



BEWEGUNG BEI KREBS

EMPFEHLUNGEN • TIPPS • ADRESSEN



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SEIT 1910

Österreichische Krebshilfe – seit 1910

„Die Not unserer Krebskranken wird immer größer, wir müssen etwas tun, um sie zu lindern. Könnten wir nicht zusammenkommen, um darüber zu sprechen?“

Diese Zeilen schrieb Hofrat Prof. Dr. Julius Hochenegg an seinen Kollegen Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg. Es war ein trüber Novembertag im Jahr 1909 gewesen und Prof. Hochenegg hatte wie so oft eine Krebspatientin daheim besucht und die Not, die er dort sah, hatte ihn tief betroffen gemacht.

In Folge dessen gründeten am 20.12.1910 die Ärzte Prof. Dr. Julius Hochenegg, Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg, Hofrat Prof. Dr. Richard Paltauf, Prof. Dr. Alexander Fraenkel, Prim. Doz. Dr. Ludwig Teleky und Dr. Josef Winter die heutige Österreichische Krebshilfe.



Damals wie heute ist es eine der Hauptaufgaben der Österreichischen Krebshilfe, Patienten und Angehörige zu begleiten, sie zu unterstützen und für sie da zu sein. Rund 100 kompetente BeraterInnen stehen Patienten und Angehörigen in 60 Krebshilfe-Beratungsstellen mit einem umfangreichen Beratungs- und Betreuungsangebot zur Verfügung.

Darüber hinaus tragen Erkenntnisse aus den von der Österreichischen Krebshilfe finanzierten Forschungsprojekten dazu bei, den Kampf gegen Krebs im Bereich Diagnose und Therapie erfolgreicher zu machen.

Die Österreichische Krebshilfe finanziert sich zum großen Teil durch private Spenden, deren ordnungsgemäße und verantwortungsvolle Verwendung von unabhängigen Wirtschaftsprüfern jährlich bestätigt wird. Die Krebshilfe ist stolze Trägerin des Österreichischen Spendengütesiegels.





**Prim. Univ.-Prof.
Dr. Paul SEVELDA**
Präsident der
Österreichischen Krebshilfe

Ein Wort zur Einleitung

„Soll ich mich nach meiner Erkrankung schonen, oder meinen Körper aktivieren und bewegen?“ – diese Frage wird uns häufig gestellt. Die Antwort kann nicht pauschal gegeben werden. Dazu sind die Krankengeschichten und der individuelle Gesundheitszustand jedes einzelnen zu unterschiedlich. Der Alltag in unseren Beratungsstellen zeigt jedoch, dass Bewegung und Sport für viele Patienten eine wichtige Rolle spielt. Denn mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen können durch gezielte Übungen und Gymnastik vermindert oder ganz vermieden werden. Diese Broschüre soll Ihnen helfen, die für Sie passende körperliche Aktivität zu finden. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem behandelnden Arzt darüber und vergessen Sie nicht: auch die BeraterInnen der Österreichischen Krebshilfe sind für Sie da.



**Prim. Univ.-Prof.
Dr. Josef THALER**
Vorstand der Abteilung
für Innere Medizin IV,
Hämatologie, internistische
Onkologie und Palliativmedizin,
Nephrologie und Dialyse
Klinikum Wels – Grieskirchen

Bewegung gilt heute als wichtiger Faktor in der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Problemen, sie schützt vor Knochen- und Muskelabbau, Diabetes und vielen weiteren Erkrankungen. Regelmäßige körperliche Aktivität beugt auch einigen Krebsarten vor. Aber wie ist es bei Bewegung und Sport bei bzw. nach einer Krebserkrankung? Wir wissen heute, dass körperliche Bewegung Menschen in der Bewältigung ihrer Krebserkrankung unterstützt. In Studien wurden durch regelmäßige Bewegung die Verbesserung von Leistungsfähigkeit, Muskelkraft, Lebensqualität und Müdigkeit sowie die Linderung von Angst nachgewiesen. Darüber hinaus gibt es Hinweise für eine höhere Heilungsrate durch regelmäßiges Ausdauertraining bei Dickdarm- und Brustkrebs. Vorrangiges Ziel ist die Vermeidung von Inaktivität. Also scheuen Sie sich nicht und sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die für Sie geeignete Bewegung.

Aus dem Inhalt

Lebensqualität durch Bewegung	5
Bewegung und Krebs	6
Bewegungstraining	8
Bewegungstherapien	9
Trainingsarten	11
Ausdauertraining	11
Krafttraining	12
Koordinationstraining	13
Beweglichkeitstraining	13
Tipps & Empfehlungen für Ihr Training	14
Entspannungstraining	15
Bewegung bei verschiedenen Krebsarten	16
Brustkrebs	16
Darmkrebs	17
Prostatakrebs	18
Lungenkrebs	19
Lymphom & Leukämie	20
Rehabilitationszentren in Österreich	22
Bewegungsprojekte der Krebshilfe	23
Tipps zur gesunden Ernährung	29
Die Österreichische Krebshilfe	30
Krebshilfe-Informationsbroschüren	30
Psychoonkologische Beratung und Begleitung	32
Soforthilfe	34
Adressen	36

Lebensqualität durch Bewegung

Viele Menschen meinen, dass die Lebensqualität von Krebspatienten zwangsläufig schlecht sein muss. Dies mag zwar zu bestimmten Zeitpunkten wie bei der Diagnosestellung oder nach einem Rückfall so sein, gilt aber nicht generell.

Viele Betroffene berichten über eine sehr gute Lebensqualität und auch über positive Erfahrungen, die sie aus der Erkrankung gewinnen konnten.

Wie gut oder schlecht Ihre Lebensqualität ist, hängt vor allem davon ab, wie es Ihnen gelingt, **mit der Krankheit zurechtzukommen**. Der medizinische Krankheitsverlauf gibt dabei den Rahmen vor.

Eine gute Lebensqualität geben Betroffene meist dann an, wenn sie mit den momentanen Umständen zufrieden sind. Das erfordert unter Umständen ein **Akzeptieren von Einschränkungen und Verlusten** und andererseits einen Blick für das, was dennoch möglich ist.

Einflüsse

Ihre Lebensqualität hängt entscheidend von der guten medizinischen und pflege-

rischen Versorgung ab. Daher sind Ihre behandelnden Ärzte und das Pflegepersonal wichtige Ansprechpartner!

Die Einschätzung der Lebensqualität hängt aber auch von **anderen Bereichen** ab – wie beispielsweise dem psychischen Wohlbefinden (Emotionen wie Angst, Depression etc.), sozialen Beziehungen (Freundschaften, Familie etc.) und Leistungsfähigkeit im Alltag (Beruf, Freizeit etc.).

Sport und Bewegung beeinflussen die Lebensqualität auf mehreren Ebenen: Sie stärken einerseits die allgemeine Gesundheit und Abwehrkräfte und vermitteln andererseits wieder ein Gefühl für und Zutrauen zu Ihrem Körper. Sie lehren aber auch, mit Einschränkungen der Leistungsfähigkeit zurecht zu kommen oder gegen sie „anzuarbeiten“.

Lesen Sie auf den nächsten Seiten, welche Auswirkungen Bewegung auf Ihren Körper hat, welche Trainingsmöglichkeiten es gibt und welche Sportarten für Sie empfehlenswert sind.



Die Krebshilfe Broschüre „Leben mit der Diagnose Krebs“ informiert Sie umfangreich über alle Aspekte einer guten Lebensqualität bei Krebs. Sie ist kostenlos bei der Krebshilfe erhältlich.

Definition der Lebensqualität laut WHO:

Lebensqualität ist die subjektive Wahrnehmung einer Person über ihre Stellung im Leben in Relation zur Kultur und den Wertsystemen in denen sie lebt und in Bezug auf ihre Ziele, Erwartungen, Standards und Anliegen.

Bewegung und Krebs



In der Broschüre „Bleiben Sie in Bewegung“ finden Sie Empfehlungen sowie zahlreiche Tipps und Adressen für einen bewegten Lebensstil. Sie ist kostenlos bei der Krebshilfe erhältlich.

Bewegung gilt heute als wichtiger Faktor in der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Problemen, sie schützt vor Knochen- und Muskelabbau, Diabetes und vielen weiteren Erkrankungen.

Der Zusammenhang zwischen Bewegung und Krebs wurde in den letzten Jahren in zahlreichen wissenschaftlichen Studien untersucht.

🔗 **Verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit: Bewegung als Unterstützung für Krebspatienten**

Eine Reihe von Studien konnte zeigen, dass auch bei Krebspatienten regelmäßige Bewegung positive Effekte bewirkt.

So wurden in Studien die **Verbesserung von Leistungsfähigkeit, Muskelkraft, Lebensqualität und Müdigkeit** („*Fatigue*“) sowie die **Linderung von Angst** neben einer Reihe anderer positiver Effekte nachgewiesen. Die meisten dieser Untersuchungen erfolgten während oder nach Beendigung der verschiedenen Behandlungsformen.

Schon während der Therapie wird körperliche Aktivität bei verschiedenen Krebserkrankungen empfohlen.

🔗 **Reduzieren Sie die Nebenwirkungen: Bewegung als Therapiebegleitung**

Während der **Chemotherapie** können mit Bewegung beispielsweise Erschöpfungssymptome („*Fatigue*“) behandelt werden. Bereits in den 90er Jahren zeigte eine Studie in Deutschland bei Patienten, die während einer Hochdosis-Chemotherapie körperlich aktiv waren, ein weniger ausgeprägtes Erschöpfungssyndrom. Die Patienten trainierten dabei täglich 30 Minuten in einem speziellen Bettfahrrad. Sie fühlten sich dadurch körperlich und psychisch besser und litten weniger unter den Nebenwirkungen der Chemotherapie. Mittlerweile bestätigen viele Studien diese Effekte.

Auch **Nebenwirkungen von Operationen** können durch körperliche Bewegung positiv beeinflusst werden. Beispielsweise kann nach einer radikalen Prostatektomie durch körperliche Aktivität die Zeit der Harninkon-

tinenz verkürzt werden. Gezieltes Beckenbodentraining gleich nach der Operation führt dazu, dass die Patienten schneller wieder kontinent werden.

🔗 Reduzieren Sie die Rückfallrate: Bewegung als Heilung

Ob durch körperliche Aktivität auch die **Rückfallrate** („Rezidiv“) bei verschiedenen Krebserkrankungen beeinflusst werden kann, wurde in den letzten Jahren in mehreren Studien untersucht.

Untersuchungen (bisher ausschließlich Beobachtungsstudien) der letzten Jahre zeigten bei Patienten mit Brust- und Dickdarmkrebs starke Hinweise für eine **Verbesserung der Heilungsrate durch regelmäßiges körperliches Ausdauertraining** zusätzlich zur Standardtherapie. Eine erste **österreichweite Untersuchung** (Studie der ABCSG) zu dieser Frage bei Dickdarmkrebspatienten wurde bereits abgeschlossen. Eine weiterführende, größere Studie im Auftrag des Forschungsvereines der Krebshilfe Oberösterreich läuft seit dem Frühjahr 2019.

🔗 Wie wirkt sich Bewegung bei Krebs aus?

Regelmäßige körperliche Aktivität hat eine Reihe positiver Effekte sowohl auf das körperliche, als auch auf das seelische Befinden.

Positive Effekte auf den Körper:

- Bewegungsapparat und Beweglichkeit
- Herz/Kreislauf-System
- Stoffwechsel
- allgemeine Fitness
- gestärktes Abwehrsystem

Positive Effekte auf die Seele:

- besseres Kennenlernen und damit Annehmen des eigenen (veränderten) Körpers
- Anheben der Stimmung
- Angstabbau und Mutmachen
- Selbstvertrauen fördern

Vorrangiges Ziel des Bewegungstrainings für Krebspatienten ist die Vermeidung von Inaktivität!

Bewegungstraining



OÄ Dr.
Gudrun PIRINGER
Abteilung für Innere
Medizin IV, Klinikum
Wels-Grieskirchen

Jeder, der onkologische Patienten betreut, kennt die häufig gestellte Frage: „Kann ich etwas tun?“ Sport und Krebs erscheinen auf den ersten Blick nicht miteinander vereinbar: Sport wird mit körperlicher Aktivität und Leistungsfähigkeit assoziiert – dagegen steht Krebs für eine schwere Erkrankung und eingeschränkte Leistungsfähigkeit. Die bislang durchgeführten Beobachtungsstudien weisen allerdings insgesamt eine Beziehung zwischen körperlicher Aktivität und einer Verbesserung der Prognose bei Brust- und Darmkrebspatienten nach.

>>

Vorrangiges Ziel des Bewegungstrainings für Krebspatienten ist die **Vermeidung von Inaktivität**. Dabei gelten vergleichbare Empfehlungen zu Art und Umfang des Bewegungstrainings, wie für gesunde Personen.

✚ Wann mit dem „Training“ beginnen?

Wenn Sie sich gerne etwas mehr bewegen oder sportlich betätigen möchten, sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt. Er kennt Ihre Situation genau und kann am besten Auskunft geben, welches Bewegungsspensum und welche Art der Bewegung für Sie sinnvoll ist.

1. Während der Therapie

Eine Reihe von klinischen Studien zeigt, dass ein Bewegungstraining bereits **während einer laufenden Krebstherapie** begonnen werden kann. Dies ist grundsätzlich mit keinem erhöhten Risiko verbunden. Natürlich gibt es auch Situationen, in welchen anstrengende körperliche Aktivitäten nicht ausgeführt werden dürfen („*Kontraindikationen*“) wie z.B. fieberhafte Infektionen, erhöhte Blutungsneigung oder eine deutliche Verminderung der roten Blutkörperchen

(„*Anämie*“). Daher ist neben der Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt auch eine **sportärztliche Begleitung** unbedingt anzuraten. Das Bewegungsprogramm sollte individuell für Sie und Ihre Situation zusammengestellt werden.

2. Nach der Therapie

Auch **nach Beendigung der Therapie** (Operation, Chemotherapie und/oder Strahlentherapie) ist häufig ein langsamer und gezielter Leistungsaufbau erforderlich. Meist findet dabei ein fließender Übergang von der Physiotherapie oder Krankengymnastik zum echten Bewegungstraining statt. Bei der Nachsorge und **Rehabilitation** nach einer Krebserkrankung erfüllen Sport und Bewegungstherapie mehrere Funktionen:

- Stärkung der allgemeinen Gesundheit
- Vermittlung wieder eines Gefühls für und Zutrauen zum eigenen Körper
- Anleitung um mit einer eventuellen Minderung der Leistungsfähigkeit zurechtzukommen oder gegen sie anzuarbeiten
- Hilfe um Vorsichtsmaßnahmen und Einschränkungen spielerisch in die normalen Bewegungsabläufe zu integrieren

Bewegungstherapien

Während bzw. nach der Behandlung einer Krebserkrankung bestehen mehrere Möglichkeiten, den Körper in einem zielgerichteten und richtig dosierten Maß in Bewegung zu bringen. All diese Maßnahmen werden unter den Begriff der „**Bewegungstherapie**“ zusammengefasst.

Ihr Arzt wird Ihnen ein sogenanntes „**Trainingsrezept**“ erstellen, das genau auf Ihre Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit abgestimmt ist und das Sie dann mit einem oder mehreren Spezialisten (z.B. Physiotherapeuten, Sportmediziner etc.) durchführen.

Folgende Möglichkeiten der Bewegungstherapie gibt es:

↗ **Physiotherapie**

Die Physiotherapie (früher oft auch als „Heilgymnastik“ bezeichnet) ist wahrscheinlich der gängigste Bestand der Bewegungstherapie. Man unterscheidet zwischen einer passiven und einer aktiven Form der Physiotherapie.

Zur **passiven Therapiemethode** zählen u.a. Anwendungen wie Massagen, Elektro- oder Klimathe-

rapie. Die **aktiven Formen** fordern vom Patienten dagegen Eigeninitiative ab. Hierzu zählen Methoden wie Gymnastik, Haltungstraining oder auch die Atemtherapie.

Die Physiotherapie wird oft noch während der Krebstherapie – manchmal auch direkt im Spital – begonnen und wird meist als Einzeltherapie durchgeführt.

Machen Sie die Übungen zunächst nur unter der Anleitung eines Therapeuten. Er gibt Ihnen in weiterer Folge Anleitungen, wie Sie diese Übungen auch alleine durchführen können und worauf Sie dabei achten sollen.

Falls Sie keine Physiotherapie erhalten sollten, dann fragen Sie Ihren Arzt danach!

↗ **Sporttherapie**

Obwohl die Fachrichtung der Sporttherapie noch relativ jung ist, hat sie sich mittlerweile ihren Platz in der **Rehabilitation** gesichert.

Bei der Sporttherapie kommen, wie der Name schon sagt, sportliche Aktivitäten zum Einsatz, die dazu beitragen sollen, das körper-

>>

Auch während der Chemotherapie führt körperliche Aktivität zur Verbesserung von Erschöpfungssymptomen und der Lebensqualität. Bewegungstraining bei Krebserkrankung sollte wie ein „Medikament“ und als Teil der Therapie angesehen werden. In Rahmen von onkologischen Rehabilitationen kann das Bewusstsein für körperliche Aktivität gestärkt und auf die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten des einzelnen Patienten eingegangen werden. Auch betreuende Ärzte/innen sollen den Patienten zu körperlicher Aktivität trotz Krebserkrankung motivieren.

liche und seelische Wohlbefinden wieder herzustellen und die Patienten wieder „fit“ zu machen.

Dabei soll die körperliche Leistungsfähigkeit mit einem bestimmten **Training** gezielt gesteigert werden. Das Training kann auf verschiedene sog. „motorische Beanspruchungsformen“ abzielen.

Je nach **motorischer Beanspruchungsform** werden Trainingsarten eingeteilt in:

- Ausdauertraining
- Krafttraining
- Koordinationstraining
- Beweglichkeitstraining sowie
- Schnelligkeitstraining
(in der Rehabilitation unwichtig)

Diese Trainingsarten können dabei gemeinsam mit speziell dafür ausgebildeten Sporttherapeuten meist in ambulanten oder stationären Rehabilitationszentren durchgeführt werden. Die Sporttherapie findet meistens in Gruppen statt.

Wichtig ist – vor allem nach Operationen, bei denen ein Organ ganz oder teilweise entfernt wurde – **auf intensive körperliche Belastungen zu verzichten**. Dazu zählen nicht nur Sportarten, sondern auch alltägliche Arbeiten wie das Heimtragen des täglichen Einkaufs oder beispielsweise auch schwere Gartenarbeit.

Erst, wenn die Operationsnarbe vollständig verheilt ist, kann ein gezieltes Training begonnen werden.

Trainingsarten

🔗 Ausdauertraining

Ausdauertraining spielt in der Rehabilitation von Krebspatienten eine wichtige Rolle, da es einerseits gut wirkt und andererseits leicht im Alltag umzusetzen ist.

Zu wenig Bewegung oder lange Bewegungspausen schwächen den gesamten Bewegungsapparat und das Herz-Kreislaufsystem. Daher ist es wichtig das Ausdauertraining systematisch zu wiederholen. Bleiben Sie dabei aber immer im so genannten **aeroben Bereich**. Das bedeutet: Fordern Sie von Ihrem Körper nur 40 bis 70 Prozent der Leistung, die Sie höchstens erbringen können. Dabei verbrennen die Muskeln Energie aus Glukose und Fettsäuren.

Wird die Belastung höher, steht nicht mehr genügend Sauerstoff für die Energie zur Verfügung. Der Körper greift daher auf weitere Quellen zur Energiegewinnung zurück. Diese hohe Belastung findet im so genannten **anaeroben Bereich** statt.

Um die Intensität Ihres Ausdauertrainings besser abschätzen zu können, empfiehlt sich der Einsatz eines **Pulsmessgerätes**. Ihr Puls sollte beim Ausdauertraining 150 Schläge pro Minute nicht übersteigen. Als Faustregel gilt: 180 minus Lebensalter. Der Wert darf um Zehn höher oder niedriger sein.

Trainieren Sie anfangs zehn Minuten am Stück, jedoch insgesamt 20 bis 45 Minuten, zwei- bis dreimal pro Woche. Sie werden sehr rasch die ersten Fortschritte sehen!

Welche Sportarten?

Es empfehlen sich Ausdauersportarten wie **Ergometertraining, Walken, Radfahren** oder **Schwimmen**.



Univ.-Prof. Dr. Richard CREVENNA, MBA, MSc
Universitätsklinik für Physikalische Medizin und Rehabilitation, Medizinische Universität Wien

„Bewegung und Krebs“ ist ein Thema, das nicht nur mehr medizinische und wissenschaftliche, sondern auch mehr öffentliche Aufmerksamkeit verdient. Im Gesundheitsbereich heißt es, die bislang belegten positiven Effekte für Krebspatienten besser bekannt zu machen und dafür einzutreten, dass onkologische Patientinnen und Patienten unter der Führung eines in medizinischer Trainingslehre und Trainingstherapie erfahrenen Arztes von Bewegungsprogrammen profitieren können.

🔗 **Krafttraining**

Durch Erkrankung und Therapie verlieren Krebspatienten häufig an Muskelmasse. Mit gezieltem Krafttraining können die geschwächten Muskeln neu aufgebaut werden.

Lassen Sie vor dem Krafttraining von einem Sportmediziner oder in einem guten Fitness-Studio Ihren Status quo bestimmen. Damit können Sie feststellen, was und wieviel Sie trainieren dürfen. Daraus ergibt sich das **Trainingsprogramm**. Sie können das Krafttraining an Geräten oder als Kräftigungsgymnastik mit oder ohne Hilfen (z.B. Theraband, Hanteln etc.) durchführen.

Starten Sie Ihr Krafttraining immer unter Anweisung eines **Trainers** oder **Therapeuten**. Dadurch gehen Sie sicher, dass Sie die Übungen genau und richtig machen und diese daher so wirksam wie möglich sind.

Wegen zu großer Verletzungsgefahr ist von einem **Maximalkrafttraining**, bei dem Sie Ihre volle Muskelkraft einsetzen, ohne Begleitung durch den Therapeuten abzuraten!

Achten Sie beim Krafttraining auf ihre **Atmung**: Atmen Sie bei Anspannung aus und bei Entspannung ein. So bleibt die Spannung des Muskels niedrig und der Blutdruck gleich.

Machen Sie einmal pro Woche 45 bis 60 Minuten Krafttraining. Bleiben Sie dabei ebenfalls im aeroben Bereich und setzen Sie daher nur 40 bis 70 Prozent Ihrer vollen Muskelkraft ein.

Finden Sie am Beginn heraus, wie viele **Wiederholungen** mit einem bestimmten Gewicht (oder einer bestimmten Spannung des Therabandes) Sie ausführen können.

Schreiben Sie die optimalen Gewichte / Widerstände für die einzelnen Muskelübungen auf und führen Sie darüber ein **Protokoll**. So erkennen Sie auch rasch die Verbesserungen durch das regelmäßige Krafttraining.

✿ Koordinationstraining

Koordinationstraining wird meist schon einen Tag **nach der Operation** im Krankenhaus begonnen. Unter Anleitung eines Physiotherapeuten werden vorsichtige und angepasste Bewegungen gemacht, die das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln auch während des Krankenhausaufenthalts erhalten sollen.

Machen Sie die für Sie zusammengestellten Übungen **langsam** und achten Sie darauf, dass Sie die vorgeschriebenen Bewegungen **genau** ausführen. Ungenaues Trainieren verringert den Therapieerfolg deutlich.

Je abwechslungsreicher die Übungen sind, desto besser wirken sie. Insgesamt sollte das Koordinationstraining Ihren Körper nicht sehr belasten.

✿ Beweglichkeitstraining

Das Trainieren der Beweglichkeit ist in der Rehabilitation wichtig, spielt aber neben den vorher beschriebenen Trainingsarten eine weniger bedeutende Rolle.

Das Beweglichkeitstraining entspannt und lockert die Muskulatur, beugt Fehlhaltungen und -stellungen vor, verringert Schmerzen und fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel.

Beweglichkeit lässt sich vor allem durch **Dehnungsübungen** mit oder ohne Unterstützung des Therapeuten verbessern. Wichtig ist, dass Sie dabei keine ruckartigen oder wippenden Bewegungen machen. In diesem Fall können Faserrisse im Muskel entstehen.

Nehmen Sie langsam die Dehnposition ein und halten Sie die Position ungefähr zehn Sekunden lang. Sie können diese Dehnungsphase auf 20 bis 30 Sekunden erhöhen.

Nach Abheilen der Operationswunde ist auch Schwimmen eine gute Möglichkeit, Rücken- und Brustmuskulatur zu dehnen und die Leistungsfähigkeit zu stärken.

Tipps und Empfehlungen für Ihr Bewegungstraining

- ⇒ Achten Sie auf ausreichend Bewegung im Alltag: nehmen Sie die Stiegen, anstelle des Aufzugs; gehen Sie kürzere Wege zu Fuß; planen Sie einen täglichen Spaziergang ein.
- ⇒ Passen Sie Ihr Bewegungsprogramm an Ihren individuellen gesundheitlichen Status an.
- ⇒ Haben Sie durch Ihre Erkrankung körperliche Einschränkungen, dann beginnen Sie zunächst mit Dehnungsübungen.
- ⇒ Sind intensivere Bewegungen möglich, dann trainieren Sie insgesamt drei- bis fünfmal pro Woche jeweils ca. 15 bis 30 Minuten, davon:
 - zweimal pro Woche Ausdauersport wie Gehen, Radfahren, Nordic Walken oder Laufen
 - einmal pro Woche Gymnastik zur Koordination, Krafttraining und Dehnung
- ⇒ Übertreiben Sie Ihr Training nicht und überanstrengen Sie sich nicht!
- ⇒ Achten Sie darauf, sich beim Ausdauertraining nicht „auszupowern“. Machen Sie vor Trainingsbeginn ein Belastungs-EKG bei einem dafür spezialisierten Arzt, um mögliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen auszuschließen.
- ⇒ Heben oder tragen Sie keine schweren Sachen, achten Sie beim Krafttraining darauf, dass Sie nicht bis „zum Anschlag“ gehen.
- ⇒ Trainieren Sie nur so viel, dass Sie keinen oder nur wenig Muskelkater bekommen.
- ⇒ Trainieren Sie nur so viel, dass Sie keine Schmerzen bekommen!

Entspannungstraining

Stress ist ein belastender Faktor für den Körper. Deswegen sollte neben Bewegung auch ein gezieltes **Entspannungsprogramm** Bestandteil Ihrer Therapie sein. Ihre psychische Verfassung ist ebenso wichtig wie Ihre physische.

Stress, Schlaflosigkeit und Anspannung vor Behandlungen wie einer Chemotherapie können mit gezielter Entspannung wenn nicht beseitigt, so doch deutlich abgemildert werden.

Eine Studie des US National Cancer Institute belegt, dass zum Beispiel die Atem- und Bewegungsübungen im **Yoga** die Lebensqualität von Krebspatienten bessern können. Sie entspannten sich besser, konnten besser schlafen und waren daher auch weniger von den typischen Müdigkeitserscheinungen einer Krebserkrankung betroffen. Ihr Schmerzempfinden war zudem signifikant niedriger.

☞ Entspannungstechniken

Gezielte Entspannungstechniken helfen gegen Ängste, fördern das körperliche Wohlbefinden und stärken die Abwehrkräfte. Geeignet sind die

unterschiedlichsten Techniken, besonders **Autogenes Training, Atemübungen, Meditation, Yoga** oder die **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**. Bewusste Entspannung mittels visueller Techniken wie sie im **Tai Chi, Qi Gong** oder **Feldenkrais** angewendet werden ist ebenfalls nachweislich sinnvoll. In Ergänzung kann man die positiven Effekte von Entspannungsprogrammen durch **Massagen, Aromatherapien** oder **Ayurveda** verlängern.

Aber auch Hobbys wie Singen, Musizieren, Basteln und Gestalten können die Stimmung positiv beeinflussen. Alles, was den Körper ablenkt und den Stress nimmt, ist für die Genesung förderlich. Selbst Lachen steigert die Immunabwehr. Der psychische Druck und die Schmerzen lassen sich durch gezielte Entspannung zumindest zeitweise verringern.

Welche Methode auch für Sie die richtige ist, um sich zu entspannen, eines ist sicher: Sie erhöhen damit Ihre Lebensqualität!

Bewegung bei verschiedenen Krebsarten



Ausführliche Informationen über Diagnose, Therapie und Nachsorge bei Brustkrebs entnehmen Sie der gleichnamigen Krebshilfe-Broschüre.

Egal, bei welcher Bewegung: Wenn Sie Schmerzen haben, brechen Sie die Übung ab!

Im Folgenden geben wir einen Überblick über Möglichkeiten und Empfehlungen zu sportlichen Aktivitäten bei verschiedenen Krebsarten.

Wichtig ist, dass Sie gemeinsam mit Ihrem behandelnden Arzt über Ihr spezielles Programm zur Bewegungstherapie entscheiden. Denn es gibt keine allgemein gültigen Empfehlungen – jeder Patient hat eine individuelle Krankengeschichte und individuelle Bedürfnisse!

🦋 **Brustkrebs**

Bei Brustkrebs wird ein möglichst früher Start der **Physiotherapie** empfohlen. Meist gibt unmittelbar nach der Brustoperation noch im Krankenhaus ein Physiotherapeut Anleitungen zum Training. Dieses frühzeitige Training kann Nebenwirkungen des Eingriffs wie Lymphstau oder Verkürzungen des Muskelgewebes vorbeugen.

➔ **Empfehlungen**

Für Brustkrebspatientinnen gilt es vor allem, einem **Lymphödem** vorzubeugen bzw. ein bereits bestehendes zu verbessern und Muskelverkürzungen (bedingt

durch die Operation) zu vermeiden. Daher sind grundsätzlich alle sanft fließenden Bewegungen mit dem Arm der operierten Seite empfehlenswert.

Durch das An- und Entspannen der Muskeln bei der Bewegung werden die in der Tiefe der Muskeln verlaufenden Venen immer wieder komprimiert, was zu einem verbesserten Rückfluss des Blutes führt. Darüber hinaus drücken die Muskeln auf die Lymphgefäße, was zu einem vermehrten Rückfluss der Lymphflüssigkeit führt. Diesen Vorgang nennt man auch **Muskelpumpe**.

Die **Wassertherapie** nimmt vor allem in der **Rehabilitation** eine wichtige Rolle für Brustkrebspatientinnen ein. Im Wasser sind Verletzungen so gut wie ausgeschlossen. Darüber hinaus kann Wasser auch den Rückfluss der Lymphflüssigkeit fördern. In der Folge sind Ausdauersportarten wie **Radfahren, Wandern** und **Schwimmen** sehr zu empfehlen.

Wenn Sie mit dem betroffenen Arm vorsichtig sind, dann empfiehlt sich auch **Nordic Walking** oder **Skilanglauf**. Dabei sollten Sie aber darauf achten, dass Sie die

Stöcke nur mit halber Kraft einsetzen, um eine zu hohe Belastung zu vermeiden (dadurch könnte sich ein bestehendes Lymphödem verschlechtern).

Nicht empfehlenswert sind Sportarten, die einen intensiven Körperkontakt mit sich bringen und bei denen der Wettkampf besonders betont wird (beispielsweise Hand- oder Basketball). Hier besteht die Gefahr, dass Sie sich überlasten, stürzen oder verletzen.

Vermeiden Sie auf jeden Fall auch ruckartige, reißende Bewegungen, um den Narbenbereich nicht unnötig zu belasten.

➤ Darmkrebs

Bei der Auswahl einer geeigneten Bewegungsform für Darmkrebs-Patienten ist entscheidend, wieviel vom Darm bei der Operation entnommen werden musste und ob ein künstlicher Darmausgang in der Bauchdecke (*Stoma*) angelegt wurde.

➔ Empfehlungen für Patienten ohne Stoma

Patienten ohne Stoma können nahezu uneingeschränkt Sport

treiben. Vor allem Ausdauersportarten wie **Radfahren**, **Nordic Walken** und **Wandern** sind für sie empfehlenswert. Auch **Schwimmen** ist möglich. Wichtig ist, dass Sie sich nicht durch zu langes und intensives Training überlasten.

Vermeiden Sie ruckartige, reißende Bewegungen, um die Operationswunde nicht unnötig zu belasten. Ebenso sollten Sie schnelle Schläge aus einer Drehung – wie etwa beim Tennis – vermeiden. Auch Bewegungen, bei denen der Körper in eine starke Bogen­spannung gerät – wie beispielsweise beim Aufschlag im Tennis, Badminton oder Volleyball – sollten Sie umgehen.

Egal, für welche Bewegungsart Sie sich entscheiden: Achten Sie darauf, **ausreichend zu essen und zu trinken**. Gerade nach Darmkrebs tritt häufig Durchfall auf und ausreichende und gesunde Ernährung ist daher besonders wichtig.

➔ Empfehlungen für Patienten mit Stoma

Ein Stoma schränkt vor allem bei der Auswahl der Sportart ein. Gymnastikübungen, bei denen Sie auf dem Bauch liegen, sind nicht empfehlenswert, da sie sowohl das



DARMKREBS

DIAGNOSE • THERAPIE • NACHSORGE

ÖSTERREICHISCHE UNIVERSITÄT
WIEN

Ausführliche Informationen über Diagnose, Therapie und Nachsorge bei Darmkrebs entnehmen Sie der gleichnamigen Krebshilfe-Broschüre.

Kontakt
Selbsthilfegruppe
Darmkrebs:

www.derdickdarm.org

Kontakt
Selbsthilfegruppe
Stoma:

www.ilco.at



Ausführliche Informationen über Diagnose, Therapie und Nachsorge bei Prostatakrebs entnehmen Sie der gleichnamigen Krebshilfe-Broschüre.

Stoma selbst, als auch die Bauchdecke belasten.

Die Ausdauersportarten **Radfahren, Nordic Walken, Wandern** und **Schwimmen** sind eine gute Möglichkeit, auch mit einem Stoma Sport zu betreiben. Wechseln Sie beim Schwimmen den Beutel, kurz bevor Sie ins Wasser gehen. Mit einem speziellen Gürtel können Sie das Stoma zusätzlich befestigen und gleichzeitig auch nach außen verdecken.

Auch Ballsportarten können für ein Stoma gefährlich werden. Wenn Sie aber trotzdem einen Ballsport wie Fußball oder Handball betreiben wollen, dann verwenden Sie Softbälle dazu. Insgesamt sollten Sie auf Wettkampfsportarten, die einen intensiven Körperkontakt mit sich bringen, vermeiden.

Überlasten Sie sich nicht und heben Sie keinen schweren Gewichte, die Bauch und Rücken belasten.

➤ Prostatakrebs

Gerade Männer ziehen sich im Fall einer (Krebs)Erkrankung gerne zurück und brechen ihre sozialen Kontakte ab. Sport- oder Bewegungsgruppen sind dabei wichtige Angebote, um das soziale Miteinander wieder zu festigen.

Daher ist gerade für Prostatakrebspatienten Bewegung sehr empfehlenswert. Sie können damit auch ihre Beckenbodenmuskulatur stärken, eine allfällige Inkontinenz verbessern und eine mögliche Impotenz (*erektiler Dysfunktion*) positiv beeinflussen.

➔ Empfehlungen

Vor allem **Kräftigungsübungen** sind Prostatakrebspatienten zu empfehlen. Damit kräftigen sie Beckenmuskulatur sowie Rücken und Beine. Am besten geht dies mit Krafttraining an den dazu geeigneten Geräten. Trainieren Sie dabei nur **moderat** und gehen Sie nicht über 60 bis 70 Prozent der maximalen Belastung hinaus.

Auch Ausdauersportarten wie **Wandern, Nordic Walken** oder **Langlauf** eignen sich für Prostatakrebspatienten. Wenn

Kontakt
Selbsthilfegruppe
Prostatakrebs:
www.prostatakrebse.at

Sie nicht mehr an Inkontinenz leiden, ist auch Schwimmen sehr empfehlenswert.

Die für Männer „typischen“ Sportarten wie **Fußball** oder Hockey können auch nach einer Prostatakrebserkrankung betrieben werden. Achten Sie dabei jedoch darauf, den Körperkontakt möglichst zu vermeiden und bestreiten Sie Ihren Einsatz nicht zu ehrgeizig – **halten Sie Ihren Kampfgeist in Grenzen!** Die Bewegungen können Sie als „etwas anstrengend“ bis „anstrengend“ empfinden, das reicht als Rehabilitationssport völlig aus!

Radfahren ist kurz nach der Entfernung der Prostata schwierig, da dies vermehrt Probleme mit Inkontinenz bringen kann. Verzichten Sie daher lieber so lange auf Radfahren und beginnen Sie frühestens nach sechs Monaten damit. Danach können Sie ungehindert auf dem Fahrrad trainieren.

🌿 Lungenkrebs

Gerade für Lungenkrebspatienten sind körperliche Aktivitäten wichtig, um die Lungenfunktion und die Atemmuskulatur wieder zu trainieren.

Bewegung und Sport helfen dabei, richtige und neue Atemtechniken zu erlernen. Sie dehnen und kräftigen die Bauch- und Rückenmuskulatur und verbessern die gesamte körperliche Verfassung.

➔ Empfehlungen

Für Lungenkrebspatienten ist vor allem **Gymnastik** zur Rehabilitation wichtig. Im Fall einer Lungenresektion werden **atemgymnastische Übungen** durchgeführt, um den verbleibenden Lungenteil bei der nun vermehrten Atemarbeit zu unterstützen.

Zur Stärkung des Rückens und der Brust sind Kräftigungsübungen und Dehngymnastik wichtig. Ergänzend dazu sollten Bauchübungen eingesetzt werden, um die körperliche Stabilität und die Haltung zu verbessern.

In weiterer Folge eignen sich Ausdauersportarten wie **Radfahren**,



Ausführliche Informationen über Diagnose, Therapie und Nachsorge bei Lungenkrebs entnehmen Sie der gleichnamigen Krebshilfe-Broschüre.

Lungenresektion = operative Entfernung von Lungenteilen oder eines ganzen Lungenflügels

Wandern und **Nordic Walken**, um das Herz-Kreislauf-System zu stabilisieren und die Fitness zu verbessern.

Sportarten wie Volleyball, Handball oder Fußball sollten vorsichtig und möglichst ohne direkten Körperkontakt gespielt werden. Wettkämpfe sind ungeeignet und sollten vermieden werden!

Achten Sie auch darauf, sich nicht zu verausgaben! Starten Sie jede Trainingseinheit langsam, machen Sie bei Bedarf Pausen und steigern Sie sich nicht zu schnell.

🦋 Lymphom & Leukämie

Leukämie- und Lymphompatienten haben meist einen anstrengenden Therapieplan. **Bewegung und Sport** sollen daher schon im **Krankenhaus** einen allfälligen Muskelabbau verhindern. Auch hilft Bewegung gegen Müdigkeit (*Fatigue*), die häufig als Nebenwirkung der Behandlung auftritt.

Darüber hinaus kann mit Bewegung die körpereigene Abwehrkraft gestärkt und die Lungenfunktion verbessert werden.

Leukämie- und Lymphompatienten haben oft ein **geschwächtes Immunsystem**. Achten Sie daher darauf, dass Sie sich beim Sport nicht mit Keimen infizieren. Verzichten Sie auf (Hallen)Bad- und Saunabesuche und machen Sie keine Sportarten mit Körperkontakt. Bei Bedarf empfiehlt es sich auch, einen Mundschutz zu tragen.

➔ Empfehlungen

Besonders **Ausdauertraining** empfiehlt sich für Leukämie- und Lymphompatienten. Achten Sie aber darauf, die Belastung zu kontrollieren. Wenn Sie niedrige *Thrombozytenwerte* haben (zu

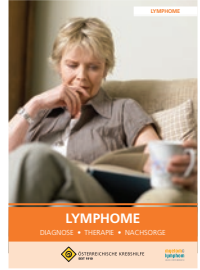
Thrombozyten = Blutplättchen; die kleinsten Zellen des Blutes

wenig Blutplättchen), sollte Ihr Puls unter Belastung nicht höher als 150 und Ihr Blutdruck nicht höher als 160/100 sein!

Mit **Krafttraining** können Sie gezielt die einzelnen Muskelpartien wieder aufbauen. Benutzen Sie dafür Kraftgeräte, führen Sie die einzelnen Übungen aber nur mit 50 bis 70 Prozent Ihrer Kraft

durch. Vermeiden Sie stoßende und reißende Bewegungen. Achten Sie auch darauf, dass Sie gleichmäßig atmen.

Wenn Ihr Immunsystem wieder gut funktioniert, sind **Schwimmen** und **Saunagänge** ideale Möglichkeiten, das Herz-Kreislauf-System zu stärken.



Ausführliche Informationen über Diagnose, Therapie und Nachsorge bei Lymphomen entnehmen Sie der gleichnamigen Krebshilfe-Broschüre.

Onkologische Rehabilitationszentren in Österreich (Stand 2021)

STATIONÄRE ONKOLOGISCHE REHABILITATION:

Lebens.Med Zentrum Bad Erlach

⇒ 2822 Bad Erlach, www.lebensmed-baderlach.at

Rehabilitationszentrum

⇒ 4701 Bad Schallerbach, www.ska-badschallerbach.at

Gesundheitszentrum Tisserand

⇒ 4820 Bad Ischl, www.gesundheitskasse.at

Onkologische Rehabilitation

⇒ 5621 St. Veit im Pongau, www.onko-reha-stveit.at

Wittlinger Therapiezentrum

⇒ 6344 Walchsee, www.wittlinger-therapiezentrum.com

Der Sonnberghof

⇒ 7202 Bad Sauerbrunn, www.dersonnberghof.at

Therapiezentrum Rosalienhof

⇒ 7431 Bad Tatzmannsdorf, www.bva.at

Klinik Judendorf-Straßengel

⇒ 8111 Judendorf-Straßengel, www.klinik-judendorf.at

Klinikum Bad Gleichenberg

⇒ 8344 Bad Gleichenberg, www.klinikum-badgleichenberg.at

Humanomed Zentrum Althofen

⇒ 9330 Althofen, www.humanomed.at/humanomed-zentrum-althofen

AMBULANTE REHABILITATIONSZENTREN:

⇒ 1100 Wien, Therme Wien, www.thermewienmed.at

⇒ 1140 Wien, Rehaklinik Baukgarten, www.rehawienbaumgarten.at

⇒ 1210 Wien, Klinik Pirawarth, www.klinik-pirawarth.at

⇒ 2700 Wr. Neustadt, www.reha-wn.at

⇒ 3100 St. Pölten, Lebens.Med.Zentrum, www.lebensmed-sanktpoelten.at

⇒ 4010 Linz, Barmherzige Schwestern, www.ordensklinikum.at

⇒ 7000 Eisenstadt, www.ambulante-reha-eisenstadt.at

WEITERE SPEZIALISIERTE REHABILITATIONSZENTREN:

⇒ 6232 Münster, www.reha-muenster.at

⇒ 9400 Wolfsberg, Lymphklinik Wolfsberg, www.lymphklinik-wolfsberg.at

*Eine aktuelle Auflistung
aller Onkologischen
Rehabilitationszentren
in Österreich finden Sie
auch unter:
www.krebshilfe.net*

Bewegung als Medikament!

Die Österreichische Krebshilfe ist stets bestrebt, das Angebot für Krebspatienten zu erweitern. Zum Thema „Bewegung bei Krebs“ werden derzeit in vielen Landesvereinen verschiedene Projekte angeboten. Nachfolgend wollen wir Ihnen nur einige vorstellen und Sie zum Mitmachen einladen!

Vorarlberg: Sportgruppe

In Vorarlberg bietet die Krebshilfe bereits seit mehreren Jahren verschiedene Bewegungsprojekte für ehemals krebserkrankte Menschen.

Besonders die Sportgruppe hat sich in diesem Bereich etabliert. Im Panoramahaus in Dornbirn wird jeweils wöchentlich eine Stunde Sport unter der Leitung von einer geschulten Trainerin angeboten. Davor und danach steht den Teilnehmern der Wellnessbereich kostenlos zur Verfügung. Für Krebskranke direkt nach der Krebsbehandlung kommt dieses Programm jedoch nicht in Frage, da die körperliche Anstrengung für diese Menschen zu intensiv ist.

Daher entwickelte die Krebshilfe Vorarlberg ein eigenes Projekt. Vor

und nach dem Programm werden Ausdauer- und Kraftdiagnostik gemessen und dokumentiert.

Die Ergebnisse sind sehr beeindruckend. Es wird deutlich ein Zusammenhang von Bewegung und körperlicher Leistung bzw. Wohlbefinden dargestellt.

Weitere Infos und Termine unter:
www.krebshilfe-vbg.at

Burgenland: Die Krebshilfe bewegt

Mit Sport und Bewegung stärkt man die allgemeine Gesundheit und vermittelt wieder ein Gefühl des Zutrauens zum eigenen Körper.

Das Projekt „Krebshilfe bewegt“ lädt onkologische PatientInnen ein, den Körper durch bewusstes Mobilisieren, Entspannen und Kräftigen besser kennenzulernen und dadurch die Lebensqualität zu fördern. Die TeilnehmerInnen lernen auch, mit Einschränkungen der Leistungsfähigkeit zurechtzukommen und neue Strategien zu erarbeiten, um zurück zu einem normalen Alltag zu gelangen.

Jeden Montag, 17.00 Uhr,
Der Sonnberghof,
Bad Sauerbrunn.



Lisa Schreiner
Physiotherapeutin



Julia Jandl
Physiotherapeutin

Jeden Mittwoch, 17.00 Uhr,
Therapiezentrum Rosalienhof,
Bad Tatzmannsdorf.
Die Teilnahme ist kostenlos!
Weitere Informationen:
office@krebshilfe-bgld.at oder
Tel: 0650/525 22 99



Regina Wedl
Physiotherapeutin

Niederösterreich **Bewegung im Alltag**

Diverse Workshops in der
NÖ-GKK, Programm auf
Anfrage unter Krebshilfe NÖ:
050766-12-2297.

Oberösterreich: **Wanderung für Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung**

Dieses Pilotprojekt im Jahr 2012 wollte Mut machen, sich zu bewegen! An drei Tagen wurde dabei die malerische Umgebung rund um die Schlögener Donauschlinge erwandert. Seitdem gab es Wanderungen im Böhmerwald, beim Hallstätter See, beim Holzöster See, im Stodertal und am Hausruck.

Den Projektverantwortlichen war wichtig, dass sich alle PatientInnen fit für diese Wanderung fühlten und koordinierten daher jede Anmeldung persönlich mit den behandelnden Ärzten und zusätzlich wurde ein Fit-Check gemacht.



Trotz unterschiedlicher Kondition entwickelte sich eine homogene Wandergruppe. Die Vorträge von Krebshilfe Oberösterreich Past-

Präsident Univ.-Prof. Dr. Josef Thaler rund um das Thema Bewegung wurde immer in Kooperation mit der Gesunden Gemeinde auch für die Bevölkerung vor Ort angeboten.

Im September 2019 gab es eine 1-Tages-Wanderung rund um Bad Wimsbach für KrebspatientInnen und Angehörige. Diese wird – nach der Absage 2020 – im Herbst 2021 wieder organisiert. Genaue Informationen über diese Wanderung erfahren interessierte PatientInnen direkt bei der Krebshilfe OÖ.

Da Bewegung auch „alltäglich“ stattfinden soll, bietet die Krebshilfe OÖ in **Linz** vierzehntägig (zu den Schulzeiten) bei jedem Wetter eine **Bewegungsgruppe** (Dauer ca. 1 Stunde) an:

Mittwoch, 14.00 Uhr
beim Kunstmuseum Lentos
(vor dem Eingang)

Bitte unbedingt anmelden:
serive@krebshilfe-ooe.at bzw.
Tel. 0732/77 77 56

Auch in **Schärding** findet 1x im Monat eine Bewegungsgruppe für onkologische Patienten und/oder Angehörige statt: Ein Spaziergang (ca. 1 Std.) mit anschließenden Qi Gong Übungen (ca. 30 Min).

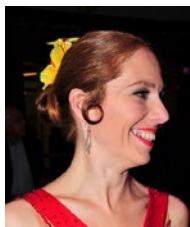
Anmeldung und Information:
beratung-schaerding@krebshilfe-ooe.at bzw. Tel. 0664 44 66 334

Wien: **Bewegung aktiviert und motiviert!**

Gezieltes Bewegungstraining in der Nachsorge und Rehabilitation von Krebs wirkt sich körperlich und seelisch positiv aus. Ob man sich für Gymnastik oder Yoga, Tanzen oder Schwimmen entscheidet, ist den persönlichen Vorlieben überlassen – wichtig ist regelmäßiges Training, das weder unter- noch überfordert. Die Krebshilfe Wien hat für jeden das passende Angebot.

Therapeutische Tanzgruppe

Tanzen zählt zu den ursprünglichsten Bedürfnissen des Menschen. Tanztherapie führt sogar noch einen Schritt weiter. Innere Bilder, Empfindungen oder Emotionen



Sissy Andel
Tanztrainerin

werden entdeckt und gelangen im Tanzen nach außen. Tanzen ist auch ein guter Weg, um Stress abzubauen und Sorgen loszulassen. Das liegt an den Glückshormonen – den Endorphinen – die durch das Tanzen gebildet werden. So entsteht ein Freiraum, der das Finden des eigenen Weges zulässt – insbesondere für ein Leben mit oder nach Krebs. Krebspatienten können dem eigenen Körper mit Achtsamkeit begegnen und ihn annehmen, sich ohne Leistungsdruck bewegen, Gefühle zu- und loslassen, Selbstvertrauen aufbauen und innere Balance gewinnen.

Yoga bei/nach Brustkrebs

Die Diagnose Brustkrebs erschüttert jede Frau. Mit einer sanften Yogapraxis als krebstherapiebegleitende Maßnahme lässt sich diese schwierige Lebensphase ein Stück leichter bewältigen. In diesen Yogastunden geht es nicht darum, Ansprüche zu erfüllen oder Leistungen zu erbringen. Therapeutisches Yoga gibt Gelegenheit und Zeit zur Selbstfürsorge und ermöglicht die eigenen – körperlichen und mentalen – Grenzen zu spüren und zu respektieren. Die Einheiten beginnen mit sanften Atemübungen (Pranayama), darauf folgen entspannende Sequenzen zu Be-

ginn und am Ende der Einheiten (diverse Arten von Meditationen, Entspannungstechniken) sowie sanftes Mobilisieren und Üben auf körperlicher wie mentaler Ebene. Körper, Geist und Seele werden in Gleichklang gebracht und gestärkt – ein wohltuender Ausgleich zu den oft enormen Belastungen während einer Krebstherapie.

Fitgymnastik

Den eigenen Körper in Bewegung zu erleben hält fit und macht Spaß. Gymnastik aktiviert Spannkraft und Lebensfreude und dient damit der Gesundheitsvorsorge genauso wie der Regeneration nach einer Erkrankung. Gezielte Übungen bauen Muskelpartien auf und wirken positiv auf den Stützapparat.



Sabine Wilde
Yoga-Lehrerin



Mag. Eva Vetchy
staatlicher
Fit-Wart

Salzburg

Neue Wege – Neue Ziele

„Gehen ist die beste Medizin“ – dieses Zitat von Hippokrates (Antike) ist wohl aktueller denn je. Gehen ist eine ganzheitliche Bewegungskur für Leib und Seele. Daher bietet die Krebshilfe Salzburg Pilgerwanderungen an. Damit wollen wir gezielt den Menschen in seiner Gesamtheit ansprechen und dem Einfachen Raum geben. Es werden unterschiedliche Pilgerwanderungen mit verschiedenen therapeutischen Zielsetzungen angeboten.

Paare im Dialog – Tanztherapie für Paare

In jeder Paar-Beziehung gibt es Phasen von Veränderung. In diesem Workshop geht es um Nähe und Distanz. Sie können dabei über Ihre eigene Bewegung und Bewegtheit Stimmiges finden, Ressourcen entfalten und Neues entdecken, das Sie im Umgang mit Schwierigkeiten unterstützt. Die gemeinsame Bewegung eröffnet neue Sichtweisen und macht Spaß.

Qigong: Einführung für Anfänger

Qigong ist ein bewährter Weg, die Lebensqualität von Tumor-

patienten zu heben. In Grundkursen können Anfänger diese seit Jahrtausenden bewährte Bewegungsmediation kennenlernen. Durch achtsames, bewusstes Üben in sanften, fließenden Bewegungen werden körperlich-geistig-seelische Energien ohne Nebenwirkungen wieder ins Gleichgewicht gebracht, Stress abgebaut und schulmedizinische Therapien unterstützt.

Weitere Informationen und Anmeldung:

beratung@krebshilfe-sbg.at oder
Tel. 0662 873536

Steiermark

Yoga für KrebspatientInnen

In den Yoga-Workshops werden spezielle Yogaübungen, Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken vermittelt, die helfen, auch in der fordernden Zeit während und nach einer Krebserkrankung zu entspannen, Kraft zu schöpfen und die Selbsthilfekräfte zu mobilisieren. Abgesehen von diesen Techniken, die jede/r Teilnehmer/in als Werkzeug mit nach Hause bekommt, sollen die Workshops einfach Freude bereiten und guttun.



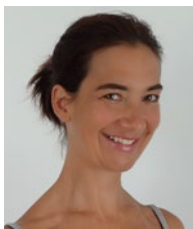
Dr. Gilda Wüst
Yoga-Lehrerin

Walk and Talk

Ganz nach dem Motto „Durchs Reden kommen d’Leut z’samm“ gehen wir in der Natur gemütlich spazieren, um uns unter Betroffenen, aber auch Angehörigen, auszutauschen. Oder auch um gemeinsam mit dem Psychologen Gespräche führen zu können.

Cantienica® – Beckenbodentraining, aber richtig!

Bemerkbar machen sich Beckenbodenprobleme oft erst durch Urinverlust beim Lachen oder Laufen. Da jedoch das Bindegewebe und die Muskulatur in der Beckenhöhle auch massiven Einfluss auf Sexualität, Haltung und Wirbelsäule sowie auf Figur und auf das Körpergefühl haben, ist eine Kräftigung maßgeblich. Cantienica®-Beckenbodentraining vernetzt die drei Lagen des Beckenbodens mit der Muskulatur des gesamten Beckens, des Rückens, des Bauches, der Hüften und der Oberschenkel. So entsteht ein Muskelkorsett, das die Haltung optimiert, die Wirbelkörper und Gelenke schützt und Verschleißerscheinungen aller Art erfolgreich vorbeugt. Der Beckenboden und das Zwerchfell werden so trainiert, dass sie situationsangepasst immer und automatisch richtig reagieren.



Christine Dalmonek
starker Beckenboden -
Training und Therapie

Körperwahrnehmungs-Training

In dem Workshop werden auf ganz praktische Weise Strategien präsentiert und gemeinsam ausprobiert, wie man mit einfachen Übungen seinem Körper Gutes tun kann. Den TeilnehmerInnen soll vermittelt werden, wie man durch den gezielten Einsatz von Entspannungstraining, Achtsamkeitstraining, Atemtechniken und einfachen Kräftigungsübungen Verbesserungen bei der eigenen Körper- und Schmerzwahrnehmung sowie der Körperspannung erzielen kann.



Mag. Klaus Felser
Klinischer, Gesundheits- und
Sportpsychologe, leitet die Gruppen
„Walk and Talk“ sowie das
Körperwahrnehmungs-Training

Tipps zur gesunden Ernährung

Mit zunehmender Regeneration nimmt auch die gesunde Ernährung einen immer wichtigeren Stellenwert ein.

Vorausgesetzt, Sie haben aufgrund Ihrer Erkrankung keinen speziellen Diätplan, gilt die „normale“ Anleitung zur gesunden Ernährung und zur richtigen Auswahl der Nahrungsmittel, die wir Ihnen nachfolgend beschreiben wollen.

Ernährungspyramide

Die sogenannte Ernährungspyramide ist eine gute Hilfestellung, zur täglichen Auswahl und Bestimmung des Speiseplanes. Im Mittelpunkt steht dabei die ausgewogene Mischkost, die eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie von lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen gewährleistet und daher maßgeblich zum Wohlbefinden beiträgt.

Die Lebensmittel der unteren Pyramidenebenen sollen in größeren, jene der oberen Ebenen hingegen nur in kleineren Mengen gegessen werden. Alle Nahrungsmittel sind dabei erlaubt. Wichtig ist, dass sie möglichst abwechslungsreich und vorzugsweise

saisongerecht aus den einzelnen Pyramidenebenen gewählt sowie schonend verarbeitet und zubereitet werden.

Darüber hinaus sollten Sie sich an folgende Richtlinien halten:

1. **Getränke** reichlich über den Tag verteilt
2. **Gemüse & Früchte** in verschiedenen Farben mehrmals am Tag
3. Reichlich **Getreideprodukte** und Kartoffeln, zu jeder Hauptmahlzeit
4. **Milch & Milchprodukte** täglich
5. **Fisch** 1 – 2x pro Woche, **Fleisch, Fleischwaren & Eier** in Maßen
6. **Öle, Fette & Nüsse** täglich mit Maß
7. **Süßigkeiten**, salzige **Knabereien & energiereiche Getränke** maßvoll mit Genuss



Grafik: BM für Gesundheit



Ausführliche Informationen zum Thema „Gesunde Ernährung“ gibt Ihnen die gleichnamige Krebshilfe-Broschüre.



Informieren Sie sich über die richtige Ernährung bei Krebs in der gleichnamigen Krebshilfe-Broschüre.

Krebshilfe-Informationsbroschüren



Krebshilfe-Broschüren

Die Krebshilfe-Homepage www.krebshilfe.net, die APP „KrebsHILFE“ und die Krebshilfe-Broschüren sind wichtige Instrumente für die Information von Patienten und Angehörigen. Die fachlichen Inhalte werden gemeinsam mit wissenschaftlichen Gesellschaften/Experten und dem Krebshilfe-Redaktionsteam erstellt.



Die Broschüren liegen kostenlos in Spitälern, Ordinationen, anderen Gesundheitseinrichtungen, den Krebshilfe-Beratungsstellen in ganz Österreich für Sie auf und stehen auch zum Download unter www.krebshilfe.net.



Therapien bei Krebs

In der Broschüre informieren wir Patienten und Angehörige über alles Wissenswerte zu den unterschiedlichen Krebstherapien, Hilfsangebote und vor allem über mögliche Nebenwirkungen der Erkrankung/Therapie und Empfehlungen und Tipps zur Abhilfe von Nebenwirkungen.



Leben mit der Diagnose Krebs

Diese Broschüre soll Sie dabei unterstützen, sich in dieser völlig neuen Lebenssituation zu orientieren und Möglichkeiten für den Umgang mit dem veränderten Gesundheitszustand aufzeigen.



Schmerzbekämpfung bei Krebs

In dieser Broschüre behandeln wir das Thema „Schmerzbekämpfung bei Krebs“, denn die bestmögliche Lebensqualität für Patienten ist ein Menschenrecht!





KREBS UND BERUF

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE
2019



Sie sind wichtig,
weil Sie eben Sie sind.

Sie sind hier zum letzten Anblick
Ihres Lebens wichtig,
und wir werden alles tun,
damit Sie nicht nur im Frieden sterben,
sondern auch bis zuletzt leben.

OLIVIER SAUNDERS
Nationalpark für Palliativmedizin
und Hospiz Care

BESTMÖGLICHE LEBENSQUALITÄT

FÜR UNTERNEHMER UND FÜR DIE ERNÄHRUNGSGESUNDHEIT

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE
2019



UNTERNEHMEN LEBEN!

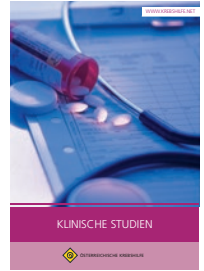
EINE WEITFÜHREnde ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE
FÜR UNTERNEHMER

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE
2019



Das ABC der komplementären Maßnahmen

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE
2019



KLINISCHE STUDIEN

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE
2019



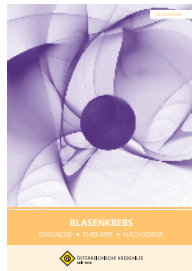
SEXUALITÄT UND KREBS

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE
2019



WENN MAMA ODER PAPA AN KREBS ERKRANKEN

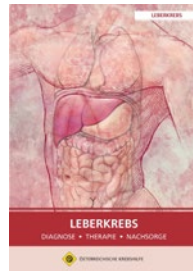
ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE
2019



BLASENKREBS

DIAGNOSE • THERAPIE • NACHSORGE

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE
2019



LEBERKREBS

DIAGNOSE • THERAPIE • NACHSORGE

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE
2019



TUMORERKRANKUNGEN IM GEHIRN

DIAGNOSE • THERAPIE • NACHSORGE

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE
2019



BRÜSTKREBS

DIAGNOSE • THERAPIE • TUMORERKRANKUNGEN IM GEHIRN

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE
2019



METASTASIERTER BRÜSTKREBS

DIAGNOSE • THERAPIE • LEBEN

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE
2019



PROSTATAKREBS

DIAGNOSE • THERAPIE • NACHSORGE • HILFE

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE
2019



HAUTKREBS

DIAGNOSE • THERAPIE • NACHSORGE

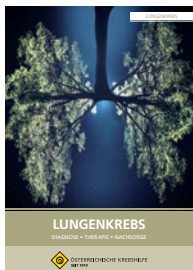
ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE
2019



DARMKREBS

DIAGNOSE • THERAPIE • NACHSORGE

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE
2019



LUNGENKREBS

DIAGNOSE • THERAPIE • NACHSORGE

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE
2019



BAUCHSPEICHELDRÜSENKREBS

DIAGNOSE • THERAPIE • HILFE

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE
2019



LYMPHOME

DIAGNOSE • THERAPIE • NACHSORGE

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE
2019



GYNÄKOLOGISCHE KREBSERKRANKUNGEN

DIAGNOSE • THERAPIE • NACHSORGE

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE
2019



UROLOGISCHE KREBSERKRANKUNGEN

DIAGNOSE • THERAPIE • NACHSORGE

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE
2019

Wir sind für Sie da.



Mag. Monika HARTL
Sprecherin der
Krebshilfe-
Beraterinnen

Eine Krebsdiagnose wird von den meisten Betroffenen als tiefer Lebenschnitt erlebt. Es tauchen unzählige Sorgen, Ängste und Fragen auf. Eine Krebserkrankung bedeutet auch eine körperliche und psychische Belastung und Herausforderung. Daher ist es wichtig, dass Patientinnen und Angehörige jede Unterstützung erhalten – von Familie, Freunden und auch durch professionelle Beratung. Die Krebshilfe-Beraterinnen sind verlässliche Ansprechpartner und begleiten Sie durch diese schwierige Zeit und bieten Ihnen rasche, unkomplizierte und kostenlose Hilfe in allen Bereichen der Erkrankung an.

Die Diagnose Krebs bedeutet für Erkrankte und Angehörige einen unerwarteten **Sturz aus der Realität und aus dem gewohnten Alltag**. Nichts ist mehr so, wie es vorher war. Unsicherheit, Hilflosigkeit und vor allem Angst sind vorherrschende Gefühle. Daher ist es so wichtig, ab diesem Zeitpunkt **ein „Netz zu spannen“, in dem sich Patienten und Angehörige gehalten und getragen fühlen**.

Dieses tragfähige Netz setzt sich zusammen aus Familie, Freunden/Bekanntem, Arbeitskollegen, sowie einem professionellen Betreuungsteam bestehend aus Ärzten, Pflegenden, Psychoonkologen und anderen Experten. Patienten haben das verständliche Bedürfnis nach – und das Recht auf – Information und Klarheit bezüglich der bevorstehenden Therapie.

Die Krebshilfe bietet diese wertvolle Vernetzung an. Patienten und Angehörige erhalten **medizinische, psychoonkologische, ernährungstherapeutische und sozialrechtliche Hilfestellungen, d. h. rasche, unkomplizierte und kostenlose „Hilfe unter einem Dach“**.

Viele Patienten und Angehörige beschäftigen Fragen wie:

- Ich habe gerade die Diagnose Krebs bekommen, was soll ich tun?
- Was bedeutet Chemotherapie und mit welchen Nebenwirkungen muss ich rechnen?
- Muss ich meinem Arbeitgeber sagen, dass ich Krebs habe? Welche Rechte und welche Pflichten habe ich? Wer kann mir das alles sagen?
- Soll ich mit meinen Kindern über meine Erkrankung reden?

Sie sind nicht allein:

In den Krebshilfe-Beratungsstellen kann psychoonkologische Hilfe kostenlos in Anspruch genommen werden. Eine Auflistung aller österreichweiten Beratungsstellen finden Sie am Ende dieser Broschüre.

Es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie im Laufe der Erkrankung an den Rand Ihrer körperlichen und psychischen Belastbarkeit stoßen. Das ist normal und völlig verständlich, denn Krebstherapien sind auch psychisch herausfordernd.

Leiden Sie oder Ihre Angehörigen in letzter Zeit vermehrt an:

- Ein- oder Durchschlafstörungen
- Inneren Unruhezuständen
- Depressiven Verstimmungen, Antriebslosigkeit
- Gedankenkreisen und ständigem Grübeln
- Unmut, Aggressionen
- Angst vor Untersuchungen, medizinischen Eingriffen, schlechten Nachrichten
- Problemen am Arbeitsplatz, in der Familie oder mit Ihrem Behandlungsteam?

Dann ist es hoch an der Zeit und sinnvoll, professionelle Hilfe anzunehmen.

In den Krebshilfe-Beratungsstellen gibt es diese Hilfe – für Sie und Ihre Angehörigen. Experten aus verschiedenen Fachbereichen, z. B. der Medizin, der Ernährungswissenschaft, der Psychoonkologie und Sozialarbeit, bieten Beratung

und Hilfe an und begleiten Sie kompetent und menschlich auf Ihrem Weg durch die Erkrankung. Sie und Ihre Familienmitglieder können in einem Klima der Achtung und Wertschätzung offen über Ihre schlimmsten Befürchtungen, Ängste und innere Not sprechen. **Die Krebshilfe-Beraterinnen nehmen sich für Sie Zeit, hören Ihnen zu und helfen.**

Im ausführlichen Erstgespräch wird Ihre individuelle Situation und der genau auf Sie abgestimmte Betreuungsplan besprochen. Sie werden spüren, dass sich vieles sehr rasch verbessert, z. B. die Lebensqualität, Schmerzen oder die Kommunikation in der Familie.

Broschüren und Informationsmaterialien zu allen Themen rund um die Krebserkrankung können Sie jederzeit telefonisch oder per Mail bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland bestellen.

Die finanzielle Soforthilfe

Immer öfter kommen Patienten durch die Krebserkrankung auch in finanzielle Schwierigkeiten. Zweckgewidmete Spenden geben der Krebshilfe die Möglichkeit, auch diesbezüglich zu helfen (siehe nachfolgende Seiten).

Finanzielle Hilfe

Finanzielle Unterstützung

Aufgrund zweckgewidmeter Spenden von Privatpersonen und Firmen ist die Krebshilfe in der Lage, neben kompetenter und einfühlsamer Beratung von Krebspatienten und Angehörigen auch **finanzielle Unterstützung für jene Menschen anzubieten, die, verursacht durch die Krebserkrankung, in finanzielle Not geraten sind.**

Der Krebshilfe-Soforthilfe-Fonds wurde geschaffen, weil eine zunehmend schwierige finanzielle Situation für viele Patienten und Angehörige entstand. Viele Krebspatienten verlieren unverschuldet den Arbeitsplatz oder können die zusätzlichen – durch die Erkrankung entstehenden Kosten – (z. B. Rezeptgebühren, Fahrtspesen, Selbstbehalte für Perücken oder Spitalsaufenthalt, u. v. m.) nicht finanzieren.

SOFORTHILFE-FONDS DER ÖSTERREICHISCHEN KREBSHILFE

Der Krebshilfe-Vorstand und der Spendengütesiegelprüfer haben für die Gewährung finanzieller Unterstützung Richtlinien verabschiedet. Jeder Antrag wird eingehend, aber rasch und unbürokratisch geprüft.

- Lebensmittelpunkt muss in Österreich sein.
- Persönliche Vorsprache in einer Krebshilfe-Beratungsstelle.
- Vorlage der aktuellen medizinischen Befunde.
- Einkommensnachweis (auch des Ehepartners und/oder im gleichen Haushalt lebender Menschen).
- Alle anderen rechtlichen Ansprüche müssen ausgeschöpft sein.
- Nachweis jener Kosten/zusätzlicher Ausgaben, die aufgrund der Krebserkrankung entstanden sind und zu der Notlage führen.
- Schriftliche Begründung/Ansuchen (das gemeinsam mit einer Krebshilfe-Beraterin erstellt wird).
- Kosten für alternative Methoden werden nicht übernommen.
- Die Krebshilfe behält sich vor, etwaige weitere Nachweise und/oder Unterlagen einzufordern, die zur Beurteilung notwendig sind.



Doris KIEFHABER
und
Martina LÖWE
Geschäftsführung
Österreichische
Krebshilfe

Den Soforthilfe-Fonds der Österreichischen Krebshilfe mit ausreichend finanziellen Mitteln auszustatten, ist nicht nur unsere Aufgabe sondern auch Herzensangelegenheit. Erleben wir doch täglich, was es für Patienten und Angehörige bedeutet, durch die Krebserkrankung auch in finanzielle Not zu geraten. Danke allen Privatpersonen und Unternehmen, die soziale Verantwortung zeigen und uns unterstützen.

Die Überprüfung der Unterlagen erfolgt sowohl medizinisch als auch sozialrechtlich im „8-Augen-Prinzip“ innerhalb kürzest möglicher Zeit, in der Regel innerhalb von 14 Tagen ab Erhalt des Antrages und der Unterlagen.

Der Antragsteller erteilt das Einverständnis, dass die vorgelegten Unterlagen durch die Krebshilfe

überprüft werden dürfen. Die Krebshilfe verpflichtet sich, sämtliche Daten gemäß EU-Datenschutz-Grundverordnung sowie des Österreichischen Datenschutzgesetzes zu behandeln.

Im Jahr 2018 investierte die Österreichische Krebshilfe rund 2 Mio. Euro für die Beratung und finanzielle Soforthilfe.

BEISPIEL DER SOFORTHILFE

Frau G., 52 Jahre, erhielt 2005 das erste Mal die Diagnose Brustkrebs. Nach Operation und Chemotherapie gelang es ihr sehr rasch wieder beruflich als Büroangestellte Fuß zu fassen. Im Frühjahr 2018 trat ein Rezidiv auf, Frau G. musste sich erneut einer Operation und Chemotherapie unterziehen und verlor durch die Erkrankung abermals den Job. Da es um ihren gesundheitlicher Zustand sehr schlecht bestellt war, wurde Frau G. ein Rehabilitationsaufenthalt genehmigt. Durch die medizinisch begleiteten Sporteinheiten konnte Frau G. ihre körperlichen Beeinträchtigungen verringern. Wieder zurückgekommen stellte Frau G. fest, dass die Kosten für den Krankentransport nicht von der Krankenkasse übernommen wurden. Die vielen krankheitsbezogenen Ausgaben und der hohe Einkommensverlust verursachten schon eine sehr angespannte finanzielle Situation, die mit diesen neuerlichen Kosten für Frau G. nun aussichtslos wurde.

Die Österreichische Krebshilfe unterstützte Frau G. in dieser schwierigen Situation mit einer Einmalzahlung von 500 Euro.



Für die Österreichische Krebshilfe ist der sorgsame Umgang mit Spenden selbstverständlich. Dass dem so ist, wird jedes Jahr von unabhängigen RechnungsprüferInnen und dem Österreichischen Spendengütesiegelprüfer geprüft und bestätigt.

Die Österreichische Krebshilfe.

Beratungsstellen im BURGENLAND

Voranmeldung zur persönlichen Beratung
für alle Beratungsstellen im Burgenland unter:
Tel.: (0650) 244 08 21 (auch mobile Beratung)
Fax: (02625)300-8536
office@krebshilfe-bgld.at
www.krebshilfe-bgld.at

7202 Bad Sauerbrunn, Hartiggasse 4
(Der Sonnberghof)

7000 Eisenstadt, Siegfried Marcus-Straße 5 (ÖGK)

7540 Güssing, Grazer Straße 15 (A.ö. Krankenhaus)

7100 Neusiedl am See, Gartenweg 26 (BGKK)

7400 Oberwart, Evang. Kirchengasse 8-10 (Diakonie)

7350 Oberpullendorf, Gymnasiumstraße 15 (ÖGK)

Beratungsstelle in KÄRNTEN

Voranmeldung zur persönlichen Beratung
in unserem Büro unter:
Tel.: (0463) 50 70 78
office@krebshilfe-ktn.at
www.krebshilfe-ktn.at

9020 Klagenfurt, Völkermarkterstrasse 25

Beratungsstellen in NIEDERÖSTERREICH

2700 Wr. Neustadt, Wiener Straße 69, (NÖGKK)
Notfalltelefon: (0664) 323 7230
Tel.: (050766) 12-2297 oder 2279
Fax: (050766) 12-2281
E-Mail: krebshilfe@krebshilfe-noe.at
www.krebshilfe-noe.at

3100 St. Pölten, Kremser Landstr. 3 (bei ÖGK)
Tel.+Fax: (02742) 77404
stpoelten@krebshilfe-noe.at

3680 Persenbeug, Kirchenstr. 34
(Alte Schule Gottsdorf)
Tel.+Fax: (07412) 561 39
persenbeug@krebshilfe-noe.at

Waidhofen/Ybbs
Tel.: 0664/514 7 514
waidhofen@krebshilfe-noe.at

2130 Mistelbach, Roseggerstraße 46
Tel.: (050899) 1389
mistelbach@krebshilfe-noe.at

3580 Horn, Stephan-Weykerstorffer-Gasse 3
(in der GKK Horn), Tel.: (050899)-0889
horn@krebshilfe-noe.at

Österreichweit für Sie da:

Beratungsstellen in OBERÖSTERREICH

4020 Linz, Harrachstraße 13
Tel.: (0732) 77 77 56
Fax.: (0732) 77 77 56-4
beratung@krebshilfe-ooe.at
office@krebshilfe-ooe.at
www.krebshilfe-ooe.at

4820 Bad Ischl, Bahnhofstr. 12 (ÖGK)
Tel.: (0660) 45 30 441
beratung-badischl@krebshilfe-ooe.at

5280 Braunau, Jahnstr. 1 (ÖGK)
Tel.: (0699) 1284 7457
beratung-braunau@krebshilfe-ooe.at

4070 Eferding, Vor dem Linzer Tor 10
(Rotes Kreuz)
Tel.: (0664) 166 78 22
beratung-eferding@krebshilfe-ooe.at

4240 Freistadt, Zemannstr. 27 (Rotes Kreuz)
Tel.: (0664) 452 76 34
beratung-freistadt@krebshilfe-ooe.at

4810 Gmunden, Miller-von-Aichholz-Straße 46
(ÖGK)
Tel.: (0660) 45 30 432
beratung-gmunden@krebshilfe-ooe.at

4560 Kirchdorf, Krankenhausstr. 11 (Rotes Kreuz)
Tel.: (0732) 77 77 56
beratung-kirchdorf@krebshilfe-ooe.at

4320 Perg, Johann Paur-Str. 1, (Beratungsstelle Famos)
Tel.: (0664) 166 78 22
beratung-perg@kre bshilfe-ooe.at

4910 Ried/Innkreis, Hohenzellerstr. 3 (Rotes Kreuz)
Tel.: (0660) 97 444 06
beratung-ried@krebshilfe-ooe.at

4150 Rohrbach, Krankenhausstr. 4
(Rotes Kreuz)
Tel.: (0664) 166 78 22
beratung-rohrbach@krebshilfe-ooe.at

4780 Schärding, Alfred-Kubin-Straße 9 a-c
(FIM - Familien- & Sozialzentrum)
Tel.: (0664) 44 66 334
beratung-schaerding@krebshilfe-ooe.at

4400 Steyr, Redtenbachergasse 5
(Rotes Kreuz)
Tel.: (0664) 91 11 029
beratung-steyr@krebshilfe-ooe.at

4840 Vöcklabruck, Ferdinand-Öttl-Str. 15
(im ÖGK-Gebäude)
Tel.: (0664) 547 47 07
beratung-vbruck@krebshilfe-ooe.at

4600 Wels, Grieskirchnerstr.
(Rotes Kreuz)
Tel.: (0660) 63 96 346
beratung-wels@krebshilfe-ooe.at

Die Österreichische Krebshilfe.

Beratungsstellen in SALZBURG

Voranmeldung zur persönlichen Beratung für alle
Beratungsstellen in Salzburg unter:
Tel.: (0662) 87 35 36 oder
beratung@krebshilfe-sbg.at
www.krebshilfe-sbg.at

5020 Salzburg, Beratungszentrum der Krebshilfe
Salzburg, Mertensstraße 13
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung

5110 Oberndorf bei Salzburg, Stadthalle,
2. Stock, im EKIZ, Joseph-Mohr-Straße 4a
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung
jeden Donnerstag, nachmittags

5400 Hallein, Krankenhaus Hallein,
Bürgermeisterstraße 34. Persönliche Beratung
nach tel. Voranmeldung
jeden 2. Montag im Monat

5580 Tamsweg, Sozialzentrum Q4, Postgasse 4
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung
jeden 2. Montag im Monat

5620 Schwarzach, St. Veiter Straße 3, Haus Luise
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

5700 Zell am See, Rot Kreuz Haus, Tauernklinikum
Zell am See, Paracelsustraße 4. Persönliche Beratung
nach tel. Voranmeldung
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

Beratungsstellen in der STEIERMARK

8042 Graz, Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17
Tel.: (0316) 47 44 33-0
Fax: (0316) 47 44 33-10
beratung@krebshilfe.at
www.krebshilfe.at

Regionalberatungszentrum Leoben:
8700 Leoben, Hirschgraben 5, (Senioren- und
Pflegewohnheim)

Terminvereinbarung und Info
für alle steirischen Bezirke:
Tel.: (0316) 47 44 33-0,
beratung@krebshilfe.at

Außenstellen Steiermark:
8280 Fürstenfeld, Felber Weg 4 (Rotes Kreuz)

8230 Hartberg, Rotkreuzpl. 1, (Rotes Kreuz)

8530 Deutschlandsberg, Radlpaßstraße 31
(Rotes Kreuz)

8680 Mürzzuschlag, Grazer Straße 34 (Rotes Kreuz)

8435 Wagna, Metlika Straße 12 (Rotes Kreuz)

8330 Feldbach, Schillerstraße 57 (Rotes Kreuz)

8750 Judenburg, Burggasse 102 (Rotes Kreuz)

8940 Liezen, Niederfeldstraße 16 (Rotes Kreuz)

Österreichweit für Sie da:

Beratungsstellen in TIROL

6020 Innsbruck, Anichstraße 5 a/2, Stock
Krebshilfe-Telefon: (0512) 57 77 68
Tel.: (0512) 57 77 68 oder (0699)181 135 33
FAX: (0512) 57 77 68-4
beratung@krebshilfe-tirol.at
www.krebshilfe-tirol.at

Psychoonkologische Beratung in folgenden Sozial- und
Gesundheitsprengeln:

- Telfs: Kirchstraße 12, Dr. Ingrid Wagner,
Tel.: (0660) 5697474
- Landeck: Schulhauspl. 9, Dr. Manfred Deiser,
Tel.: (0664) 4423222
- Wörgl: Fritz-Atzl-Str. 6, Dr. Dorothea Pramstrahler,
Tel.: (0650) 2831770
- Reutte: Innsbrucker Straße 37, Mag. Gertrud
Elisabeth Köck, Tel. (0664) 2251625

sowie in:

- Lienz: Rosengasse 17, Mag. Katja Lukasser
Tel.: (0650) 377 25 09
- Schwaz : Dr. Fritz Melcher, Fuggergasse 2,
Tel.: (0664) 9852010
- Jenbach: Mag. Beate Astl, Schalsenstraße 21,
Tel.: (0650) 7205303
- Kitzbühel: MMag. Dr. Astrid Erharder-Thum,
Tel. (0681)10405938
- Tarentz: DSA Erwin Krismer, Pfassenweg 2,
Tel. (0676) 7394121
- Innsbruck: MMag. Barbara Baumgartner,
Rennweg 7a, Tel. (0664) 73245396
(für Kinder und Jugendliche von an Krebs
erkrankten Eltern)

Wir bitten um vorherige telefonische
Terminvereinbarung.

Beratungsstellen in VORARLBERG

6850 Dornbirn, Rathausplatz 4,
Tel. (05572) 202388, Fax: (05572) 202388-14
beratung@krebshilfe-vbg.at
www.krebshilfe-vbg.at

6700 Bludenz, Klarenbrunnstr. 12,
Tel. (05572) 202388
beratung@krebshilfe-vbg.at

Beratungsstelle in WIEN

Pier 50, 1200 Wien,
Brigittenufer Lände 50-54, 4. Stg./5.OG
Tel.: (01) 408 70 48
Fax: (01) 408 70 48/35
Hotline: (0800) 699 900
beratung@krebshilfe-wien.at
www.krebshilfe-wien.at

Österreichische Krebshilfe Dachverband

1010 Wien, Tuchlauben 19
Tel.: (01) 796 64 50
Fax: (01) 796 64 50-9
service@krebshilfe.net
www.krebshilfe.net



1450: Die telefonische Gesundheitsberatung

Nach dem Vorbild anderer europäischer Länder wie Großbritannien, Dänemark oder der Schweiz wurde mit der telefonischen Gesundheitsberatung eine weitere Säule im heimischen Gesundheitssystem errichtet.

Unter der Rufnummer 1450 (ohne Vorwahl aus allen Netzen) erhalten Sie telefonische Empfehlungen, was Sie am besten tun, wenn Ihnen Ihre Gesundheit oder die Ihrer Lieben plötzlich Sorgen bereitet. Können Sie die Schmerzen selbst behandeln, oder ist es doch besser, wenn Sie einen Arzt oder sogar eine Notfallambulanz aufsuchen? Die telefonische Gesundheitsberatung ist Ihr persönlicher Wegweiser durch das Gesundheitssystem und führt Sie dorthin, wo Sie im Moment die beste Betreuung erhalten – das gilt auch für **onkologische Patienten**.

Mit diesem neuen Service erhalten Sie rund um die Uhr, an sieben Tagen in der Woche die Möglichkeit, bei gesundheitlichen Fragestellungen anzurufen. Speziell geschultes diplomiertes Krankenpflegepersonal schätzt die Dringlichkeit Ihres Problems ein und gibt Ihnen entsprechende Handlungsempfehlungen.

Die telefonische Gesundheitsberatung 1450 ist ein Gemeinschaftsprojekt des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz, der Sozialversicherung und den Bundesländern.

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit größter Sorgfalt und unter Berücksichtigung der jeweils aktuellen medizinischen Entwicklungen von unseren Expertinnen und Experten bzw. von unserer Redaktion erstellt. Die Österreichische Krebshilfe-Krebsgesellschaft kann dennoch keinerlei Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit, Korrektheit, letzte Aktualität und Qualität sämtlicher Inhalte sowie jeglicher von ihr erteilten Auskünfte und jeglichen von ihr erteilten Rates übernehmen. Eine Haftung für Schäden, die durch Rat, Information und Auskunft der Österreichischen Krebshilfe-Krebsgesellschaft verursacht wurden, ist ausgeschlossen.

Achtung: Nur aufgrund der besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Broschüre die weibliche oder männliche Substantivform gebraucht. Die Ausführungen gelten natürlich auch entsprechend für Ärzte, Ärztinnen usw.

IMPRESSUM:

06/21

Herausgeber und Verleger: Österreichische Krebshilfe • Tuchlauben 19 • A-1010 Wien,
Tel.: +43 (1) 7966450 • Fax: +43 (1) 796 64 50-9 • E-Mail: service@krebshilfe.net • www.krebshilfe.net
Wissenschaftliche Redaktionsleitung: Univ. Prof. Dr. Michael Micksche • Redaktion: Mag. Martina Löwe
Grafik: Gorillas – Agentur für Kommunikation und Design • Druck: Druckerei Janetschek GmbH, Heidenreichstein, www.janetschek.at