

Auf was muss ich achten?

Sport und Bewegung als integraler Bestandteil einer ganzheitlich orientierten Krebstherapie sollte folgende Bereiche beinhalten:

- **Ausdauer** – zur Steigerung der Leistungsfähigkeit
- **Kräftigung** – um Muskelabbau zu vermeiden
- **Koordination & Dehnung** – um Bewegungsabläufe ökonomischer zu gestalten
- **Entspannung** – um die Regenerationsfähigkeit zu verbessern

Beachten Sie:

- Beginnen Sie langsam und dosiert mit der körperlichen Belastung.
- Eine ärztliche Einschätzung der körperlichen Belastbarkeit ist vor dem (Wieder-) Einstieg ins Training sinnvoll.

Bewegen Sie sich regelmäßig an mehreren Tagen der Woche jeweils 20–45 Minuten (bestenfalls täglich).

Optimal wäre:

- an möglichst vielen Tagen der Woche Ausdauersport (z.B. flottes Spazierengehen, Radfahren, Schwimmen)
- zwei- bis dreimal pro Woche „Gymnastik“ (Koordination, Krafttraining und Dehnungen)

Da gerade bei Krebspatienten verschiedene Faktoren (z. B. Übelkeit, OP-Narben, Lymphödeme, Fatiguesymptomatik) die Umsetzung körperlicher Aktivität beeinflussen, ist eine starke **Individualisierung des Trainings** notwendig.

„Kompetente und bedarfsgerechte Beratung sowie eine tolle Atmosphäre – ich kann nur jedem Krebspatienten empfehlen, das Angebot wahrzunehmen!“

Tumorpatient, 48 Jahre

Helfen Sie mit Ihrer Spende!

Spendengelder des CCC Tübingen-Stuttgart ermöglichen die Einrichtung dieses Angebots. Helfen Sie mit Ihrer Spende, dass wir weitere Angebote auf den Weg bringen und bestehende erhalten können.

Bankdetails:

IBAN: DE41 6005 0101 7477 5037 93
SWIFT: SOLADEST600 | BW Bank Stuttgart
Verwendungszweck (unbedingt anzugeben):
Spende CCC / D.70.01819

Ansprechpartner Beratungsgespräch

Julian Böhm (MA Sportwissenschaft)
Tel.: +49 (0) 7071 29-80793 | Fax: +49 (0) 7071 29-5162
sportberatung.onko@med.uni-tuebingen.de

Universitätsklinikum Tübingen Medizinische Klinik, Abt. Sportmedizin

Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. med. A. Nieß
Hoppe-Seyler-Straße 6, 72076 Tübingen
Gebäudenummer 480



Tumorzentrum am Universitätsklinikum Tübingen
www.ccc-tuebingen.de | ccc@med.uni-tuebingen.de

Von der Deutschen Krebshilfe als Spitzenzentrum ausgezeichnet und nach den Richtlinien der Deutschen Krebsgesellschaft als Onkologisches Zentrum zertifiziert.

Comprehensive Cancer Center
Tübingen-Stuttgart

Medizinische Klinik
Abteilung Sportmedizin

Sporttherapeutische Bewegungsberatung bei Krebserkrankungen



02/2024 Bildnachweis: Portraits © UKT; Fotolia:
fruchtige Sportgeräte 59144031 & Tack, J.

© 2024 Medizinische Klinik, Abteilung Sportmedizin

www.medicin.uni-tuebingen.de/sportmedizin

Warum ist körperliche Aktivität bei Krebserkrankungen so wichtig?

Liebe Patientin, lieber Patient,

körperliche Aktivität gibt Ihnen die Möglichkeit, aktiv etwas zu ihrem Wohlbefinden während und nach einer Krebserkrankung beizutragen.

Die meisten onkologischen Patienten bewegen sich während der Therapie oder in der Nachsorge weniger als zuvor, obwohl aus therapeutischer Sicht genau das Gegenteil vorteilhaft wäre. Zudem stellt Bewegungsmangel mittlerweile nachweislich einen eigenständigen Risikofaktor der Krebsentstehung dar.

Unser Ziel ist es daher, mit den Betroffenen eine individuell auf ihre Krankheitssituation und sportliche Vorerfahrung abgestimmte Bewegungsempfehlung zu erarbeiten und deren Umsetzung zu unterstützen.

Die Abteilung Sportmedizin unterstützt Sie bei der Aufnahme regelmäßiger körperlicher Aktivität!

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



Prof. Dr. med. A. Nieß
Ärztlicher Direktors
Abteilung Sportmedizin, UKT



Prof. Dr. med. Sara Brucker
Sprecherin
CCC Tübingen-Stuttgart

Schonen war gestern: Regelmäßige körperliche Aktivität hilft Krebspatienten

Bei vielen Krebskranken besteht eine Verunsicherung, wann und in welchem Umfang nach der Diagnose einer Krebserkrankung wieder körperliche Belastung möglich ist. Teilweise ist ihnen auch unklar, wie sie im Verlauf ihrer Therapie oder Nachsorge mit einem körperlichen Bewegungsprogramm und Sport beginnen können.

Dabei ist der positive Nutzen einer langfristigen, gezielten Bewegungs- und Trainingstherapie für die betroffenen Patienten in zahlreichen Untersuchungen belegt.

Welche Effekte können durch ein regelmäßiges Training erzielt werden?

- Verbesserung der Verträglichkeit verschiedener Krebstherapien
- Wiederaufbau und Erhöhung der
 - allgemeinen Leistungsfähigkeit
 - Muskelkraft
 - Ausdauerleistungsfähigkeit
 - Bewegungskoordination
- Verbesserung der körperlichen Belastbarkeit
- Erhöhung der Lebensqualität
- Steigerung des Wohlbefindens
- Verringerung von Fatigue-Symptomatik, Polyneuropathien und weiteren therapiebedingten Begleitsymptomen
- Verringerung des Risikos für das erneute Auftreten der Krebserkrankung (Prognoseverbesserung), wie schon für den Darm- und Brustkrebs aufgezeigt werden konnte

Ziele unserer Beratung

- Beratung für ein zielgerichtetes und individuell gestaltetes Trainingsprogramm auch in Eigenregie
- Empfehlung von Trainingsangeboten, deren Durchführung durch qualifiziertes Personal betreut wird
- eine möglichst optimale (leitlinienkonforme) Nutzung der Effekte körperlichen Trainings für die Gesundheit durch Initiierung eines wirksamen, effektiven und sicheren Trainingsprogramms (zu jedem Zeitpunkt der Therapie)
- Vermittlung von Zielen und Motivation für eine nachhaltige Aufrechterhaltung einer regelmäßigen Trainingsaktivität
- Vermittlung wohnortnaher Anlaufstellen zum Thema Bewegung und Krebs

Wie kann ich an der Bewegungsberatung teilnehmen?

Wenn Sie aufgrund einer Krebserkrankung am Universitätsklinikum Tübingen in Behandlung sind und Interesse an einer „**Sporttherapeutischen Bewegungsberatung**“ haben, können Sie den Kontakt zur Abteilung Sportmedizin über das behandelnde ärztliche Team herstellen.

Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an, damit diese/r eine „**Sporttherapeutische Bewegungsberatung**“ anfordern kann. Die Sportmedizin nimmt daraufhin direkt Kontakt zur Terminvereinbarung mit Ihnen auf.

Termine sind flexibel möglich und können gegebenenfalls mit weiteren Aufenthalten am UKT kombiniert werden.

Die ideale Kombination: Ernährung und Bewegung

