

www.bewegung-gegen-krebs.de

BEWEGUNG GEGEN KREBS

INFORMATIONEN FÜR PATIENTEN



Ich bin wieder fit.

Sport hilft in jeder Lebenslage.

Heiko Herrlich, Profi-Fußballtrainer

Heiko Herrlich



Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.



**Deutsche
Sporthochschule
Köln**



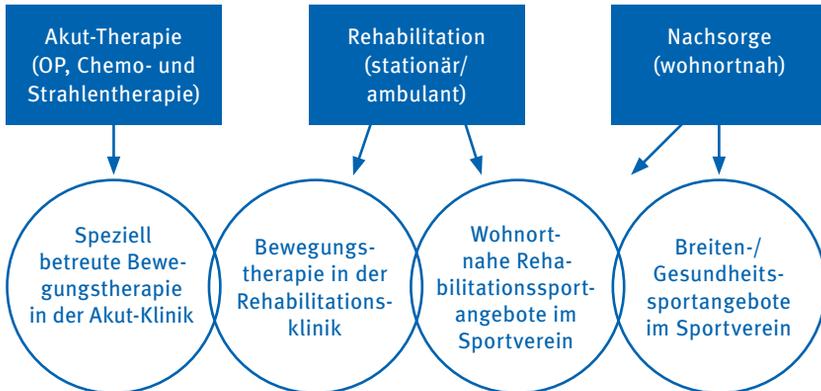
Informationsfaltblatt für Patientinnen und Patienten

BEWEGUNGSTHERAPIE UND SPORTANGEBOTE IN DER KREBSNACHSORGE

Im Anschluss an die medizinische Behandlung existieren für Krebspatientinnen und -patienten in Deutschland zahlreiche Bewegungsangebote für eine aktive Rehabilitation und Nachsorge, um die Lebensqualität langfristig zu verbessern. Positive Effekte von Sport und Bewegung bei onkologischen Erkrankungen sind beispielsweise:

- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Reduktion von Müdigkeit und Erschöpfung
- psychische Stabilisierung

In diesem Faltblatt haben wir Ihnen die wichtigsten Informationen zu Sport- und Bewegungsangeboten in der Rehabilitation und Krebsnachsorge zusammengefasst. Wir empfehlen Ihnen jedoch vor Bewegungs- und Sportbeginn, Kontakt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt aufzunehmen. Diese/r wird im Rahmen einer Sporttauglichkeitsuntersuchung mit Ihnen gemeinsam entscheiden, welche Bewegungsformen Sie idealerweise umsetzen können.



BEWEGUNGSTHERAPIE IN DER AKUT-KLINIK

Die Autoren verschiedener aktueller Studien empfehlen, Krebspatientinnen und -patienten so früh wie möglich, idealerweise nach Diagnosestellung, in Bewegungsprogramme einzubinden. Die wissenschaftliche Datenlage zeigt, dass selbst unter Chemotherapie und Bestrahlung ein Training nicht nur sicher ist, sondern auch Nebenwirkungen dieser Behandlungen deutlich reduzieren kann. Grundsätzlich sollte ein Training unter medizinischer Therapie jedoch zu Beginn von einem Sport- oder Physiotherapeuten begleitet werden.

BEWEGUNGSTHERAPIE IN DER REHABILITATIONSKLINIK

Wurden Krebspatientinnen und -patienten früher unter akuter medizinischer Behandlung vorwiegend geschont, so zeigen sich die bewegungstherapeutischen Angebote in der Rehabilitationsklinik heutzutage deutlich vielseitiger und verbessert. Der Besuch in einer Rehabilitationsklinik ist empfehlenswert.

BEWEGUNG IN ZERTIFIZIERTEN REHABILITATIONSSPORTGRUPPEN/REHABILITATIONSSPORT

Neben den über 200 onkologischen Rehabilitationskliniken gibt es in Deutschland knapp 1.700 zertifizierte Krebsportgruppen (Rehabilitationssport). Auf diese Weise haben Sie die Möglichkeit, nach den bewegungstherapeutischen Maßnahmen in der Rehabilitationsklinik, ärztlich verordneten Rehabilitationssport am Wohnort in Anspruch zu nehmen. Dieser ist nicht zu verwechseln mit dem Sport in der Rehabilitationsklinik. Der Rehabilitationssport bildet eine weitere wichtige Säule in der Versorgung von Krebspatientinnen und -patienten.

Ist die Rehabilitationssportgruppe für Sie geeignet?

Prinzipiell ist die Rehabilitationssportgruppe für alle Betroffenen in der Nachsorge geeignet. Im ursprünglichen Sinne wurden diese Gruppen im Anschluss an die Rehabilitationsklinik initiiert und sollten auch so im Allgemeinen angeboten werden. Heute finden sich jedoch auch immer mehr Patientinnen und Patienten in akuter medizinischer Behandlung sowie Betroffene, die eine chronisch verlaufende Krebserkrankung haben, in diesen Gruppen. Wir empfehlen Ihnen jedoch unter der medizinischen Therapie, wie Chemotherapie und Bestrahlung, die individuelle Sporttauglichkeit vom Arzt prüfen zu lassen, und zunächst einen Sport- oder Physiotherapeuten aufzusuchen.



Welche Ziele werden in der Rehabilitationssportgruppe verfolgt?

- Verbesserung von Ausdauer und Kraft
- Förderung der Koordination und Flexibilität
- Stärkung des Selbstbewusstseins und Hilfe zur Selbsthilfe
- Sicherung der gleichberechtigten und selbstbestimmten Teilhabe am gesellschaftlichen Leben
- Reduktion des Fatigue-Syndroms
- Reduktion der Harninkontinenz

Übergeordnet wird damit die Lebensqualität positiv beeinflusst.

Haben Sie ein Anrecht auf Rehabilitationssport?

Alle gesetzlich versicherten Krebspatientinnen und -patienten haben einen Anspruch auf die Teilnahme an einer zertifizierten Rehabilitationssportgruppe. Auch Private Krankenkassen übernehmen in der Regel die gesetzlichen Leistungen, hier empfiehlt sich jedoch eine Klärung der Kostenübernahme im Vorfeld.

Wie kommen Sie zum Rehabilitationssport?

Für die Teilnahme an einer Rehabilitationssportgruppe muss im Vorfeld eine Verordnung (Muster 56) Ihres behandelnden Arztes vorliegen. Diese Verordnung müssen Sie sich von Ihrer Krankenkasse vorab genehmigen lassen, um eine Kostenzusage zu erhalten. Die ärztliche Verordnung des Rehabilitationssports kann auch über die Deutsche Rentenversicherung organisiert sein; dafür muss der Arzt das Formular G 850 verwenden.



BEWEGUNG UND SPORT BEI KREBS

Bestellen Sie den blauen Ratgeber
„Bewegung und Sport bei Krebs“ kostenlos
unter www.krebshilfe.de.

Was kostet Sie der Rehabilitationssport?

Die Kosten für den ärztlich verordneten Rehabilitationssport werden von dem zuständigen Rehabilitationsträger vergütet. Eine Zuzahlung ist nicht erforderlich.

Wie lange wird der Rehabilitationssport bezuschusst?

Grundsätzlich ist die Verordnung von Rehabilitationssport begrenzt. Im Rahmen der Gesetzlichen Krankenversicherung werden in der Regel 50 Übungseinheiten (Richtwert) bewilligt, die binnen 18 Monaten absolviert werden müssen. Eine Folgeverordnung ist möglich, wenn diese nachvollziehbar begründet, medizinisch erforderlich und wirtschaftlich ist.

Wie finden Sie eine Rehabilitationssportgruppe?

Die Landessportbünde und Behindertensportverbände in den Ländern haben die Kontakte zu sämtlichen Rehabilitationssportgruppen:

www.dbs-npc.de/rehasportgruppen.html

BREITEN- UND GESUNDHEITSSPORTANGEBOTE IM SPORTVEREIN

Es ist sehr wichtig, dass Sie auch nach dem Rehabilitationssport in Bewegung bleiben. Dafür bieten die Sportvereine vielfältige Möglichkeiten im Breiten- und Gesundheitssport, denn nicht immer sind spezielle Bewegungsangebote, die sich nur an Krebspatientinnen und -patienten richten, notwendig. Zuvor sollten Sie auch hier die Sporttauglichkeit mit Ihrem Arzt klären.

Bewegung in zertifizierten Präventionssportgruppen

Nach dem Rehabilitationssport besteht beispielsweise die Möglichkeit, an Präventionssportangeboten teilzunehmen. Dazu zählen auch die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifizierten Angebote des DOSB und der Bundesärztekammer. Das Qualitätssiegel steht für gesundheitsorientierte Sportangebote in Vereinen.



A woman with brown hair, wearing a bright pink tank top, is smiling and looking towards the camera. She is in a boxing stance, with her fists raised. In the background, other people are visible, some wearing boxing gloves and headgear, suggesting a group fitness or boxing class. The setting appears to be a bright, indoor gym or studio.

BEWEGUNG GEGEN KREBS

Sport hilft in jeder Lebenslage.
Es lohnt sich, auch nach einer
Krebserkrankung Sport zu
treiben und sich ausreichend
zu bewegen.

Wird der Präventionssport bezuschusst?

Eine Kostenübernahme von SPORT PRO GESUNDHEIT-Kursen über die Krankenkassen ist möglich. Es empfiehlt sich, eine Bezuschussung im Vorfeld bei der Krankenkasse abzuklären.

Wie finden Sie ein Präventionssportangebot?

Wohnortnahe Kurse finden Sie über die Suchmaschine auf der Seite **www.sportprogesundheit.de**.

KAMPAGNE „BEWEGUNG GEGEN KREBS“

Die Informationskampagne „Bewegung gegen Krebs“ der Deutschen Krebshilfe, des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) macht auf die wichtige Bedeutung von „Sport und Bewegung“ in der Krebsprävention aufmerksam. Spaß an Sport und Bewegung vermitteln sowie einfache Tipps und Hilfen für die ersten Schritte zu mehr Bewegung zu geben, ist das gemeinsame Ziel. Auch in Therapie und Nachsorge kann sportliche Aktivität eine wichtige Rolle spielen. Daher hat sich die Kampagne den Deutschen Behindertensportverband als starken Partner mit ins Boot geholt. Dieser Kampagnenpart wird durch Profi-Fußballtrainer Heiko Herrlich unterstützt.

Zahlreiche Bewegungstipps finden Interessierte unter

- www.bewegung-gegen-krebs.de
- facebook.com/bewegunggegenkrebs



Kontakte

Stiftung Deutsche Krebshilfe

Buschstr. 32, 53113 Bonn

T 02 28 / 7 29 90-0 • F 02 28 / 72 99 0-11

(INFONETZ KREBS 0800 / 80708877)

www.krebshilfe.de

Deutscher Olympischer Sportbund

Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt am Main

T 0 69 / 67 00-0 • F 0 69 / 67 00-13 25

www.dosb.de

Deutscher Behindertensportverband e.V. –

National Paralympic Committee Germany

– Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung –

Tulpenweg 2–4, 50226 Frechen

T 0 22 34 / 60 00-0 • F 0 22 34 / 60 00-150

www.dbs-ncp.de

Deutsche Sporthochschule Köln

Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin

Abteilung für molekulare und zelluläre Sportmedizin

Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln

T 02 21 / 49 82-54 50

www.dshs-koeln.de

Impressum

Herausgeber Stiftung Deutsche Krebshilfe, Buschstr. 32, 53113 Bonn, T 02 28 / 7 29 90-0,
F 02 28 / 72 99 0-11, www.krebshilfe.de

Redaktion Stiftung Deutsche Krebshilfe, Deutscher Olympischer Sportbund,
Deutsche Sporthochschule Köln und Deutscher Behindertensportverband

Fotos Deutsche Krebshilfe und LSB NRW (Andrea Bowinkelmann)

Konzeption und Design media consulta Corporate Publishing GmbH, Berlin

Stand Oktober 2016

Art.-Nr. 565 0016

Spendenkonten

Kreissparkasse Köln

IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91

BIC COKSDE33XXX

Commerzbank AG

IBAN DE45 3804 0007 0123 4400 00

BIC COBADEFFXXX

Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG

IBAN DE64 3806 0186 1974 4000 10

BIC GENODED1BRS



Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.