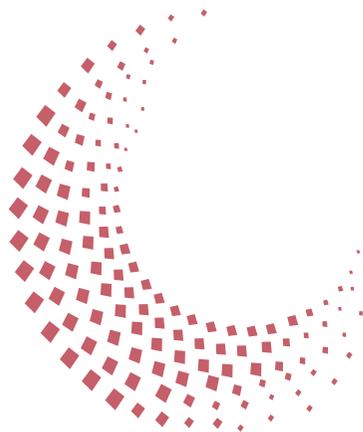


Sport und Bewegung bei Krebs

Patienten mit einer Krebserkrankung fragen sich häufig und verständlicherweise: Was kann oder auch, was darf ich mir körperlich zutrauen oder zumuten? Wie bei Gesunden gilt hier, dass sich eine individuell angepasste sportliche Aktivität positiv auf das Allgemeinbefinden und die physische wie auch psychische Belastbarkeit auswirkt. Während man vor einigen Jahren noch zur körperlichen Schonung bei einer Krebstherapie geraten hat, weiß man heute, dass Krebspatienten in fast jeder Krankheitssituation von sportlicher Aktivität profitieren. Mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen können durch gezielte Übungen vermindert oder ganz vermieden werden. Angepasstes Bewegungstraining verringert außerdem das Fatigue-Syndrom. Patienten fühlen sich meistens leistungsfähiger, auch ein möglicherweise geschwächtes Vertrauen in die Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers kann wieder gestärkt werden. Zudem wirkt es auf viele Menschen seelisch ausgleichend und damit entlastend.

Fragen Sie Ihren Arzt

Ob Bewegung oder Sport während oder nach einer Krebstherapie geeignet sind, sollte allerdings grundsätzlich mit dem Arzt vorab besprochen werden.



Sportgruppen-Angebot

Die Psychosoziale Beratungsstelle der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. Augsburg ist Kooperationspartner des Interdisziplinären Cancer Centers Augsburg – ICCA und bietet Patienten unter professioneller Leitung verschiedene Sportgruppen an. Frau Kerstin Hopfenzitz (Präventiv- und Rehasporttrainerin für Onkologie, Orthopädie und M. Bechterew) leitet folgende Sportgruppen „Aktiv gegen Krebs“:

Sportgruppe 1: „Aktiv gegen Krebs“ Stadtbergen

Sportgruppe 2: „Aktiv gegen Krebs“ Universitätsklinikum

Sportgruppe 3: „Aktiv gegen Krebs für Frauen mit gynäkologischen Krebserkrankungen“

Der Einstieg in die Gruppen ist jederzeit möglich! Es sind keine sportlichen Vorerfahrungen erforderlich. Der Schwerpunkt des Trainings wird auf das individuelle Heranführen und die Eingewöhnung der persönlichen körperlichen Aktivität gelegt.

Kostenübernahme

Sport bei Krebs, während der Behandlung oder in der Krebsnachsorge ist sozusagen „auf Rezept“ möglich. Die gesetzlichen Krankenversicherungen oder auch Rentenversicherungen übernehmen die Kosten. Der Arzt muss auf einem Formular (Nr. 56) dem „Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport“, die Diagnose Krebs bestätigen. Er benennt dort, was durch den Sport gemildert, verbessert oder ggf. vermieden werden soll.