

WEITERE INFORMATIONEN

SPORT UND KREBS Tipps für Patienten und Begleiter

Text **Christian Heinrich**

EIN RATGEBER FÜR FAST ALLES

Die Deutsche Krebshilfe informiert über Bewegung bei Krebs

Bei welchem Krebs ist welche Art von Bewegung in welchem Umfang geraten? Welche Symptome und Nebenwirkungen können mit welchen Bewegungsformen am besten bekämpft werden? Und wo findet man in verschiedenen Regionen Deutschlands Angebote zum Thema? Übersichtlich, klar strukturiert und mit präzisen Tipps beantwortet der Blaue Ratgeber Nr. 47 »Bewegung und Sport bei Krebs« der Deutschen Krebshilfe diese Fragen. Man kann die Informationsbroschüre über die Website der Deutschen Krebshilfe kostenlos bestellen oder herunterladen: krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek/infomaterial-kategorie/die-blauen-ratgeber

AUF DER SUCHE NACH DEM BESTEN TRAINING

Über das Onkoaktiv-Netzwerk finden Patienten Spezialisten

Im sogenannten Onkoaktiv-Netzwerk haben sich Zentren und Praxen aus ganz Deutschland zusammengeschlossen, die Bewegungstherapie für Krebspatienten anbieten. Die Website des Netzwerks ist für Betroffene ein guter Startpunkt, um nach qualifizierten Physiotherapeuten und Trainerinnen in der Nähe zu suchen. Immerhin finden sich auf der Deutschlandkarte derzeit bereits knapp 100 solcher Spezialisten. Mehr dazu: netzwerk-onkoaktiv.de

FÜR MEDIZINER UND PHYSIOTHERAPEUTEN

Fachkräfte können sich online weiterbilden lassen

Wer als Onkologin oder Physiotherapeut arbeitet, kann an der Uniklinik Köln eine einwöchige Weiterbildung in der Onkologischen Trainings- und Bewegungstherapie (OTT) absolvieren. Die Kosten muss man zwar selbst tragen, es könnte aber eine Investition in die Zukunft sein: Die ersten Krankenkassen erkennen das OTT-Konzept bereits an. Die Kurse werden aufgrund der Corona-Pandemie derzeit noch online abgehalten. Das hat den Vorteil, dass man auch aus anderen Teilen Deutschlands bequem teilnehmen kann. Mehr Infos unter: cio.uk-koeln.de/leben-mit-krebs/bewegung





WAS MIR GEHOLFEN HAT

»Für eine Studie habe ich während meiner Chemo ein zwölfwöchiges Online-Bewegungsprogramm absolviert. Ich habe mir zudem Inlineskates, Laufschuhe und ein Gravel-Bike angeschafft und damit trainiert. Einige meiner Freunde und mein Onkologe waren erst irritiert. Aber durch die Bewegung habe ich die Chemo besser vertragen; sie hat mich psychisch gestärkt und meinen Tag strukturiert.«

Dunja Limburg, 33. Die Ergotherapeutin erhielt im Januar dieses Jahres die Diagnose Hodgkin-Lymphom

KREBSSPORTGRUPPEN IN DER NÄHE

Landessportbünde und Verbände sind erste Anlaufstellen

In einer Gruppe mit anderen zu trainieren kann motivieren und sogar zu neuen Freundschaften führen. Ein bundesweites Verzeichnis von Krebsportgruppen, das regelmäßig gepflegt wird, gibt es bislang noch nicht. Wer nach Krebsportgruppen sucht, sollte sich an den jeweiligen Landessportbund oder an Behinderten- und Rehabilitationsverbände vor Ort wenden. Noch liegt der Fokus der meisten Krebsportgruppen auf der Rehabilitation nach einer überstandenen Krebserkrankung, doch es entstehen in letzter Zeit immer mehr Sportgruppen, in denen sich Menschen zusammengetan haben, die aktuell an Krebs leiden und die sich gemeinsam bewegen wollen.

SPORTVEREINE GEGEN KREBS

Kreative Bewegungsaktionen gesucht

Der Deutsche Olympische Sportbund und die Deutsche Krebshilfe prämiieren alle ein bis zwei Jahre Sportvereine, die das Motto »Bewegung gegen Krebs« kreativ in einer Veranstaltung umsetzen. Jeder Verein, der sich anmeldet, erhält kostenlos eine große »Aktionsbox« mit T-Shirts, Infomaterial und Überraschungen für die Veranstaltung. Der aktuelle Wettbewerb läuft bis zum 31. Oktober 2022. Infos: gesundheit.dosb.de/angebote/bewegung-gegen-krebs#c24110