wahl, z. B. Walking, Jogging, Tanzen, Schwimmen, über eine Trainingszeit von 20 bis 40 Minuten zu absolvieren. Sind Patienten stark geschwächt oder unerfahren, kann das Training auch intermittierend, also in Intervallen stattfinden. So wechseln Sie zum Beispiel Belastung und Pause im 2-Minuten-Rhythmus ab. Sie können auch mit nur 30 Sekunden starten. Die Maßgabe ist: Besser wenig als gar nichts! Die Belastungsphasen können dann im Laufe der Zeit verlängert oder Pausen verkürzt werden. Auf der BORG-Skala sollten Sie eine moderate Belastung in einem Bereich von 12–14 empfinden.

Prinzipien des Kraftsports

Ein individuelles Krafttraining dient zur Steigerung der Muskelkraft und zur damit verbundenen Stabilisation des Skelettes und der Gelenke. So können Alltagsbewegungen, wie das Heben von Einkaufstaschen, das Treppensteigen oder die Gartenarbeit, leichter von der Hand gehen. Unter Beachtung individueller Einschränkungen der Patienten, etwa wenn OP-Narben schmerzen,

sollte möglichst ein Ganzkörperkrafttraining, also das Training aller großen Muskelgruppen unseres Körpers, erfolgen. Dies kann durch eine Abfolge von 6–8 Übungen mit jeweils 1–3 Sätzen pro Übung und einem Wiederholungsbereich von 8–12 sehr gut absolviert werden. Das Krafttraining sollte zudem zweimal wöchentlich über einen Zeitraum von 12 Wochen durchgeführt werden, nur so können wir unsere Trainingserfolge auch messen. Das Krafttraining darf sich etwas anstrengender in einem Bereich von 14–16 auf der BORG-Skala anfühlen.

Achtung: Knochenmetastasen

Der Knochen ist ein häufiger Ort für die Lokalisation von Metastasen. Tumorzellen, welche durch Blutgefäße in das Knochenmaterial gelangen, verändern die Knochenstruktur. Als Folge können befallene Knochen brüchig und instabil werden. Schmerzen, Brüche und neuronale Ausfälle sind die Folge, und Alltagsbewegungen können nur noch sehr schwer bewältigt werden. Dennoch ist körperliche Aktivität möglich, beispielsweise wenn man den betroffenen Bereich einfach ausklammern kann: so beim Walken bei Metastasen am Oberarmknochen. Geht das nicht, wie zum Beispiel bei Wirbelsäulenmetastasen, kann die sogenannte autochthone Muskulatur als bekleidender Muskelmantel der Wirbelsäule durch ein spezifisches Krafttraining gestärkt werden. Dadurch können Schmerzen verringert und die Beweglichkeit verbessert werden. Doch beachten Sie, dass ein spezifisches Krafttraining mit Knochenmetastasen professionell angeleitet werden sollte und einer Stabilitätsuntersuchung bedarf!

Nebenwirkungsorientierte Bewegungsprogramme

Die moderne onkologische Sport- und Bewegungstherapie orientiert sich inzwischen weniger an den individuellen Krebserkrankungen wie Brustkrebs oder Prostatakrebs, sondern an den mit der Krebstherapie einhergehenden Nebenwirkungen und an den Symptomen. „Sport wirkt wie ein Medikament“ – eine Aussage, die im Folgenden durch einige konkrete und praxisnahe Beispiele verdeutlicht werden soll.

Fatigue

36 Viele Krebspatienten leiden unter Fatigue, einer lähmenden Müdigkeit, Kraftlosigkeit und Antriebsschwäche. Ursächlich für das Fatigue-Syndrom ist wahrscheinlich eine Kombination mehrerer Faktoren. Es wird angenommen, dass die seelische und körperliche Belastung durch die Krebserkrankung erschöpft. Ebenso werden Stoffwechselveränderungen oder Schädigungen des Nervensystems diskutiert. Noch Jahre nach Abschluss der Therapie können die genannten Symptome auftreten.

Zur Reduktion der Fatigue wird ein regelmäßiges Krafttraining oder auch eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining empfohlen. Das Krafttraining sollte an mindestens 2 Tagen und das Ausdauertraining an 2 bis 3 Tagen in der Woche für mindestens 30 Minuten durchgeführt werden. Ausdauersportarten wie Laufen und Fahrradfahren sind ideal. Aber auch Walken und Schwimmen eignen sich.

Angst und depressive Symptome

Ein individuell geplantes Ausdauerprogramm oder eine Kombination aus einem Ausdauer- und Krafttraining führte bei vielen Untersuchungen zu einer signifikanten Verbesserung von Angst und depressiven Symptomen bei

Krebspatienten. Zur Umsetzung sollte ein leichtes bis moderates Training von 20 bis 40 Minuten durchgeführt werden, welches sich auf die gleichmäßige Belastung des Herz-Kreislauf-Systems ausrichtet. So eignet sich zum Beispiel ein 30-minütiges Walkingprogramm oder das zügige Wandern in der Natur für ein gutes Training, unabhängig von der Art der Krebserkrankung. Wichtig: Nicht alleine trainieren. Suchen Sie sich einen Partner oder einen Therapeuten zum Trainieren. Gemeinsam macht es deutlich mehr Spaß!

Körperliche Funktionseinschränkungen

Angeleitete Bewegungsprogramme können, unabhängig von allen Trainingsmodalitäten (Dauer, Umfang, Intensität) und über alle Krebsarten hinweg, signifikant positive Effekte auf körperliche Funktionseinschränkungen zeigen. Dazu gehört die Beweglichkeit der Schulter- und Hüftgelenke, wie es etwa nach Operationen und langen Liegezeiten im Krankenhaus oder zu Hause der Fall ist. Auch Gelenkprobleme durch antihormonell wirkende Medikamente gehören dazu. Zur Prävention oder Behandlung dieser Probleme sollte zweimal wöchentlich Krafttraining an Geräten absolviert und mit einem Ausdauertraining an der frischen Luft an drei weiteren Tagen kombiniert werden.

37

Chemotherapie-induzierte Polyneuropathie

Die periphere Polyneuropathie (PNP) ist für Krebspatienten nach einer Taxan- oder Platin-basierenden Chemotherapie eine häufige und besonders einschränkende Nebenwirkung. Betroffene berichten von Kribbeln, Taubheitsgefühlen oder Schmerzen in den Füßen, Händen und Fingern sowie einer Beeinträchtigung der Koordination und des Gleichgewichts, was zu erhöhter Gangunsicherheit führen kann.

Mit einem regelmäßigen Sensomotoriktraining können diese Symptome jedoch nachweislich verbessert werden. Sensomotorisches Training setzt sich aus

Übungen eines Koordinations- und Gleichgewichtstrainings zusammen und zielt auf eine Verbesserung des Zusammenspiels zwischen Nervensystem und Muskulatur.

Neuere Forschungsergebnisse zeigen außerdem, dass ein frühzeitig angesetztes Sensomotoriktraining die Polyneuropathie präventiv verhindern kann.

Was ist Sensomotoriktraining?

Sensomotorisches Training besteht aus Balance- und Gleichgewichtsübungen und soll zu einer neuronalen Anpassung und verbesserten Reizweiterleitung über die Nervenbahnen „bis in die Fingerspitzen“ führen. Sie können dafür jegliche Gleichgewichtsübungen, idealerweise barfuß und auf verschiedensten auch unebenen Untergründen, durchführen. Tun Sie dies täglich für 10 bis 15 Minuten. Ihre Hände können Sie aktiv mit einem Igelball ausrollen oder in einem Eimer Linsen oder Reis kneten. Lassen Sie sich diesbezüglich unbedingt von einem erfahrenen Therapeuten beraten!

38

Lymphödeme

Nach einer Lymphknotenentfernung, einer ausgedehnten Bestrahlung oder durch den Tumor selbst kann es zu einem Lymphödem kommen. Ein Lymphödem ist eine sicht- und tastbare Ansammlung von Flüssigkeit im Gewebe. Lymphödeme bilden sich immer an dem Körperteil aus, an dem der Lymphabfluss beeinträchtigt ist. Besonders betroffen sind Arme und Beine.

Regelmäßige Bewegung der betroffenen Regionen und die Anspannung der Muskulatur sind wichtige Maßnahmen zur Reduktion eines Lymphödems. Durch gezielte Kontraktion der Skelettmuskulatur wird die Muskelpumpe aktiviert. Dabei erhöht sich der Druck im Bindegewebe, was zu einem verbesserten Rückfluss der Lymphe in den Lymphgefäßen führt.

Beim Armödem halten Sie Ihre Hände vor sich und schließen Sie sie zur Faust. Dann öffnen Sie die Hand und spreizen die Finger, so fest es geht. Spannen Sie dabei die Ober- und Unterarmmuskulatur an. Wiederholen Sie die Übung mehrmals. Beim Beinödem legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie ein Bein an und strecken Sie das andere Bein durch, dann wechseln Sie die Beine. Auch das Hochlagern der betroffenen Gliedmaße reduziert das Ödem.

Wichtig: Parallel können Sie sich therapeutisch mit einer Lymphdrainage behandeln lassen. Bitte halten Sie dazu vorher mit Ihrem Arzt Rücksprache.

Praktische Übungen für zu Hause

Nachfolgende Übungen können Sie einfach zu Hause durchführen. Bitte beachten Sie trotzdem die Empfehlungen durch Ihren Arzt. Besonders Patienten, die sich noch in Therapie befinden, sollten sich durch einen ausgebildeten Sporttherapeuten betreuen lassen.

Bitte nehmen Sie sich ausreichend Zeit und führen Sie die ausgewählten Übungen in aller Ruhe durch. Machen Sie zwischen jeder Serie mindestens eine Minute Pause. Sie sollten während der Ausführung die Zielmuskulatur spüren. Bei Schmerzen stoppen Sie bitte sofort die Durchführung.

Achten Sie zusätzlich auf Ihre Atmung: Vermeiden Sie Pressatmung. Atmen Sie stattdessen regelmäßig und ruhig und geben Sie sich die Möglichkeit, ihren Körper bewusst zu spüren.



Übungsbeispiele: Krafttraining für zu Hause

Übung „Ausgestreckter Vierfüßler“

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand, achten Sie dabei darauf, dass ihre Knie direkt unter der Hüfte und die Hände direkt unter den Schultern platziert sind. Strecken Sie nun einen Arm horizontal nach vorn aus, halten Sie die Position für 3 Sekunden und wechseln Sie dann zum anderen Arm. Das Gleiche führen Sie im Wechsel mit den Beinen durch. Versuchen Sie dabei den Arm oder das Bein in die Länge zu ziehen und die Rückenmuskulatur zu aktivieren. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal je Arm und Bein und am besten in zwei Serien.



Übung „Schulterbrücke“

Legen Sie sich auf den Rücken. Stellen Sie die Füße hüftbreit auf. Legen Sie die Arme seitlich ab. Schieben Sie nun ihr Gesäß so weit wie möglich nach oben in Richtung Decke und spannen Sie ihre Gesäßmuskeln an. Halten Sie diese Position für 3–5 Sekunden. Führen Sie 10 Wiederholungen in zwei Serien durch.



Übung „Kniebeuge“

Aus dem hüftbreiten Stand schieben Sie ihr Gesäß weit nach hinten, so als ob Sie sich auf einen Stuhl setzen würden. Die Füße bleiben komplett auf dem Boden stehen. Fersen und Zehen sind fest in den Boden gedrückt, die Knie bleiben über ihrem Sprunggelenk. Senken Sie ihr Gesäß bis auf Kniehöhe. Versuchen Sie, den Oberkörper aufrecht zu halten. Richten Sie sich langsam wieder auf. Führen Sie 10 Wiederholungen in zwei Serien durch.



41

Übung „Überkopfdücken“

Nehmen Sie sich zwei kleine Hanteln oder zwei 0,5-l-Wasserflaschen und halten Sie diese seitlich neben den Schultern. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und spannen Sie ihre Gesäßmuskulatur fest an. Drücken Sie die Gewichte nun weit nach oben und senken Sie diese wieder langsam bis auf Schulterhöhe. Versuchen Sie die Abwärtsbewegung langsam und kontrolliert durchzuführen. Wiederholen Sie die Bewegung 10–15 Mal und führen Sie zwei Serien durch.



Übung „Balance halten“

Legen Sie eine Schnur auf den Boden oder suchen Sie sich eine leicht wacklige Unterlage (z. B. Yogamatte). Versuchen Sie, entlang der Schnur oder Yogamatte zu balancieren, oder stellen Sie sich auf ein Bein und halten Sie diese Position für mindestens 30 Sekunden. Sie können durch das Schließen der Augen den Schwierigkeitsgrad erhöhen. Es darf schwierig sein. Führen Sie die Übung je Bein 3–4 Mal durch, wenn möglich barfuß.



42

Übung „Beindehnung“

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie Arme und Beine lang aus. Ziehen Sie nun ein Bein gestreckt fest zu ihrem Kopf, sodass Sie eine Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur spüren. Drücken Sie den unteren Rücken dabei in den Boden und ziehen Sie die Zehen zu sich. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.



Seelische Balance

Eine Krebserkrankung ist oftmals mit dem einschneidenden Erleben verbunden, dass etwas Lebensbedrohliches eingetreten ist. Eine solche Bedrohung berührt den Menschen immer in seinem gesamten Wesen. Die Krebserkrankung greift daher nicht nur den Körper an, sondern zieht auch die Seele in Mitleidenschaft.

Eine Vielzahl von ungewohnten, manchmal auch widersprüchlichen Gedanken und Empfindungen stellen sich ein. Sie können sich zu einem aufwühlenden Gefühlschaos entwickeln. Viele Krebsbetroffene sind sich in dieser Situation selbst fremd. Manche versuchen gegen ihre Gefühle anzukämpfen. Doch es ist nicht möglich, sich das eigene innere Erleben zu verbieten. Ungefragt melden sich Traurigkeit, Angst und Verwirrung.

Deshalb ist es erforderlich, die eigenen Gefühle zunächst einmal wahrzunehmen und sie nach Möglichkeit zu akzeptieren. Die teilweise ungewöhnlich heftig auftretenden Empfindungen sind Ausdruck der schwierigen Aufgabe, mit der veränderten Lage umgehen zu müssen.

Bereits während der Therapie und besonders in der Nachsorgephase ist es für Krebserkrankte wichtig, nicht nur auf die Wiederherstellung des Körpers, sondern auch auf die Wiederherstellung der seelischen Balance zu achten.

Schon für Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 – 1897) war die Aufrechterhaltung und Wiedergewinnung von Gesundheit nur durch ein enges Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele zu erreichen. Heute belegen die neurobiologischen Wissenschaften, wie unmittelbar in der bio-psycho-sozialen Einheit Mensch vieles miteinander verknüpft ist.

Ein neues, der Krankheitssituation angepasstes Verhalten und der achtsame Umgang mit dem eigenen Körper dienen der seelischen Ausgeglichenheit und der Beheimatung in sich selbst.

Leben mit Krebs

Dem Alltag Struktur geben

Vom Zeitpunkt der Diagnose an gerät der gewohnte Tagesablauf durcheinander. Klinikaufenthalte, Arzt-, Behandlungs- und Beratungstermine sorgen jetzt für viele Vorgaben. Dazu kommen die durch Krankheit und Behandlung bedingten Einschränkungen. Deshalb ist es wichtig, dem Alltag eine Grundstruktur zu geben, die Halt bietet.

44

Wer in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Sport ein gesundheitsbewusstes Verhalten einübt, ist bereits auf einem guten Weg. So sorgen bestimmte Essenszeiten für eine Struktur im Tagesablauf. Zugleich bewirken die sorgfältige Auswahl und Zubereitung der Speisen und ihr bewusster Verzehr einen achtsamen Umgang mit sich selbst.

Auch Bewegung und Sport haben Einfluss auf das seelische Gleichgewicht. Wenn auch sie zum festen Bestandteil des Tagesablaufs oder des Wochenplans werden, geben sie Halt und Kraft und können erheblich zur Reduktion von Anspannung und Angst beitragen.

Bewegung hilft außerdem, mit dem durch die Erkrankung und Behandlung in Mitleidenschaft gezogenen Körper wieder vertraut zu werden. Die Krebserkrankung hat das Verhältnis zum eigenen Körper verändert. Sport und Bewegung helfen, neues Zutrauen in die körperlichen Möglichkeiten zu finden.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Alltagsstruktur ist regelmäßiger und ausreichender Schlaf. Neben dem Nachtschlaf kann auch eine tägliche Mittagsruhe dazu beitragen, dem durch Krankheit und Therapie beanspruchten Körper Erholung zu verschaffen.

So entsteht durch den Wechsel von Aktivitäts- und Ruhephasen eine Tagesstruktur, die eine gute Voraussetzung für innere Ausgeglichenheit ist.

Überlastung vermeiden

Eine rasche Rückkehr zur gewohnten Normalität vor der Krebserkrankung ist oft nicht ohne Weiteres möglich. Die neue Situation stellt Sie vor ungewohnte Anforderungen. Innere Unruhe, vegetative Übererregtheit, manchmal auch Schlaflosigkeit sind nur einige sichtbare Zeichen der psychischen Belastung.

Für diese Zeiten besonderer Beanspruchung ist es wichtig, ein verändertes Arbeitstempo und auch verminderte Leistungsfähigkeit zu akzeptieren. Nicht jede Arbeit muss sofort erledigt werden, nicht jeder Termin ist gleich wichtig. Es hilft, Ranglisten zu erstellen. Wichtige Tätigkeiten sollten auf Tageszeiten gelegt werden, in denen es leichter fällt, aktiv zu sein. Weniger dringliche Angelegenheiten können verschoben oder in mehrere Schritte aufgeteilt werden. Dabei kann es auch ratsam sein, die Hilfe anderer in Anspruch zu nehmen.

Besonders in der Familie muss es zu neuen Absprachen kommen, und zwar immer wieder. Zuständigkeiten dürfen wechseln und Aufgaben können anders verteilt werden. Trauen Sie sich zu sagen, welche Unterstützung Sie von Ihrer Familie brauchen. Auch Nachbarn, Freunde und Verwandte lassen sich einbinden. Bitten Sie da, wo Sie Hilfe benötigen, um möglichst konkrete Unterstützung. Manchmal ist es auch möglich, vorübergehend eine bezahlte Unterstützung, beispielsweise durch eine Haushaltshilfe, in Anspruch zu nehmen.

In Familie, Beruf und Umfeld darf sich etwas ändern, weil die Krankheit das Leben verändert hat.

Schöne Dinge tun

Neben den täglichen Erledigungen und Verpflichtungen ist es wichtig, sich Aktivitäten zuzuwenden, bei denen Sie Kraft und Ausgeglichenheit finden. Oft liegt ein Schlüssel zur inneren Ausgeglichenheit in dem, was schon vor der Erkrankung besondere Freude gemacht hat. Vielleicht gibt es jetzt aber auch neue Ideen.

46

Bei welchen Tätigkeiten sind Sie im Einklang mit sich selbst? Welchem Hobby gehen Sie mit Vorliebe nach? Was lässt Sie die Zeit vergessen? Gibt es etwas, das Sie immer schon tun, erlernen oder erleben wollten? Vielleicht ist jetzt der richtige Zeitpunkt dafür.

Viele Menschen gewinnen auch Kraft für sich selbst, indem sie sich für andere oder eine wertvolle Sache einsetzen. Die Mitarbeit in einem Verein oder das Engagement in einer Selbsthilfegruppe dient anderen und kann zugleich eine erfüllende Abwechslung sein.

Entspannung oder Engagement kann nicht verordnet werden.

Es geht darum, etwas zu tun, was Sie mögen, was Ihnen gut tut und für Sie wertvoll ist.

Gesprächspartner suchen

Es ist nicht möglich, alle mit der Krebserkrankung verbundenen Belastungen auszublenden. Ein mühsam erzwungenes Vermeiden jedweder Aufregung dürfte aufreibender sein als die alltägliche Belastung selbst.

Man kann nicht jedem Stress entfliehen und auch nicht jedweder Angst. Nahezu alle Krebsbetroffenen kennen die Angst vor dem Wiederauftreten oder einem Fortschreiten der Erkrankung. Ängste lassen sich nicht ohne Weiteres ablegen, sie sind vielmehr normaler Bestandteil unseres Erlebens. Sie tragen dazu bei, innere Kräfte zu mobilisieren und besser auf sich zu achten. Da Ängste jedoch sehr belastend sein können, ist es wichtig, sich mit ihnen auseinanderzusetzen und über sie zu sprechen.

Gespräche helfen, die Krebserkrankung und die Umstände der Behandlung zu überdenken und besser zu verarbeiten. Nicht umsonst empfiehlt der Volksmund, sich Belastungen „von der Seele“ zu reden. Suchen Sie daher nach Gesprächspartnern, die Ihnen zuhören und mit denen Sie sich austauschen können. Vieles kann sich ordnen, wenn man es mit jemandem bespricht.

47

Häufig gibt es einen solchen Vertrauten in der Familie. Manchmal kann es aber auch wichtig sein, gerade mit jemandem zu sprechen, der nicht als Familienmitglied auf seine Weise durch die Erkrankung mit betroffen ist. Vielen fällt es schwer, sich mit dem Thema Krebs anderen anzuvertrauen. Und tatsächlich gilt es, seine Gesprächspartner achtsam auszuwählen. Das kann ein Freund oder eine Freundin sein, mit dem oder der Sie schon immer alles besprochen haben, oder jemand, der Ihnen erst jetzt durch seine besondere Offenheit aufgefallen ist. Nicht jedes Thema ist dabei für ein und dieselbe Person passend. So können je nach Bedürfnis im Lauf der Zeit auch verschiedene Menschen die richtigen Gesprächspartner sein.

Selbsthilfegruppen

Für viele krebskranke Frauen und Männer ist der Kontakt mit anderen Betroffenen sehr wichtig. In Berlin gibt es etwa 100 Selbsthilfegruppen für krebskranke Menschen.

Hier treffen sich Betroffene zum regelmäßigen Erfahrungsaustausch, aber auch zu gemeinsamen Unternehmungen. Die Selbsthilfegruppe ist eine wichtige Unterstützung, gerade dann, wenn man sich von der sonstigen Umgebung nicht ausreichend verstanden fühlt. Die Mitglieder der Gruppen profitieren von den Erfahrungen, die andere Krebsbetroffene bereits gemacht haben. Viele Selbsthilfegruppen organisieren Vortragsveranstaltungen und Gesprächsrunden mit Ärzten und Therapeuten, um mehr über ihre Erkrankung sowie über Möglichkeiten der Therapie und Nachsorge zu erfahren. Die meisten Gruppen werden von erfahrenen, aber immer auch selbst betroffenen Frauen und Männern geleitet, die sich auch weiterbilden. Die Kontaktdaten einer für Sie geeigneten Selbsthilfegruppe können Sie in der Broschüre „Wegweiser für Krebsbetroffene in Berlin“ nachlesen. Die Broschüre wird von der Berliner Krebsgesellschaft herausgegeben und kann auch online eingesehen werden unter www.berliner-krebsgesellschaft.de/wegweiser

Professionelle Gesprächspartner

Wenn Sie weder in Familie und Freundeskreis noch in einer Selbsthilfegruppe geeignete Gesprächspartner finden oder Sie Ihre Angehörigen aus gutem Grund nicht belasten möchten, sollten Sie sich nicht scheuen, die Hilfe von Fachleuten in Anspruch zu nehmen. Diese können vor dem Hintergrund ihrer Ausbildung und Berufserfahrung mit einem gewissen Abstand auf Ihre spezielle Situation sehen und Sie beraten. Professionelle Hilfe finden Sie in Kliniken, in der ambulanten Versorgung und in Krebsberatungsstellen (siehe auch Abschnitt Psychoonkologische Unterstützung ab Seite 53).

Entspannungsverfahren und Körperübungen

Um Ausgeglichenheit und Entspannung zu fördern, gibt es bewährte Methoden, die auf überlieferter Erfahrung und medizinischem Wissen fußen. Alle nachfolgend genannten Verfahren geben Ihnen die Möglichkeit, im Alltag, insbesondere auch in belastenden Situationen, beruhigend auf seelische und körperliche Prozesse einzuwirken. Probieren Sie aus, welche Verfahren für Sie am besten geeignet sind. Die meisten Methoden lassen sich leicht erlernen. Beim Selbststudium helfen Bücher, die häufig auch mit einer Übungs-CD ausgestattet sind. Auch Audio- und Videoplattformen im Internet bieten viele gute und kostenfreie Anleitungen an. Den besten Einstieg bietet jedoch der Besuch einer fachlich geleiteten Übungsgruppe. Das gemeinsame Lernen in der Gruppe ist ein zusätzlicher Anreiz. In den Rehabilitationskliniken können Sie in der Regel verschiedene Methoden ausprobieren.

49

Viele Krankenkassen unterstützen die Teilnahme an Kursen, in denen die genannten Verfahren gelehrt und vertieft werden. Anbieter sind die Kassen selbst, Gesundheitszentren und Sportvereine, Krebsberatungsstellen sowie Familienbildungsstätten und Volkshochschulen. Bevor Sie sich für einen Kurs anmelden, erkundigen Sie sich am besten bei Ihrer Krankenkasse, unter welchen Voraussetzungen eine Kostenerstattung möglich ist.

Autogenes Training

Das autogene Training ist ein anerkanntes und gut erlernbares Entspannungsverfahren. Es wurde von dem Berliner Nervenarzt Johannes Heinrich Schultz (1884–1970) entwickelt. Der Begriff „autogen“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „selbst hervorgerufen“. Im autogenen Training wird die Fähigkeit erworben, selbst auf das eigene Befinden Einfluss zu nehmen. Durch die intensive Vorstellung von Schwere und Wärme wird eine Regulation des vegetativen Nervensystems bewirkt. Somit ist das autogene Training eine gute Methode, um Stress und Belastungssituationen mit einer Tiefenentspannung

zu begegnen. Innere Unruhe, Schlafstörungen und Ängste werden gemindert. Die besten Resultate werden erzielt, wenn das autogene Training regelmäßig praktiziert wird.

Progressive Muskelentspannung

Auch mit der Methode der progressiven Muskelentspannung wird eine tiefe Entspannung des gesamten Körpers erreicht.

Das Verfahren wurde von dem US-amerikanischen Internisten und Physiologen Edmund Jacobson (1885–1976) entwickelt. Die willentliche Anspannung und bewusste Entspannung einzelner Muskelpartien führt zu nachweislich positiven Effekten. In einer bestimmten Reihenfolge werden Muskelgruppen zunächst bewusst angespannt, die Spannung einen Moment lang gehalten, und anschließend entspannt. Die Aufmerksamkeit richtet sich dabei auf die unterschiedlichen Empfindungen, die mit den jeweiligen Zuständen verbunden sind. Durch regelmäßige Übung wird erlernt, den Spannungszustand einzelner Muskelgruppen genauer wahrzunehmen und bestimmte Körperregionen gezielt zu entspannen.

50

Für das autogene Training und für die progressive Muskelentspannung sind in wissenschaftlichen Studien vielfältige positive Effekte nachgewiesen. Gezeigt werden konnten die Abnahme von Puls- und Atemfrequenz, die Regelung des Blutdrucks, die Besserung von Kopfschmerzen und Schlafstörungen sowie die Abnahme von Stress und Angstzuständen.

Meditation

Meditation ist eine in vielen Religionen und Kulturen gewachsene und gepflegte spirituelle Praxis. Der Begriff geht auf das lateinische Wort „meditatio“ zurück und bedeutet „das Nachsinnen über“. Durch bestimmte Achtsamkeitsübungen, welche die Gedanken zu bündeln suchen, gelingt es, zur Ruhe zu kommen und in einer vertieften Art und Weise sich selbst zu begegnen. In westlichen

Ländern wird Meditation auch unabhängig von religiösen Aspekten oder spirituellen Zielen zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens und auch im Rahmen psychotherapeutischer Behandlungen praktiziert. Die durch Meditation erreichbare Konzentration beruhigt den Geist. Der meditative Zustand lässt sich neurologisch als Veränderung der Hirnwellen messen. Der Herzschlag verlangsamt sich, die Atmung wird tiefer und die Muskelspannung ist reduziert.

Fernöstliche Techniken

Yoga

Yoga ist das philosophisch-religiöse Meditationssystem Indiens. Yoga umfasst geistige und körperliche Übungen. Die positiven Auswirkungen der körperlichen Übungen auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen haben im Yoga einen zunehmend höheren Stellenwert bekommen. Insbesondere im Hatha Yoga wird die körperliche Betätigung betont.

51

Insgesamt ist Yoga sehr vielseitig. Es gibt sowohl Phasen der Tiefenentspannung als auch Atem- sowie Meditationsübungen in besonderen Körperhaltungen. Einige anspruchsvolle Übungen erfordern eine regelmäßige Praxis und gewissenhafte Anleitung. Gemeinsam ist den Übungen, dass sie eine Haltung der inneren Gelassenheit fördern.

Qigong

Qigong, in geläufiger deutscher Schreibweise auch Chi-Gong, ist eine chinesische Konzentrations- und Bewegungsform. Sie ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und dient der Kultivierung von Körper und Geist. Dabei kommen Körper-, Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen sowie Meditation zur Anwendung. Chi steht für die vitale, bewegende Kraft des Körpers, aber auch der Welt. Gong bedeutet Arbeit bzw. Fähigkeit. Man könnte Chi-Gong als „Arbeit mit dem vitalen Lebensstrom“ bezeichnen.

T'ai Chi Ch'uan

Das T'ai Chi Ch'uan wurde im Kaiserreich China als eine Art „innere Kampfkunst“ entwickelt. Heute ist es in der Volksrepublik China eine Art Breitensport. T'ai Chi Ch'uan besteht aus einer Abfolge fließender Bewegungsabläufe, wie sie in China von vielen als tägliches Ritual praktiziert werden. Heute wird T'ai Chi Ch'uan in erster Linie als meditative Bewegungslehre betrachtet, die der Gesundheit und der Persönlichkeitsentwicklung dient.

Die Bewegungsübungen des Chi-Gong und T'ai Chi Ch'uan gehören zu den fünf wichtigsten Methoden der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie werden in vielen Kursen angeboten und dienen nachweislich der Harmonisierung. Zugleich sind sie Konzentrationsübungen, die Körper und Geist wach halten. Auch diese Verfahren lassen sich gut in einer Gruppe unter fachlicher Anleitung erlernen.

Psychoonkologische Unterstützung

Die Psychoonkologie befasst sich mit den Zusammenhängen von Krebserkrankung und dem seelischen Erleben der Betroffenen mit dem Ziel, Krebsbetroffenen angemessene Hilfestellungen bei der Krankheitsverarbeitung zu geben. Psychoonkologen beraten, betreuen und behandeln Menschen mit Krebs sowie deren Angehörige. Gespräche mit einer psychoonkologischen Fachkraft können helfen, besser mit der Krebserkrankung und ihren Folgen umzugehen. Dabei wird auch berücksichtigt, welche Informationen und weitere Hilfen nötig sind.

Die psychoonkologische Forschung hat nachgewiesen, dass kein Zusammenhang zwischen psychischen Belastungen und der Entstehung oder dem Wiederauftreten von Krebserkrankungen vorliegt. Das Ziel seriöser psychoonkologischer Begleitung ist, für die Erkrankten und ihre Angehörigen bestmögliche Lebensqualität unter den Bedingungen von Krankheit, Therapie und Nachsorge zu erreichen.

53

Psychoonkologen arbeiten als Mitarbeiter in onkologischen Zentren, an Rehabilitationskliniken und in Krebsberatungsstellen. Einige sind auch in eigener Praxis tätig. Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie (www.dapo-ev.de) und der Krebsinformationsdienst Heidelberg (www.krebsinformationsdienst.de) bieten auf ihren Internetseiten nach Postleitzahlen geordnete Listen von psychoonkologisch ausgebildeten Fachleuten an. Adressen von Psychoonkologen in Berlin erhalten Sie von den Krebsberatungsstellen und auf der Internetseite des Tumorzentrums Berlin (www.tzb.de).

Wann ist fachliche Unterstützung erforderlich?

Scheuen Sie sich nicht, die Unterstützung von Fachleuten in Anspruch zu nehmen, wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihre Belastung durch die Krebserkrankung Sie und Ihre Angehörigen überfordert. Das kann gleich zu Beginn der Erkrankung, zum Beispiel nach der Diagnosestellung, der Fall sein. Bei vielen kommt der Bedarf an Unterstützung erst im Verlauf der Behandlung und Nachsorge zum Vorschein. Auch wenn die Krebsdiagnose schon längere Zeit zurückliegt, können Sie sich mit Ihrem Anliegen an Psychoonkologen wenden. Einige Krebspatienten setzen sich noch Jahre nach der Erstbehandlung mit den psychischen Folgen und den veränderten Lebensumständen auseinander.

Wer rechtzeitig fachliche Hilfe in Anspruch nimmt, zeigt keine Schwäche, sondern handelt klug.

54

Beratung der Berliner Krebsgesellschaft

Die Berliner Krebsgesellschaft bietet Ihnen kostenlose psychoonkologische Beratung und medizinische und sozialrechtliche Informationen am Telefon und im persönlichen Gespräch an. Sie werden von einer qualifizierten Fachkraft in Ihrer akuten Situation aufgefangen und psychologisch betreut, Sie erhalten Informationen zur jeweiligen Erkrankung und Hinweise für weitere Unterstützungsmöglichkeiten vor Ort.

Psychoonkologen in der Klinik

Einige Kliniken, vor allem Tageskliniken und Rehabilitationskliniken, bieten neben dem Sozialdienst auch einen psychoonkologischen Dienst an. Erkundigen Sie sich nach einem solchen Angebot und bitten Sie bei Bedarf um ein Gespräch. Aufmerksame Gesprächspartner in der Klinik sind auch die Mitarbeiter der Krankenhausesseelsorge. Sie stehen Ihnen unabhängig von Konfession und praktizierter Religiosität bei Lebens- und Glaubensfragen zur Verfügung und unterstützen Sie in Krisensituationen.

Ambulante Krebsberatungsstellen

Als unabhängige Anlaufstellen für psychoonkologische Information und Beratung stehen in vielen größeren Städten ambulante psychosoziale Krebsberatungsstellen zur Verfügung. Neben sozialrechtlicher Beratung und medizinischer Basisinformation zu den verschiedenen Krebserkrankungen bieten die dort tätigen Fachkräfte auch Einzel- oder Gruppengespräche zur Krankheitsverarbeitung an. Diese Leistungen sind in der Regel kostenlos und können auch von Angehörigen wahrgenommen werden. Zusätzlich bieten die Beratungsstellen je nach regionalen Schwerpunkten eine breite Auswahl psychosozialer Hilfen an, angefangen bei Vorträgen über Entspannungskurse bis hin zu kreativen Therapieangeboten. Die Berliner Krebsgesellschaft unterhält zurzeit vier Krebsberatungsstellen über die Stadt Berlin verteilt. Es gibt weitere Beratungsstellen, die unter www.berliner-krebsgesellschaft.de/wegweiser aufgeführt sind.

55

Psychotherapie

Mit Psychotherapie ist die „heilende Behandlung der Seele“ gemeint. Sie ist erforderlich, wenn seelische oder psychosomatische Probleme nicht nur vorübergehend auftreten. Bei etwa einem Drittel der Krebsbetroffenen halten Ängste und Depressionen oder andere psychische Belastungen über längere Zeit an und beeinträchtigen neben der Erkrankung die Lebensqualität zusätzlich. Dann ist psychoonkologische Hilfe nötig, damit sich die Probleme nicht verfestigen.

Da die Behandlungsaufnahme bei niedergelassenen Psychotherapeuten oft mit erheblichen Wartezeiten verbunden ist, empfiehlt es sich, rechtzeitig Kontakt aufzunehmen. Auch ist darauf zu achten, dass der Psychotherapeut über Erfahrung bezüglich der Arbeit mit Krebsbetroffenen verfügt. Manche Psychotherapeuten verfügen über eine spezielle psychoonkologische Ausbildung. Eine solche Zusatzqualifikation ist beispielsweise an dem Zertifikat „WPO der PSO/dapo“ ablesbar, das die Deutsche Krebsgesellschaft ausgibt.

Damit die Krankenkasse eine psychotherapeutische Behandlung übernimmt, müssen die Therapeuten zur kassenärztlichen Versorgung zugelassen sein. Unter bestimmten Voraussetzungen gibt es Ausnahmen, die Sie bei Ihrer Krankenkasse erfragen können.

Auf dem Weg zu innerem Wohlbefinden

Im Verlauf einer Krebserkrankung erleben viele ein Auf und Ab der Gefühle: Hoffnungen und Enttäuschung wechseln sich ebenso ab wie kraftvolle Phasen und Zeiten der Erschöpfung. Der Wunsch nach seelischer Balance ist daher besonders verständlich. Man möchte wieder zur Ruhe kommen.

56

Es wäre aber wenig hilfreich, „seelische Ausgeglichenheit“ mit der Vorstellung andauernder Stress- und Konfliktfreiheit zu verwechseln. Immerzu geschieht Unerwartetes, immerzu hält das Leben Höhen und Tiefen bereit. Ein Leben in risikoloser Gleichförmigkeit gibt es nicht und würde von den meisten Menschen auch als wenig attraktiv erlebt werden. Es ist also wichtig, sich um Ausgeglichenheit zu bemühen, ohne sie erzwingen zu wollen.

Dabei geht es darum, an den Aufgaben, die das Leben stellt, zu wachsen und immer wieder veränderte Einstellungen und neue Perspektiven zu erarbeiten, mit denen nächste Schritte getan werden können. Erfahrungen, die einen zunächst aus der Bahn werfen, können dennoch zu einem Reifeprozess beitragen, der das Leben bereichert. Krankheitsverarbeitung geschieht eben nicht durch Ausblenden der Krankheit, sondern durch das Bemühen, die Krankheitserfahrung in das Leben zu integrieren, sie als Bestandteil der eigenen Lebensgeschichte anzuerkennen. Auf diese Weise kann es gelingen, menschlich zu reifen und trotz der Erkrankung in seelischer Balance zu leben.

So schaffen Sie gute Voraussetzungen für inneres Wohlbefinden:

- > Geben Sie sich in Ihrem Alltag die Erlaubnis und den Raum, etwas für sich zu tun.
- > Gestatten Sie sich, die Hilfe der Familie und Freunde anzunehmen.
- > Sprechen Sie mit Menschen Ihres Vertrauens offen über Ihre Erkrankung.
- > Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihnen Freude bereiten, die Sie ausfüllen.
- > Was immer Sie erreichen möchten, gehen Sie schrittweise vor. Trauen Sie sich etwas zu und seien Sie auch mit Etappenzielen zufrieden.
- > Achten Sie rechtzeitig auf Entspannung, Ruhe und Selbstpflege.
- > Vergegenwärtigen Sie sich Ihre Kraftquellen und Ihre Aufgaben und widmen Sie sich beidem so oft wie möglich.
- > Fürchten Sie sich nicht vor Veränderungen, die notwendig sind, um der durch Krebs veränderten Lage Rechnung zu tragen.
- > Nehmen Sie frühzeitig professionelle Hilfe in Anspruch, wenn Sie sich mit Ihrer gegenwärtigen Situation überfordert fühlen.
- > Versuchen Sie, die Krankheitserfahrung als Bestandteil Ihrer Lebensgeschichte zu sehen.

Ihre Hilfe bewirkt viel!

Die Berliner Krebsgesellschaft finanziert ihre Arbeit zum Großteil aus Spenden und Erbschaften. Helfen Sie mit, damit wir weiter für Krebsbetroffene in Berlin da sein können.



Wir danken allen Unterstützern für ihr Mitgefühl und ihre Spende.

Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft

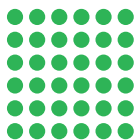
BIC BFSWDE33BER

IBAN DE25 1002 0500 0001 2383 00

Ihre Spende an die Berliner Krebsgesellschaft e.V. ist steuerlich absetzbar.

www.berliner-krebsgesellschaft.de

www.facebook.com/Berliner.Krebsgesellschaft



Berliner Krebsgesellschaft e.V.

Durch Wissen zum Leben

Wenn Sie helfen möchten

Das Senken der Krebserkrankungsrate und das Verbessern der Situation krebserkrankter Menschen und ihrer Angehörigen in Berlin kann nur mithilfe engagierter Bürgerinnen und Bürger bewirkt werden.

Helfen Sie uns

- mit einer Spende (einmalig oder regelmäßig),
- mit einer Jubiläumsspende oder Kondolenzspende,
- als förderndes Mitglied oder
- mit Ihrem Testament oder Vermächtnis.

Die Berliner Krebsgesellschaft e.V. ist ein eingetragener, gemeinnütziger Verein. Ihre Spende an die Berliner Krebsgesellschaft e.V. ist steuerlich absetzbar.

Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft

Konto 1238300

BLZ 100 205 00

BIC BFSWDE33BER

IBAN DE25 1002 0500 0001 2383 00

Kontakt

Berliner Krebsgesellschaft e.V.

Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin

Telefon: (030) 2 83 24 00

E-Mail: info@berliner-krebsgesellschaft.de

Internet: www.berliner-krebsgesellschaft.de