

KÖRPERLICH

AKTIV

UND KREBS

Wegweiser
Onkologie Brandenburg
Band V

Eine Orientierungshilfe
für Patienten, Angehörige und Interessierte



LAGO

Landesarbeitsgemeinschaft Onkologische Versorgung Brandenburg e. V.

In Kooperation mit dem Landessportbund Brandenburg e. V.



KÖRPERLICH

AKTIV

UND KREBS

Wegweiser
Onkologie Brandenburg
Band V

Eine Orientierungshilfe
für Patienten, Angehörige und Interessierte

3. Auflage 2024

LAGO

Landesarbeitsgemeinschaft Onkologische Versorgung Brandenburg e.V.

In Kooperation mit dem Landessportbund Brandenburg e.V.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

des Vorstandsvorsitzenden
der LAGO Brandenburg e.V. 7

Grußwort

der Ministerin für Soziales, Gesundheit,
Integration und Verbraucherschutz
im Land Brandenburg 8

Grußwort

des Präsidialmitglieds für Gesundheit
im Sport beim Landessportbund
Brandenburg 9

Einleitung 10

1

**Körperliche Aktivität zur Vorbeugung
von Krebserkrankungen 12**

2

**Warum ist körperliche
Aktivität so gut für mich? 14**

- 2.1 **Drei gute Gründe
für mehr Aktivität 14**
 - 2.1.1 Körper 15
 - 2.1.2 Seele 15
 - 2.1.3 Soziale Kontakte 15
- 2.2 **Wichtige Hinweise vorab 16**

3

**Körperlich aktiv
während der Akutversorgung 17**

- 3.1 **Kann ich schon während der
Therapie im Krankenhaus
körperlich aktiv werden? 17**
- 3.2 **Ausdauertraining bei Chemo-
und Strahlentherapie 19**

4

**Körperlich aktiv
während der Rehabilitationsphase 21**

- 4.1 **Welchen körperlichen Aktivitäten
kann ich nachgehen? 22**
 - 4.1.1 Ausdauertraining 22
 - 4.1.2 Krafttraining 22
 - 4.1.3 Koordinationstraining 23
 - 4.1.4 Wassergymnastik 24
- 4.2 **Welche Möglichkeiten bieten
mir die Rehakliniken? 24**
 - 4.2.1 Rehabilitationsklinik Märki-
sche Schweiz (Buckow) 25
 - 4.2.2 Reha-Zentrum Lübben 28
 - 4.2.3 Klinik am See Rüdersdorf 30

5

**Körperlich aktiv
in der Krebsnachsorge – Ambulanter
Rehabilitationssport 32**

- 5.1 **Was ist Rehabilitationssport? 32**
- 5.2 **Warum ist Rehabilitationssport
gut für mich? 33**
 - Positive körperliche Effekte 33
 - Positive psychische Effekte 33

- 5.3 Wie kann ich mir eine Rehabilitations-sportgruppe vorstellen? 34
- 5.4 Gesetzliche Regelung des ambulanten Rehabilitations-sportes 34
 - 5.4.1 Die Rentenversicherung als Kostenträger 35
 - 5.4.2 Die Krankenkasse als Kostenträger 35
 - 5.4.3 Welche Kosten entstehen für mich? 36
 - 5.4.4 Wer sind weitere mögliche Kostenträger? 37
- 5.5 Netzwerk OnkoAktiv 38

6

Sportideen und Hinweise für die Reha-bilitations- und Nachsorgephase 41

- 6.1 Geeignete Bewegungsmöglich-keiten und Sportarten 42
- 6.2 Wann Sie keine sportlichen Aktivi-täten durchführen sollten 44
- 6.3 Praxisübungen für Zuhause 46
 - 1. Schwerpunkt:
Schulter und BWS 46
 - 2. Schwerpunkt:
Beckenboden 48
 - 3. Schwerpunkt:
Wahrnehmung und Gleich-gewicht 50
 - 4. Schwerpunkt:
Feinmotorik und Sensorik 51
 - 5. Schwerpunkt:
Entspannung und Dehnung 52

7

Wie finde ich eine Sportgruppe? 53

- 7.1 Sportgruppen für Krebspatienten 53
- 7.2 Allgemeine Sportgruppen 54
- 7.3 Weitere Hilfen bzw. Sportangebote für den Rehabilitations- und Nachsorgesport 54
- 7.4 Angebote der Krankenkassen 55

8

Mögliche Sportangebote für Krebs-patienten im Land Brandenburg 56

Adressen (Landkreise) 57

Adressen (Kreisfreie Städte) 70

9

Literatur 74

10

Informationen zur LAGO 76

- 10.1 Wer ist die LAGO? 76
- 10.2 Welche Organisationen sind Mitglied der LAGO? 78

11

Hinweis 80

12

Impressum 82

Vorwort

des Vorstandsvorsitzenden der LAGO



Zu erfahren, dass man Krebs hat, ist für die meisten Menschen ein Schock. Zunächst muss diese Nachricht verarbeitet werden und ein individueller Umgang mit der Diagnose und den durch die Erkrankung hervorgerufenen Veränderungen gefunden werden.

Im Rahmen einer onkologischen Erkrankung wird dem Thema Sport und körperlicher Aktivität ein immer größer werdender Stellenwert zugesprochen. Sowohl in der Akutphase, also unter einer laufenden Therapie, als auch in der Nachsorge wird Sport entsprechend den jeweiligen persönlichen Möglichkeiten empfohlen. Zu den wichtigsten Zielen zählen eine bessere Lebensqualität sowie die Verringerung von Nebenwirkungen der Therapie.

In dem vorliegenden fünften Band aus der Reihe „Wegweiser Onkologie Brandenburg“ möchten wir Sie als Betroffene, Angehörige und Interessierte mit dem Thema körperlicher Betätigungen in allen Phasen der Therapie und Nachsorge einer Tumorerkrankung vertraut machen. Mit zahlreichen Informationen, Kontaktdaten und praktischen Vorschlägen, welche Aktivität für Sie am besten geeignet ist, möchten wir Sie ermutigen, Ihr Leben aktiv zu gestalten und den Heilungsprozess zu unterstützen.

Behalten Sie den Spaß an der sportlichen Betätigung und den Spruch von Theodor Fontane im Blick:

„Luft und Bewegung sind die eigentlichen geheimen Sanitätsräte.“

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Kiehl'.

Ihr Prof. Dr. med. Michael Kiehl

Vorstandsvorsitzender der LAGO Brandenburg e. V.

Grußwort

der Ministerin für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz im Land Brandenburg



Liebe Brandenburgerinnen, liebe Brandenburger,

Krebs ist eine Krankheit, die jeden treffen kann, unabhängig von Alter, Geschlecht oder sozialem Status. Es ist eine Diagnose, die das Leben von Betroffenen und ihren Familien auf den Kopf stellt und eine Vielzahl von emotionalen, körperlichen und finanziellen Herausforderungen mit sich bringt. Für diejenigen, die mit Krebs konfrontiert sind, ist jeder Tag ein Kampf. Ein Kampf gegen die Krankheit selbst, gegen Schmerzen und Nebenwirkungen von Behandlungen, gegen Angst und Unsicherheit. Es ist ein ständiger Balanceakt zwischen Hoffnung und Verzweiflung, zwischen dem Wunsch zu leben und der Realität der eigenen Sterblichkeit. Krebskranke Menschen benötigen besondere Aufmerksamkeit, Zuwendung und nicht zuletzt Informationen. Als Gesellschaft tragen wir die Verantwortung, krebskranken Menschen Unterstützung und Mitgefühl zu bieten. Wir müssen sicherstellen, dass sie Zugang zu hochwertiger medizinischer Versorgung haben und dass sie nicht allein gelassen werden in ihrer Not. Eine wichtige Hilfe hierfür sind die Informationsmaterialien der Landesarbeitsgemeinschaft Onkologische Versorgung Brandenburg e. V. (LAGO).

Sport und Bewegung können eine wichtige Rolle bei der Bewältigung einer Krebserkrankung spielen. Regelmäßige körperliche Aktivität kann dazu beitragen, die körperliche und emotionale Gesundheit zu verbessern, das Immunsystem zu stärken, die Nebenwirkungen von Behandlungen wie Müdigkeit und Übelkeit zu reduzieren und das Selbstwertgefühl zu steigern. Darüber hinaus kann Sport auch helfen, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Es ist jedoch wichtig, dass Betroffene mit ihren Ärzten über das richtige Maß und die Art der körperlichen Aktivität sprechen, die für sie geeignet ist, insbesondere während der Behandlung.

Ich freue mich sehr, dass nunmehr an Krebs erkrankte Menschen, deren Angehörige und alle am Thema Interessierten mit der Neuauflage des fünften Bands aus der Reihe „Wegweiser Onkologie Land Brandenburg – Körperlich aktiv und Krebs“ eine aktualisierte Orientierungshilfe zu onkologischen Bewegungsmöglichkeiten im Land Brandenburg erhalten.

Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, die Situation von krebskranken Menschen zu verbessern, indem wir eine unterstützende Gemeinschaft für alle Betroffenen schaffen.

A handwritten signature in blue ink, reading 'Ursula Nonnemacher', with a long horizontal flourish extending to the right.

Ihre Ursula Nonnemacher

Ministerin für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz

Grußwort

*des Präsidialmitglieds für Gesundheit im Sport
beim Landessportbund Brandenburg*



Liebe Märkerinnen und Märker,

der Sport lehrt uns, auch nach Rückschlägen wieder aufzustehen und unsere Ziele mit noch mehr Engagement und Leidenschaft anzugehen. Sport, Engagement und Leidenschaft braucht es auch, um dem Krebs mutig zu begegnen. Mit diesem Wegweiser bekommen Sie nun ein sehr gutes Instrument an die Hand, um diesen Mut in die richtigen Bahnen zu lenken und das bestmögliche Ergebnis zu erreichen. Denn der Wegweiser bietet eine Plattform, auf der sich alle unsere Brandenburger Vereine präsentieren, die sich besonders in diese Thematik einbringen und mit Rehasportangeboten Unterstützung leisten.

Dabei bieten Sport und Bewegung nicht nur physische Vorteile wie die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und des Immunsystems, sondern auch psychische. Sie helfen dabei, Stress abzubauen, das Selbstbewusstsein zu stärken und ein positives Körpergefühl zu entwickeln. Besonders für Krebspatienten kann dies ein wichtiger Bestandteil der Genesung und des Wohlbefindens sein.

Deswegen freut es uns als Sportland Brandenburg, dass wir durch unser Projekt „Bewegt bleiben – Bewegungsförderung in der Krebsnachsorge“, das wir gemeinsam mit dem Deutschen Olympischen Sportbund seit März 2022 durchführen, finanzielle Unterstützung für die Neuaufnahme dieses Wegweisers liefern können.

Ich lade Sie nun ein, die vielfältigen Möglichkeiten des Gesundheitssports zu entdecken und sich inspirieren zu lassen. Gemeinsam können wir einen aktiven Beitrag zur Krebsprävention und -bewältigung leisten.

Herzlichen Dank für Ihr Interesse und Ihre Bereitschaft, aktiv zu werden.

Mit sportlichen Grüßen

Ihr Dr. Stephan Gutschow

LSB-Präsidialmitglied für Gesundheit im Sport

Einleitung

Ungefähr 500.000 neue Krebserkrankungen sind jedes Jahr in Deutschland zu verzeichnen. Im Jahr 2023 sind daran ca. 240.000 Patienten verstorben. Die Zahl der Neuerkrankungen steigt. Wenn man jedoch berücksichtigt, dass die Menschen heute im Durchschnitt wesentlich älter werden, geht die Krebssterblichkeit in Deutschland seit Jahren zurück. Vor 1980 starben mehr als zwei Drittel aller Krebspatienten an ihrer Krebserkrankung. Derzeit ist für die Hälfte aller Betroffenen eine dauerhafte Heilung möglich.

Regelmäßige körperliche Aktivität beugt einer Krebserkrankung vor. Menschen, die regelmäßig Sport treiben, können ihr Risiko an Krebs zu erkranken durchschnittlich um 20 bis 30 Prozent reduzieren.

Körperliche Aktivitäten leisten aber auch einen wesentlichen und wichtigen Beitrag, wenn es um die Bewältigung einer Krebserkrankung in den verschiedenen Therapiephasen geht. Auch bislang sportlich nicht aktive Patienten profitieren von einer Änderung ihres Lebensstils. Körperliche Aktivität reduziert die Gefahr eines Rückfalls und erhöht die Wahrscheinlichkeit für eine dauerhafte Heilung.

Die vorliegende dritte Auflage des Wegweisers V „Körperlich aktiv und Krebs“ informiert Sie rund um das Thema Bewegung in Zusammenhang mit Krebs und zeigt Ihnen Sportangebote in Ihrer Region auf.

Im ersten Kapitel empfehlen wir Ihnen, wie Sie durch gezielte Bewegung Ihre Gesundheit fördern können. In Kapitel zwei erfahren Sie dann, dass Sie dadurch nicht nur Ihre Fitness positiv beeinflussen und was Sie vorab beachten sollten.

Anhand der jeweiligen Therapiephasen informieren wir Sie, welche konkreten Bewegungsmöglichkeiten sich anbieten. Dazu lesen Sie im dritten Kapitel „Körperlich aktiv während der Akutversorgung“, dass Sie so früh wie möglich mit ersten Übungen beginnen können. Dazu haben wir eine Auflistung möglicher Aktivitätsformen erstellt. Weiterhin erfahren Sie in diesem Kapitel Näheres zum Ausdauersport bei Chemo- und Strahlentherapie. Dieser Abschnitt schließt mit einem exemplarischen Trainingsplan ab. Im vierten Kapitel erhalten Sie Informationen zum Ausdauer- und Krafttraining, das Sie während der stationären Rehabilitation durchführen können. Die einzelnen onkologischen Rehabilitationskliniken des Landes Brandenburg stellen sich hier mit ihren Sport- und Freizeitangeboten bzw. -möglichkeiten vor.

Wenn Sie wieder zu Hause in Ihrer gewohnten Umgebung sind, haben Sie dann die Möglichkeit, ambulanten Rehabilitationssport in Anspruch zu nehmen. Was Sie sich darunter vorstellen können und warum er Ihnen so guttut, erfahren Sie im fünften Kapitel. Hier erhalten Sie Informationen zu den gesetzlichen Rahmenbedingungen und wer die Kosten für diese Leistung trägt. Eine ausführliche Auflistung an „sportlichen Ideen“, die Sie in der stationären und ambulanten Rehabilitationsphase umsetzen können sowie wichtige Angaben, wann Sie keine körperlichen Aktivitäten durchführen sollten, lesen Sie im sechsten Kapitel.

Tipps und Hinweise, wie Sie eine Sportgruppe in Ihrer Nähe finden, erhalten Sie im siebten Kapitel. Im abschließenden Kapitel haben wir mögliche Kontaktstellen und Adressen sowie im Literaturteil eine Auswahl an Broschüren zusammengestellt, die zum Thema „Sport und Krebs“ erschienen sind.

Im gesamten Wegweiser melden sich auch Krebspatienten zu Wort. Sie möchten von ihren persönlichen Erfahrungen berichten und Sie ermutigen, es ihnen gleich zu tun. Und wer kann das glaubwürdiger und ehrlicher vermitteln als sie!



„Körperliche Betätigung – es muss nicht als Sport definiert werden – führt Seele und Körper zusammen und hält die äußere und innere Balance. Der Körper zeigt der Seele – es funktioniert. Ich werde den Sport keinesfalls vernachlässigen. Jetzt erst recht!“

LOTHAR
53 Jahre, Prostatakrebs

1

Körperliche Aktivität zur Vorbeugung von Krebserkrankungen

Sport und Bewegung spielen eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Krebs. Menschen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, senken ihr Risiko, zumindest an einigen der häufigsten Krebsarten zu erkranken. Wer sich viel bewegt, vermindert zudem das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Zuckerkrankheit sowie von Knochen- und Muskelabbau.

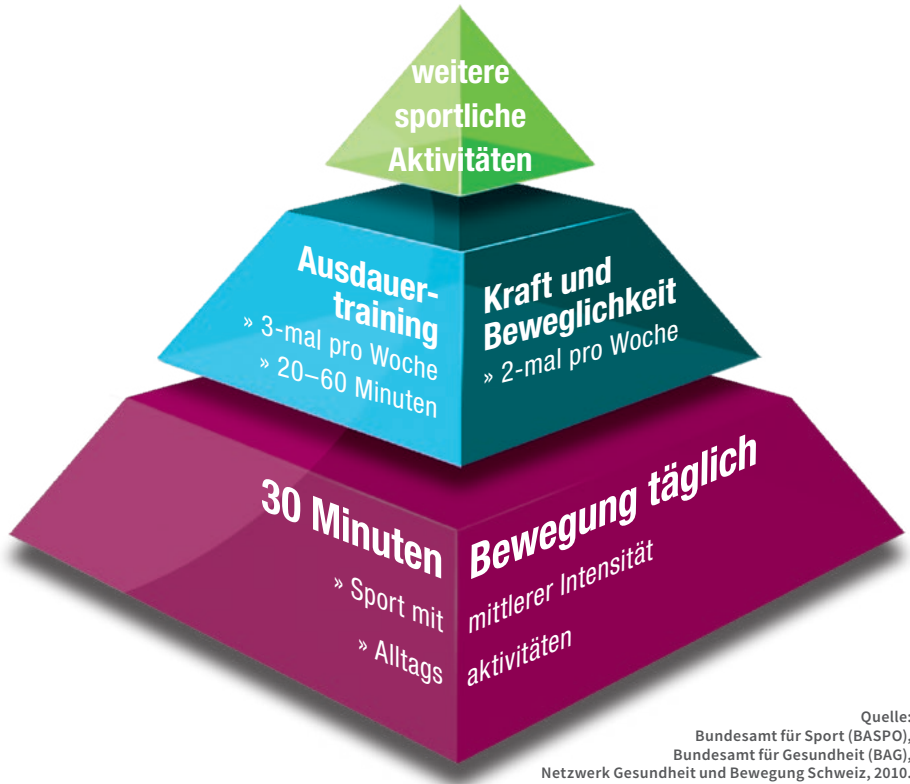
Es werden keine konkreten Sportarten zur Krebsvorbeugung empfohlen. Welche Art von Bewegung für einen Einzelnen gut ist, hängt von seinen Vorlieben und dem allgemeinen Gesundheitszustand ab. Als gesichert gilt aber: Je mehr Bewegung in den Alltag integriert wird, desto weniger Krankheitsfälle treten auf. Daraus abgeleitet ergibt sich für Sie die Empfehlung, etwa dreißig bis sechzig Minuten pro Tag körperlich aktiv zu sein, wobei jeweils einzelne Sequenzen von jeweils mindestens zehn Minuten in diese Berechnung eingehen können.

In Studien wurden dabei jeweils unterschiedliche Aktivitätsformen als Basis der Untersuchung zu Grunde gelegt. Neben der eigentlichen sportlichen Freizeitaktivität zählten auch berufliche Tätigkeit und Hausarbeit sowie die „Art des Transportes zur Arbeit“ (Gehen oder Radfahren).

„Bewegung im gesunden Mittelmaß war die beste Medizin! Ohne regelmäßige Bewegung wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin! Bewegung ist die beste Schmerztablette!“

MARIETTA

46 Jahre, Brustkrebs



in die Kategorie der Aktivitätsformen. Die größte Risikoreduktion in Bezug auf die Entstehung einer Krebserkrankung wurde jedoch bei Freizeitaktivitäten mittlerer Intensität, was etwa dem zügigen Gehen entspricht, erzielt.

Wer sich regelmäßig bewegt, profitiert mehrfach: Blutdruck und Cholesterinwerte verbessern sich und das Risiko eines Herzinfarktes oder eines Hirnschlags nimmt ab. Regelmäßige körperliche Aktivität ist nicht nur gesund, sie vermittelt auch ein gutes Lebensgefühl, macht Spaß und hilft, Stress abzubauen. Die Bewegungsempfehlungen für Erwachsene lassen sich in der Bewegungspyramide zusammenfassen.

Durch ein aktiveres Leben beugen Sie nicht nur Krebserkrankungen vor, sondern tragen insgesamt zur Regulierung des Körpergewichts bei. Dies sind beste Voraussetzungen, um auch die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes mellitus Typ II zu verhindern.

2

Warum ist körperliche Aktivität so gut für mich?

Früher erhielten Krebspatienten den ärztlichen Rat, sich ausreichend zu schonen. Diese Empfehlung wird heute nicht mehr gegeben. In zahlreichen Studien sind die positiven Effekte von sportlicher Aktivität während und nach einer Krebsbehandlung belegt worden.

Versuchen Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten, jeden Tag so aktiv wie möglich zu gestalten. Nehmen Sie die Treppe anstelle des Fahrstuhls, nehmen Sie für kürzere Strecken das Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß. Wenn Sie eher mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind, steigen Sie doch einfach mal eine Station vorher aus und gehen Sie den Rest der Strecke. Mit jeder körperlichen Aktivität tun Sie sich und Ihrem Körper jede Menge Gutes.

*„Was wirklich zählt im Leben,
ist der Mut, wie du es lebst.“*

HENRIKE
41 Jahre, Malignes Melanom

2.1 Drei gute Gründe für mehr Aktivität

Die einzelnen Mechanismen wirken in jeder Therapiephase unterschiedlich intensiv und sind bei jedem Patienten individuell.

2.1.1 Körper

Sportliche Betätigung hilft Ihnen, Ihre allgemeine Fitness zu erhalten oder wiederzugewinnen. Dadurch werden Ihnen die Verrichtungen des Alltags, sei es der Haushalt oder der Spaziergang mit dem Hund, leichter fallen. Diese in den Alltag integrierten körperlichen Aktivitäten haben einen positiven Einfluss auf Ihre Kraft und Ausdauer sowie koordinativen Fähigkeiten. Außerdem trainieren Sie Ihr Herz-Kreislauf-System und sorgen zudem für die Stärkung Ihres Immunsystems. Als Begleiterscheinung Ihrer Krebstherapie kann sich ein so genanntes Fatigue-Syndrom (chronischer Erschöpfungszustand) herausbilden. Mit Hilfe körperlicher Aktivität können Sie dem vorbeugen bzw. negative Begleiterscheinungen des Syndroms (Komplex mehrerer Krankheitsanzeichen) reduzieren helfen. Auch das Risiko, erneut zu erkranken, wird durch körperliche Aktivität nachweislich reduziert.

2.1.2 Seele

Mit sportlicher Aktivität trainieren Sie nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihre Seele. Ihr eigenes aktives Handeln wird Ihnen das erfüllende Gefühl geben, selbst etwas zu Ihrem eigenen Genesungsprozess beizutragen. Dadurch fühlen Sie sich nicht den ärztlichen Maßnahmen ausgeliefert und können gleichzeitig wieder Vertrauen in Ihren eigenen Körper sowie Ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten gewinnen. Durch therapeutische Eingriffe, wie etwa durch Bestrahlung, Chemotherapie und/oder eine Operation, nehmen Sie Ihren Körper möglicherweise anders wahr. Körperliche Betätigungen können Ihnen helfen, sich mit dem eigenen veränderten Körper auseinanderzusetzen und ihn zu akzeptieren. Darüber hinaus können Sie durch gezielte Bewegung möglichen depressiven Situationen begegnen und die Sicht auf die positiven Seiten des Lebens lenken, weg von den aktuellen Problemen.

2.1.3 Soziale Kontakte

Fällt es Ihnen schwer, nach der Erkrankung wieder auf Freunde und Bekannte zuzugehen? Meiden Sie familiäre und/oder gesellschaftliche Anlässe? Sportliche Aktivitäten, vor allem in der Gruppe mit Gleichgesinnten, können Ihnen helfen, schrittweise alte Kontakte wiederzubeleben und neue zu knüpfen. Durch das gemeinschaftliche Erleben von Bewegung und Sport gelingt es Ihnen, wieder in den Alltag zurückzufinden und Impulse für Ihren Genesungsprozess aufzunehmen. Sie können die Aktivitäten in der Sportgruppe als Ergänzung oder als Alternative zu den angebotenen Selbsthilfegruppen für sich positiv nutzen. Vergessen Sie nicht, dass auch Sie persönlich etwas für Ihre Genesung und Ihr Wohlbefinden tun können. Welche sportlichen Aktivitäten im Rahmen der jeweiligen Therapiephase möglich sind, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

2.2 Bevor es losgehen kann, vorab noch einige wichtige Hinweise

Halten Sie in jedem Fall Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.

Mit ihm sollten Sie auch über für Sie geeignete Sportarten sowie die Dauer und Häufigkeit der Ausführung sprechen. Er kann am besten einschätzen, wie weit Sie sich belasten können.

Nicht jeder Tag ist gleich.

Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers und reduzieren Sie das Pensum, wenn es Ihnen nicht so gut geht. Reduzieren Sie die Aktivität auf moderate Spaziergänge oder machen Sie alternativ Entspannungsübungen, die Sie im Liegen durchführen können.

Was Sie generell beachten sollten:

- Beginnen Sie langsam und steigern Sie die Intensität Schritt für Schritt.
- Gönnen Sie sich ausreichend Pausen und Erholung. Ihr Körper ist durch die Therapie im Ausnahmezustand und braucht entsprechend mehr Zeit zur Regenerierung.
- Trainieren Sie nur so viel, dass Sie keine Schmerzen und nur wenig Muskelkater haben.
- Überlasten Sie sich nicht!
- Sorgen Sie auch in Ihrem Alltag für ausreichend Bewegung:
 - Nehmen Sie die Treppe anstelle des Fahrstuhls.
 - Steigen Sie eine Station früher aus und laufen Sie den Rest.

In bestimmten Situationen sollten Sie ganz auf Sport verzichten.

Lesen Sie dazu weiter auf Seite 44. In jedem Falle sollten Sie, wenn Sie sich unsicher sind, Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt halten.

3

Körperlich aktiv während der Akutversorgung

3.1 Kann ich schon während der Therapie im Krankenhaus körperlich aktiv werden?

Bisher wurde Sport bei Krebspatienten hauptsächlich in Verbindung mit der Rehabilitationsphase empfohlen. Aber auch schon während der Behandlung im Krankenhaus können Sie von sportlichen Aktivitäten profitieren. Wie der Krebsinformationsdienst (KID) informiert, bestätigen viele Studien, dass individuell angepasste Bewegung fast jedem Krebspatienten nützt. So konnte in Studien gezeigt werden, dass Patienten, die während einer Chemotherapie unter ärztlicher Kontrolle und mit entsprechender Vorsicht trainierten, leistungsfähiger waren und langfristig weniger unter Nebenwirkungen wie etwa Erschöpfung litten als Betroffene, die körperlich inaktiv blieben. Noch wird diese Empfehlung jedoch nicht flächendeckend in das Therapiekonzept eingebunden.

Dennoch gibt es immer mehr physiotherapeutische Praxen, die eine spezifische onkologische Trainingstherapie (OTT) für Patienten bereits in der Akutphase als auch therapievorbereitend (prähabilitativ) anbieten und den Patienten damit eine frühzeitige Beeinflussung der therapiebedingten Nebenwirkungen ermöglichen.

Aktuell befindet sich das OTT-Konzept noch in der Prüfung für eine baldige Übernahme in die S3-Leitlinien und damit in die Aufnahme des Heilmittelkataloges für eine allgemeingültige und spezifische Rezeptversorgung aller onkologischen Patienten.

Bereits einen Tag bzw. einige wenige Tage nach der Operation können Sie mit ersten krankengymnastischen Übungen beginnen. Auf der Grundlage eines Befundes, der im Rahmen einer vom Arzt verschriebenen physiotherapeutischen Behandlung erhoben wird, erstellt ein Physio- oder Sporttherapeut Ihren individuellen Trainingsplan. Auch wenn Sie sich noch sehr geschwächt fühlen, können Sie unter fachlicher Anleitung erste Atem-, Entspannungs- und Mobilisationsübungen durchführen.

Darüber hinaus können Sie auch Ihren Krankenhausalltag aktiver gestalten. In Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt können Sie das Krankenhausgelände erkunden, Treppen steigen oder auch die Flure Ihrer Station zum Bewegungstraining nutzen. Dadurch beugen Sie nicht nur der Gefahr einer Lungenentzündung vor, sondern auch möglichen operationsbedingten Komplikationen, wie beispielsweise einer Thrombose oder Embolie. Sowohl durch die physiotherapeutischen Übungen als auch durch Ihre eigenen Aktivitäten reduzieren und vermeiden Sie den Muskelabbau, der durch eine strikte Bettruhe mit hoher Wahrscheinlichkeit auftreten würde. Dadurch sind Sie insgesamt belastbarer und steigern als positiven Nebeneffekt Ihre Lebensqualität. Ferner besteht die Möglichkeit, dass sich behandlungsbedingte Nebenwirkungen minimieren lassen. Mit gezielten Übungen können Sie zudem aktiv mithelfen, dass operationsbedingte Narben nicht zu Schon- und Fehlhaltungen führen.

Beispiele für körperliche Aktivitäten

Folgende ausgewählte Übungen können Sie unter fachlicher Anleitung eines Physio- oder Sporttherapeuten erlernen und später selbstständig durchführen:

- Atemübungen bzw. -gymnastik
- Entspannungsübungen
- Mobilisationsübungen
- Bettfahrrad
- Treppen steigen
- Kräftigungsübungen
- Koordinationsübungen

3.2 Ausdauertraining bei Chemo- und Strahlentherapie

Im Zusammenhang mit ersten Empfehlungen für Krebskranke wurde untersucht, inwiefern Ausdauertraining therapiebegleitend im Krankenhaus wirken kann. Hierbei konnten für die untersuchten Patientengruppen, die sich einer Chemo- und/oder Strahlentherapie unterzogen, positive Ergebnisse sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene erzielt werden. Zum einen führte ein täglich durchgeführtes Ausdauertraining nach intensiver Chemotherapie zur schnelleren und vollständigen Wiederherstellung der Blutbildung.

Es kam zu einer deutlichen Leistungssteigerung, die durch eine Veränderung der Muskulatur sowie die Verbesserung der Herz-Kreislauf- und Stoffwechselsituation zum Tragen kam. Außerdem ließen sich die Nebenwirkungen der Therapie reduzieren und Symptome eines möglichen chronischen Fatigue-Syndroms, wie Abgeschlagenheit und Müdigkeit minimieren.

Durch das sich bessernde körperliche Befinden wurde auch das psychische Wohlbefinden gesteigert. Ferner kam es zu einer Zunahme der Selbstständigkeit. Des Weiteren wurde nachgewiesen, dass diejenigen Patienten, die dieses Training durchführten, nach der Behandlung wieder schneller am gesellschaftlichen Leben teilhaben konnten. Dies minderte auch die Gefahr einer sozialen Ausgrenzung, die von manchen Patienten beschrieben wurde.

Beispiel für einen Ausdauertrainingsplan

Im Folgenden möchten wir Ihnen ein Trainingsprogramm vorstellen, das Sie durchführen können, wenn Sie Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit verbessern möchten. Es ist geeignet für Patienten, die sich bereits während der Behandlung körperlich aktiv betätigen möchten.

Bevor Sie jedoch beginnen, sollten Sie in jedem Fall Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt und dem Physio- oder Sporttherapeuten halten. Wenn bestimmte Einschränkungen, die sich aus Labor- oder anderen Untersuchungen ergeben, vorliegen, sollten Sie weniger oder gar keine körperlichen Aktivitäten durchführen. Wann dies der Fall ist, lesen Sie auf Seite 40.

Ebenso wichtig ist es, dass Sie auf Ihr „Bauchgefühl“ hören. Nicht jeder Tag ist gleich und so sollten Sie an Tagen, an denen Sie sich nicht wohl fühlen, etwas kürzertreten.

Das vorliegende Trainingsprogramm, ein so genanntes Intervalltraining, ist eine Kombination aus Belastungs- und Erholungsphasen. Das gilt sowohl für die einzelne Trainingseinheit als auch generell für den Trainingsverlauf. Wenn Sie sich für eine Zeit körperlich belastet haben, sollten Sie sich im Anschluss ausreichend Ruhe gönnen. Sie können das beschriebene Trai-

ning auf dem Laufband oder auf einem Fahrradergometer durchführen. Das Programm ist so ausgelegt, dass Sie am Ende der sechs Wochen dreißig Minuten am Stück laufen können. Dazu werden die Belastungsphasen wöchentlich gesteigert.

Die Dauer einer einzelnen Trainingseinheit sollte zwischen 30 und 45 Minuten liegen. Die Intensität, mit der Sie trainieren, sollte 80 % Ihrer maximalen Belastbarkeit nicht überschreiten.

Ihre so genannte **Trainingsherzfrequenz (TrHF)** können Sie anhand der „Baumann-Formel“ ermitteln:

Frauen: $\text{TrHF} = (180 - \text{Lebensalter}) - 10\%$

Männer: $\text{TrHF} = (180 - \text{Lebensalter}) - 20\%$

Beispiel: Für eine 40-jährige Frau bedeutet dies eine Trainingsherzfrequenz von 126 Herzschlägen pro Minute:

$$180 - 40 \text{ Jahre} = 140; 140 - 14 (10\%) = 126$$

Es hat sich gezeigt, dass eine aktive Pausengestaltung, z. B. langsames Weitergehen, günstiger ist, um den Puls nicht zu sehr sinken zu lassen. Im stationären Bereich sollten Sie auf alle Fälle unter Aufsicht eines geschulten Trainers, etwa eines Physio- oder Sporttherapeuten, trainieren.

Auch im ambulanten Bereich ist dieses Programm nach vorheriger ärztlicher Rücksprache durchführbar. Das Programm ist auch schon während oder kurz nach einer Chemotherapie, einer Bestrahlung oder Stammzelltransplantation möglich.

Der Trainingsplan

| WOCHE | HÄUFIGKEIT der Belastung | DAUER der Belastung | DAUER der Pausen |
|-------|--------------------------|---------------------|------------------|
| 1 | 5x–6x | 2–3 Minuten | je 2–3 Minuten |
| 2 | 4x | 5 Minuten | je 2–3 Minuten |
| 3 | 3x | 8 Minuten | je 2–3 Minuten |
| 4 | 3x | 10 Minuten | je 2–3 Minuten |
| 5 | 2x | 15 Minuten | 2–3 Minuten |
| 6 | 1x | 30 Minuten | ohne Pause |

4

Körperlich aktiv während der Rehabilitationsphase

Ihr Krankenhausaufenthalt ist jetzt abgeschlossen. Oberstes Ziel des sich im Idealfall anschließenden Aufenthalts in der onkologischen Rehabilitationsklinik ist es, Sie wieder für den privaten und beruflichen Alltag fit zu machen.

Genauer gesagt bedeutet *Rehabilitation* möglichst die Wiederherstellung Ihres körperlichen Zustandes, den Sie vor der Erkrankung hatten. Neben dem Blick auf die körperliche Regeneration sollen während des Aufenthalts in der Rehabilitationsklinik auch soziale und seelische Themen angesprochen werden, um Sie möglichst umfassend zu unterstützen.

Im Gegensatz zu den meist geringen onkologiespezifischen sportlichen Angeboten im Krankenhaus, ist die Integration von körperlicher Aktivität und Sport in der Rehabilitation bereits erfolgt. Im Land Brandenburg können Sie in den drei onkologischen Rehabilitationskliniken ein breites Angebot an verschiedenen Sport- und Bewegungsprogrammen nutzen.

Nach Ihrer Aufnahme wird mit Ihnen in einem Eingangsgespräch ein individuelles Programm für die Zeit des Aufenthalts in der Klinik erstellt. Dabei werden Ihnen die Möglichkeiten aufgezeigt, die Sie – auch unter Berücksichtigung Ihrer derzeitigen Verfassung und Ihrer persönlichen Ziele und Wünsche – umsetzen können. Der Sport wird dabei sowohl als Einzeltraining als auch in der Gruppe durchgeführt.

„Man fühlt sich nach jeder körperlichen Betätigung einfach besser. Bewegung bringt Lebensqualität und Lebensfreude zurück.“

THOMAS

57 Jahre, Pankreaskarzinom

4.1 Welchen körperlichen Aktivitäten kann ich nachgehen?

Die Auswahl an sportlichen Bewegungsmöglichkeiten ist in der Rehabilitationsphase nicht nur aufgrund Ihrer sich allmählich bessernden körperlichen Verfassung größer, sondern auch deshalb, weil die Kliniken über größere personelle und räumliche Kapazitäten verfügen. Dabei sind nicht nur die Angebote im Therapiekontext, sondern auch im Freizeitbereich zu nennen. Schließlich soll bei allen Aktivitäten insbesondere die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt stehen. Vielleicht entdecken Sie ja auch ganz neue Interessen und Bewegungsformen für sich, die Sie auch nach der stationären Rehabilitationsphase an Ihrem Wohnort fortsetzen können.

4.1.1 Ausdauertraining

In erster Linie ist ein Ausdauertraining zu empfehlen. Tägliches 30-minütiges Gehen bei mittlerer Intensität bzw. 80% Ihrer maximalen Leistungsfähigkeit, die Ihr Therapeut ermitteln kann, führt zu einer deutlichen Zunahme Ihrer Leistungsfähigkeit. Darüber hinaus lassen sich die Anzeichen eines Fatigue-Syndroms, über das viele Patienten nach Abschluss ihrer Tumorbehandlung klagen, reduzieren.

Als nicht zu unterschätzender Nebeneffekt führt Ihr sich bessernder körperlicher Zustand zur Steigerung der Lebensqualität. Durch einen Zugewinn an Kraft und Energie steigert sich womöglich Ihre Unternehmungslust und Sie können positiv(er) in die Zukunft blicken. Dazu beitragen können auch Gespräche mit anderen Betroffenen, die Sie in den Gruppenanwendungen kennen lernen.

4.1.2 Krafttraining

Zahlreiche signifikante Untersuchungen weisen deutliche positive Effekte eines gezielten Krafttrainings nach. Die Ergebnisse einer Studie zum Effekt eines intensivierten Krafttrainings in Kombination mit Ausdauersport in der Rehabilitationsphase zeigen positive Ergebnisse. So kam es bei den untersuchten 70 Patienten mit unterschiedlichen Krebsdiagnosen zu einer deutlichen Kraftzunahme (+41 %) bei gleichzeitiger Steigerung der fettfreien Masse.

Auch die Ausdauerleistungsfähigkeit (+14 %) konnte gesteigert werden. Darüber hinaus wurde festgestellt, dass ein Krafttraining – ebenso wie ein Ausdauertraining – zu einer deutlichen Steigerung der Lebensqualität führt.

Mit dem Krafttraining sollten Sie, wenn Sie operiert wurden, abhängig von der Narbenheilung, frühestens zwei bis vier Wochen nach der Operation beginnen.

Allgemein sollten Sie folgende Hinweise vor der Durchführung eines Krafttrainings beachten:

- Erstellung eines individuellen Trainingsplans durch einen qualifizierten Therapeuten
- Individuelle Einstellung der Geräte
- Achsensgerechte Durchführung der Übungen
- Beachtung Ihrer Atmung (Ausatmung bei Belastung, Pressatmung vermeiden)
- Keine komplette Durchstreckung der Gelenke

Ein Krafttraining kann auch ohne den Einsatz von Geräten durchgeführt werden. Alternativ können Sie Ihr eigenes Körpergewicht nutzen. Als Hilfsmittel stehen Ihnen beispielsweise Hanteln, Gummiseile oder auch Therabänder zur Verfügung.

Wie bei jeder körperlichen Aktivität gilt auch für das Krafttraining, dass Sie sich nicht überanstrengen sollten. Bereits zwei Krafttrainingseinheiten pro Woche führen zu positiven Effekten. Dabei gelten als grobe Richtwerte, pro Übung 10 bis 12 Wiederholungen durchzuführen, so dass Sie sich etwas anstrengen. Das Ganze wird dann in der Regel in so genannten Serien insgesamt drei Mal ausgeführt. Die Intensität, die bei 60 bis 80 % Ihrer maximalen Kraft liegen sollte, ermittelt Ihr Therapeut, der Ihr Trainingsprogramm zusammenstellt.

4.1.3 Koordinationstraining

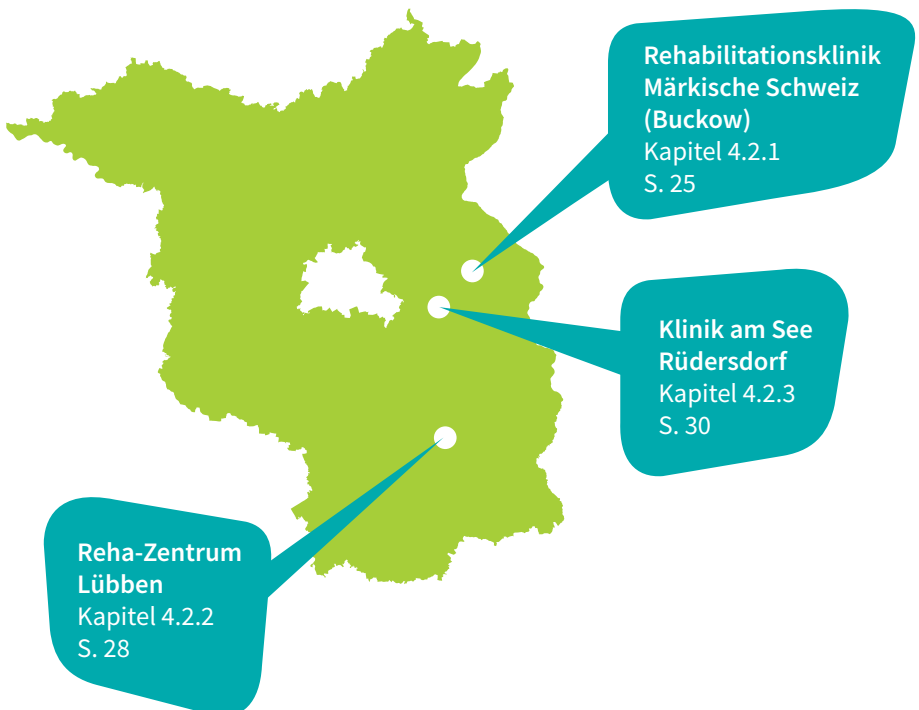
Das Koordinationstraining sollte vor allen Dingen bei Patienten mit Polyneuropathie-Beschwerden (Missempfindungen durch Schädigungen der Nerven vor allem in den Händen und Füßen) in Form von sensomotorischem Wahrnehmungstraining und auch bei kognitiven Einschränkungen (sog. „Chemobrain“) angeleitet und empfohlen werden. Auch Massageübungen (z. B. mit einem Igelball) und Gleichgewichtsübungen sollten regelmäßig auch im Alltag für die Verbesserung der Wahrnehmung bei Polyneuropathie durchgeführt werden.

4.1.4 Wassergymnastik

Die Wassergymnastik stellt ein besonders gelenkschonendes Training dar, das sowohl für die Verbesserung der Beweglichkeit/Mobilisation, als auch der Steigerung von Kraft und Ausdauer eingesetzt wird. Besonders auch bei Lymphödem-Problematiken ist ein Training im Wasser zur Verbesserung und Aktivierung des Lymphsystems für die Patienten klar empfohlen.

4.2 Welche Möglichkeiten bieten mir die einzelnen Rehakliniken?

Um Ihnen einen Überblick zu verschaffen und gegebenenfalls die Wahl der Klinik zu erleichtern, stellen wir Ihnen auf den nächsten Seiten die onkologischen Rehabilitationskliniken des Landes Brandenburg vor:



4.2.1 Rehabilitationsklinik Märkische Schweiz (Buckow)

www.buckow.immanuel.de



Im Rahmen der physiotherapeutischen Anwendungen können Sie in der Rehabilitationsklinik Märkische Schweiz verschiedene bewegungstherapeutische und krankengymnastische Übungen in Anspruch nehmen. Die einzel- und gruppentherapeutischen Behandlungen beziehen nach Möglichkeit auch spezielle Nebendiagnosen in die Therapie mit ein, die Sie bereits vor der Krebsdiagnose hatten bzw. die begleitend aufgetreten sind. Im Vordergrund steht jedoch die Behandlung Ihrer Krebserkrankung.





Einzelbehandlungen:

- Spezielle Einzelkrankengymnastik
- Atemtherapie
- Komplexe Krankengymnastik nach Bobath
- Komplexe Krankengymnastik nach Kabat (PNF)
- Stemmführungen nach Brunkow
- Bewegungsbad
- Krafttraining
- Muskelstatus und Einweisung in Selbstübungen
- Gehstreckentest/Gehtraining
- Hydrojet-Massageliegen
- MBOR (Medizinisch beruflich orientierte Rehabilitation)
- Begleitung und Fortsetzung der Systemtherapien während des Aufenthalts

Gruppenbehandlungen:

- **Wirbelsäulengymnastik I**
geringe Leistungsanforderung,
ältere Patienten
- **Wirbelsäulengymnastik II**
höhere Leistungsanforderung,
jüngere Patienten
- **Schultergürtelgymnastik**
orthopädisch orientiert
- **Osteoporosegymnastik**
- **Atemgymnastik**
- **Venengymnastik**
- **Beckenbodengymnastik**
Frauen- oder Männergruppe
- **Entspannungstherapie**
- **Wasser-Krankengymnastik**
Schwimmer oder Nichtschwimmer
- **Fahrrad-Ergometertraining**
- **Steppertraining**
- **Schulter-Arm-Gymnastik**
nur bei Zustand nach Mamma-OP
- **Hockergymnastik**
geringe Leistungsanforderung,
ältere Patienten
- **Herz-Kreislauf-Gymnastik**
geringe Leistungsanforderung,
ältere Patienten
- **Sporttherapie I**
mittlere Leistungsanforderung
- **Sporttherapie II**
hohe Leistungsanforderung
- **Walking**
- **Qigong**
- **Bewegung nach Musik**
- **Yoga**

Eine Auflistung weiterer Anwendungsmöglichkeiten wie beispielsweise im Bereich der Hydro- und Elektrotherapie finden Sie auf der Homepage der Klinik im Katalog „Physiotherapeutische Anwendung“.

**Rehabilitationsklinik
Märkische Schweiz
(Buckow)**

Lindenstraße 68–70
15377 Buckow
033433 / 55-0 (Rezeption)
buckow@immanuel.de
www.buckow.immanuel.de



**IMMANUEL KLINIK
MÄRKISCHE SCHWEIZ**



4.2.2 Reha-Zentrum Lübben

www.rehazentrum.com



Werden Sie Experte für Ihre Gesundheit

Die medizinische Rehabilitation eröffnet die Chance, wieder am normalen Leben teilhaben zu können – kurz gesagt: arbeiten, den Haushalt führen, Hobbys nachgehen.

In der Reha arbeiten viele Professionen an dem Ziel Sie wieder fit für den Alltag zu machen. Dafür bieten wir Ihnen ein umfangreiches Therapieangebot. Ihr individuelles Reha-Programm kann Bewegungs- und Sporttherapien, Entspannungsübungen, Gesundheitsschulungen sowie Sozial- und Ernährungsberatungen beinhalten. Sämtliche Anwendungen werden Ihnen entsprechend Ihres Krankheitsbildes und Ihren persönlichen Bedürfnissen von Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt verordnet.

Die Therapien lindern zunehmend Ihre Beschwerden. Sie sammeln Erfahrungen, welche Therapieformen für Sie geeignet sind, welche Ihnen guttun und welche Sie motivieren, dranzubleiben. In Patientenseminaren und -schulungen erfahren Sie vieles über Ihre Krankheit und wie Sie damit umgehen können. So werden Sie ein Experte für die eigene Gesundheit.



Dazu zählen u.a.:

- **Beckenbodentraining**
(für Frauen und Männer)
- **Allgemeinonkologische Sportgruppen**
(im Trockenen und Bewegungsbad)
- **Sporttherapeutische Frauengruppe**
(speziell für Mamma-Patienten)
- **Gymnastikgruppen**
(für unterschiedliche Leistungsanforderungen)
- **Freilufttherapie**
- **Bogenschießen**
- **Ärztliche Seminare**
passend zu Ihrem Krankheitsbild



Zusätzlich werden Einzelanwendungen in Form von Massagen, Bäder- und Thermotherapien, Physiotherapie und Akupunkturmassage, sowie Gruppenanwendungen in Form von Qigong, Tai Chi und Ido-go-Walking angeboten.

Unser geschultes Personal hilft Ihnen bei der Organisation der Nachsorgebehandlung (T-RENA, Rehasport etc.). Auf der Webseite der Klinik finden Sie darüber hinaus weitere Informationen, entsprechend Ihrem Krankheitsbild, zur jeweiligen Verordnung und Behandlung: www.rehazentrum.com

Reha-Zentrum Lübben

Kliniken Professor Dr. Schedel GmbH
Fachklinik für Orthopädie und Onkologie
Postbautenstr. 50
15907 Lübben
03546 / 238-0
www.rehazentrum.com



Reha-Zentrum Lübben
Fachklinik für Orthopädie und Onkologie

4.2.3 Klinik am See Rüdersdorf

www.klinikamsee.com



Neben der umfassenden indikationsspezifischen medizinischen und psychologischen Betreuung können Sie in der Klinik am See Rüdersdorf zahlreiche physio- und trainingstherapeutische Behandlungen für sich nutzen.

Dazu zählen u.a.:

- Schulter-Arm-Gymnastik
- Beckenbodengymnastik
- Ausdauertraining mit Fahrradergometer
- Gerätetraining
- Terraintraining
- Tanztraining
- Inkontinenztraining
- Lymphdrainage und komplexe physikalische Entstauungstherapie
- Individuelles Rehabilitations- und Konditionierungsprogramm für Immunsupprimierte (Leukämie-, Plasmozytom- und Lymphompatienten nach Stammzelltransplantation und/oder Chemo-Antikörpertherapie)





Sie möchten auch nach dem Aufenthalt in der Rehabilitationsklinik weiterhin sportlich aktiv bleiben und sich einer Sportgruppe in der Nähe Ihres Wohnortes anschließen?

Dann erhalten Sie diesbezüglich vor Ort Beratung und Unterstützung durch geschultes Fachpersonal.



Klinik am See
Seebad 84
15562 Rüdersdorf b. Berlin
033638 / 78-0
033638 / 78-603 (Aufnahme)
info@klinikamsee.com
www.klinikamsee.com



KLINIK AM SEE

5

Körperlich aktiv in der Krebsnachsorge – Ambulanter Rehabilitationssport

Sie mussten sich einer Krebstherapie unterziehen, haben sich anschließend in einer onkologischen Rehabilitationsklinik erholt und freuen sich, jetzt wieder zu Hause in Ihrer gewohnten Umgebung sein zu können. Um sich möglichst schnell wieder den Herausforderungen und Aktivitäten des Alltags stellen zu können, gilt es nun, Ihre bisher erzielten Erfolge, die Sie durch körperliche Bewegung erreicht haben, weiter zu stabilisieren und zu verbessern.

Vielleicht wollen Sie auch in absehbarer Zeit wieder Ihrer beruflichen Tätigkeit nachgehen. Um alle Herausforderungen angehen und bewältigen zu können, ist es besonders wichtig, hierfür gut gerüstet und körperlich gekräftigt zu sein. Dazu bietet sich als Fortführung der einzelnen Rehabilitationsphasen die Möglichkeit, am ambulanten Rehabilitationssport teilzunehmen. Was das ist und warum er so wichtig für Sie und Ihre weitere Genesung sein kann und wie Sie ihn für sich in Anspruch nehmen können, erfahren Sie im folgenden Abschnitt.

5.1 Was ist Rehabilitationssport?

Rehabilitationssport wird in einer Gruppe unter fachkundiger Anleitung eines Übungsleiters durchgeführt. In Deutschland gibt es bereits seit 1981 spezielle Sportgruppen in der Krebsnachsorge. Heute werden über 1.000 Krebsportgruppen in den Sportvereinen in ganz Deutschland angeboten. Zwar sind knapp 90 % der Teilnehmer Brustkrebspatientinnen, jedoch nehmen auch zunehmend Patienten mit anderen Krebsformen, vermehrt auch Männer, diese Angebote in Anspruch. Für das Land Brandenburg gibt es bisher kein komplettes Verzeichnis aller vorhandenen Krebsportgruppen für den ambulanten Bereich, aber im Kapitel 8 ab Seite 56 haben wir einige Anbieter und Hinweise zusammengestellt, wo Sie Rehabilitationssport durchführen können.

5.2 Warum ist Rehabilitationssport gut für mich?

Wie bereits in der Phase Ihrer Akutbehandlung und auch in der stationären Rehabilitation wirken die sportlichen Aktivitäten nicht nur auf der körperlichen Ebene positiv, sondern auch im seelischen und sozialen Bereich.

Positive körperliche Effekte

Sie profitieren, je nach der Form Ihrer sportlichen Betätigung, in unterschiedlich starker Ausprägung u. a. von einer besseren Herz-Kreislauf-Belastbarkeit, was sich in einer allgemein besseren Kondition zeigen kann. Sie fühlen sich fitter und belastbarer und können mögliche funktionelle Einschränkungen durch gezielte Übungen reduzieren oder gar beseitigen. Über die Verbesserung Ihrer Haltungs- und Koordinationsfähigkeit gewinnen Sie wieder mehr Vertrauen in Ihren Körper und lernen, diesen neu zu erfahren. Ein verstärktes Körperbewusstsein lässt sich darüber hinaus durch verschiedene Entspannungstechniken wie beispielsweise Autogenes Training, Meditation, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen oder Atemübungen wieder oder neu erlangen.

Positive psychische Effekte

Diese Verbesserungen auf der körperlichen Ebene können Ihr Selbstvertrauen stärken und Ihnen helfen, sich wieder mehr zuzutrauen. Zudem kann der Sport in der Gruppe den Austausch mit Gleichgesinnten fördern. Durch ähnliche Erfahrungen fühlen Sie sich verstanden, ohne viel erklären zu müssen. Und natürlich können sich das gemeinsame Erleben und die Freude an der Bewegung im Gruppengefüge sehr positiv auf Ihr Allgemeinbefinden auswirken. Schließlich werden auch Gespräche, die nicht die Erkrankung thematisieren, nicht zu kurz kommen. Und vielleicht ergeben sich ja aus dieser Gruppe heraus auch neue Freundschaften?

„Körperliche Aktivitäten stärken das Selbstbewusstsein und die Leistungskraft. Das allgemeine Wohlbefinden erhöht sich.“

GISELA

66 Jahre, Brustkrebs

5.3 Wie kann ich mir eine Rehabilitations-sportgruppe vorstellen?

Eine Rehabilitationssportgruppe für Krebspatienten sollte nicht mehr als 15 Teilnehmer umfassen und von einem fachkundigen Übungsleiter angeleitet werden. Im Land Brandenburg müssen Übungsleiter entsprechende Lizenzen beim Behinderten-Sportverband Brandenburg e.V. (BSB) erwerben und diese durch regelmäßige Weiterbildungen bestätigen. Die Übungsleiter werden auf die speziellen Bedürfnisse von Patienten mit Einschränkungen in ihrer momentanen Leistungsfähigkeit, und dabei im Speziellen von Krebspatienten, geschult und auf eine fachgerechte Anleitung, auch unter psychologischen Gesichtspunkten, vorbereitet. Der Behindertensportverband zeichnet sich für die Kontrolle der rechtmäßigen Ausübung in den einzelnen Gruppen verantwortlich.

Die Sportgruppen treffen sich in der Regel mindestens ein Mal in der Woche für die Dauer von ca. 45 Minuten. Je nachdem, wer den ambulanten Rehabilitationssport finanziert, erstreckt sich dieser über die Dauer von max. 18 Monaten mit 50 Übungseinheiten, wenn die Krankenkasse die Kosten übernimmt. Der Rentenversicherungsträger als Kostenträger finanziert Ihren Rehabilitationssport längstens für sechs Monate.

Wer bei Ihnen die Kosten übernimmt und welche gesetzlichen Rahmenbedingungen zum Tragen kommen, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

5.4 Gesetzliche Regelung des ambulanten Rehabilitationssportes

Seit dem 1. Juli 2001 gibt es einen gesetzlich geregelten Anspruch auf Rehabilitationssport. Das bedeutet, dass es sich nicht mehr nur um eine Ermessensleistung seitens des Kostenträgers handelt. Im § 64 des neunten Sozialgesetzbuches – SGB IX – (entsprechend § 43 des fünften Sozialgesetzbuches – SGB V) ist der Rehabilitationssport als so genannte „ergänzende Leistung“ gesetzlich geregelt. Verordnet Ihr Arzt Ihnen keinen Rehabilitationssport, sprechen Sie ihn direkt darauf an. Es ist Ihr Recht, diesen in Anspruch zu nehmen. In der Regel ist entweder Ihre Krankenkasse oder Ihr Rentenversicherungsträger der Kostenträger für den ambulanten Rehabilitationssport.

Grundsätzlich sollten Sie sich vor Beginn des ambulanten Rehabilitationssports die Zusage des Kostenträgers einholen. Für eine Erstverordnung erhalten Sie in der Regel problemlos die

Zusage der Kostenübernahme. Für den festgelegten zeitlichen Rahmen sollen Sie angeleitet und befähigt werden, die einzelnen Übungen nach Ablauf der Zeit selbstständig durchführen zu können. Das heißt, dass Sie sich in der Zeit danach auf eigene Kosten weiterhin sportlich betätigen und Ihren Beitrag zur Verbesserung und Genesung Ihrer Gesundheit leisten können. In begründeten Ausnahmefällen erfolgt auch eine Folgeverordnung.

5.4.1 Die Rentenversicherung als Kostenträger

Haben Sie im Vorfeld eine medizinische Rehabilitationsleistung in Anspruch genommen und empfiehlt Ihr behandelnder Arzt in der Rehabilitationsklinik die Weiterführung des ambulanten Rehabilitationssports, übernimmt die Rentenversicherung auch weiterhin die Kosten. Sie erhalten dann die Verordnung von der Klinik und nehmen diese mit nach Hause. Diese Verordnung gilt in der Regel für zwei Übungseinheiten pro Woche für längstens sechs Monate.

Beachten Sie, dass der Rehabilitationssport innerhalb von drei Monaten nach Beendigung der vorangegangenen medizinischen Leistung begonnen werden muss. Andernfalls verliert die Verordnung ihre Gültigkeit. Etwaige Fahrkosten sowie Kosten für Sportkleidung im Zusammenhang mit der Durchführung des Rehabilitationssports werden von der Rentenversicherung nicht übernommen. Gleiches gilt für Kosten, die im Rahmen einer freien Mitgliedschaft von den Sportvereinen erhoben werden.

Wird die Empfehlung für den weiterführenden Sport (Rehasport) im Entlassungsbericht gegeben, Ihnen jedoch keine Verordnung ausgehändigt, sollten Sie umgehend Kontakt mit Ihrer Hausarztpraxis aufnehmen und sich diese von dort ausfertigen lassen. Auch in diesem Falle übernimmt der Rentenversicherungsträger die Kosten.

Rehabilitationssport kann grundsätzlich auch in Betracht kommen, wenn Sie eine Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit beziehen. Bei bestehender maligner Tumor- oder Systemerkrankung und zeitgleichem Altersrentenbezug ist die Durchführung ebenfalls möglich. Über die Notwendigkeit der Einleitung entscheidet im jeweiligen Einzelfall die Rehabilitationseinrichtung.

5.4.2 Die Krankenkasse als Kostenträger

Hat Ihre Krankenkasse die Kosten für den Aufenthalt in der Rehabilitationsklinik getragen, so übernimmt sie diese auch für den ambulanten Rehabilitationssport. Haben Sie keine stationäre Rehabilitationsleistung in Anspruch genommen, erhalten Sie die entsprechende Verordnung für den Rehabilitationssport von Ihrem Haus- oder behandelnden Facharzt. Die meisten Ärzte sind sehr gut über die Möglichkeit einer Verordnung informiert und stellen diese bei Bedarf

auf dem so genannten „Formular 56“ für Sie aus. Das Formular sollte die Dauer und Häufigkeit der Übungseinheiten mit dem konkreten Rehabilitationsziel erfassen. Grundsätzlich ist die Verordnung von Rehabilitationssport zeitlich auf die Dauer von 18 Monaten begrenzt. In diesem Zeitrahmen können Sie insgesamt 50 Übungseinheiten, normalerweise ein- bis zweimal in der Woche, durchführen. Mit der Verordnung Ihres Arztes suchen Sie sich einen entsprechenden Verein, der ambulanten Rehabilitationssport durchführt.

Vereine, die Rehabilitationssport anbieten, gibt es mittlerweile in jeder größeren Stadt. Auch Ihre Krankenkasse oder der Rentenversicherungsträger kann Ihnen entsprechende Vereine nennen, da diese entsprechende Verträge mit den Vereinen abschließen. Ferner kann Sie Ihr behandelnder Arzt gegebenenfalls bei der Suche eines entsprechenden Vereins unterstützen.

Seitens des Sportvereins werden Sie gebeten, vor Beginn des Rehabilitationssports die Kostenzusage von Ihrer zuständigen Krankenkasse einzuholen. Die Bewilligung erhalten Sie für den Erstantrag in der Regel problemlos. Erst beim Folgeantrag wird durch den Medizinischen Dienst der Krankenkasse geprüft, ob die Krankenkasse weiterhin diese Leistung finanziert. Hauptgrund ist, dass davon ausgegangen wird, dass Sie nach der Durchführung der 50 Übungseinheiten, die sich über einen Zeitraum von maximal 18 Monaten erstrecken, selbstständig in der Lage sind, den Sport weiterhin durchzuführen und die Kosten selbst zu tragen.

Die Formulare für den Rehabilitationssport, die Ihr Arzt ausfüllt, halten zum Teil auch die Sportvereine oder Selbsthilfegruppen für Sie bereit.

5.4.3 Welche Kosten entstehen für mich?

Rehabilitationssport wird in Gruppen ausgeübt und ist in dieser Form für Sie kostenlos. Sie müssen nur die Fahrtkosten selbst tragen. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht notwendig. Die Kostenträger handeln mit den Vereinen oder Verbänden, die berechtigt sind, Rehabilitationssport anzubieten, Verträge aus. Möchten Sie den Rehabilitationssport allein und individuell ausüben, zahlen Sie einen geringen Beitrag dazu.

Tipp: Wohnortnahe Angebote finden über das Netzwerk OnkoAktiv

Mittlerweile gibt es in einigen Sport- und Gesundheitsvereinen auch schon spezifische onkologische Rehasportangebote. Über das Netzwerk OnkoAktiv kann man sich hierzu genauer informieren und auch entsprechende wohnortnahe Angebote finden. Lesen Sie dazu Kapitel 5.5 ab Seite 38.

5.4.4 Wer sind weitere mögliche Kostenträger?

In einigen Fällen übernehmen weitere Kostenträger Ihre Rehabilitationsleistungen. Dazu zählen die Kriegsopferfürsorge oder, wenn es sich um einen Arbeitsunfall oder eine Berufskrankheit handelt, die Berufsgenossenschaft als Träger der gesetzlichen Unfallversicherung. Sind Sie Geringverdiener oder nicht versichert, kann auch das Sozialamt die Kosten übernehmen. Weitere Informationen und Antworten auf Ihre individuellen Fragen erhalten Sie beim zuständigen Kostenträger.

Die Angaben zu den Kosten und der allgemeinen Vorgehensweise in Bezug auf die Inanspruchnahme des ambulanten Rehabilitationssports beziehen sich ausschließlich auf gesetzlich versicherte Patienten. Privat versicherte Patienten wenden sich bitte an ihren Arzt und jeweiligen Kostenträger.

Nachdem der Rehabilitationssport auf Rezept beendet ist, können Sie sich auch weiterhin sportlich betätigen. Vielleicht haben Sie in Ihrer Rehabilitationssportgruppe Interessierte gefunden, mit denen Sie sich regelmäßig zum Sport verabreden, sei es im Verein oder individuell. Verabreden Sie sich zu festen Terminen, um sich auch weiterhin regelmäßig körperlich zu betätigen und die gelernten Übungen in den persönlichen Alltag zu übertragen, idealerweise in Form von Routinen.

Haben Sie einen festen Sportpartner oder eine Gruppe, fällt es Ihnen sicherlich leichter, keinen Tag ausfallen zu lassen. Sorgen Sie auch weiterhin für sich und Ihren Körper und tun Sie ihm Gutes.

Ideen zu den Möglichkeiten, weiterhin aktiv zu bleiben und auch Neues auszuprobieren, lesen Sie in Kapitel 6 ab Seite 41.

Einem fitten Körper fällt es leichter, mit den Folgen einer Erkrankung oder einer OP zurechtzukommen. Mit Spaß und Freude (auch mit Freunden) durchgeführter Sport kann von den Problemen des Alltags und den Folgen einer Erkrankung ablenken und helfen, diese positiv zu verarbeiten.“

ANONYM

51 Jahre,
Darmkrebs

5.5 Netzwerk OnkoAktiv



Das „Netzwerk OnkoAktiv“ ist 2012 am NCT (Nationales Centrum für Tumorerkrankungen) in Heidelberg aus einer Projektidee heraus entstanden und agiert heute als bundesweites Netzwerk für die umfassende Versorgung onkologischer Patienten im Sektor der onkologischen Sport- und Bewegungstherapie.

In dem Netzwerk geht es nicht nur um die bestmögliche bewegungstherapeutische Versorgung der Patienten, sondern vor allem auch um die Zertifizierung von onkologischen Sport- und Bewegungsangeboten deutschlandweit und um die verbesserte Vernetzung von Ärzten, Kliniken, Fachkräften und beratenden Institutionen.

Das Ziel ist es hier mit spezifischen, qualitätsgeprüften Angeboten eine bundesweite, flächendeckende Versorgungsstruktur zu erschaffen, die den onkologischen Patienten, unabhängig von ihrer Erkrankungsart und Therapiephase, einen einfachen und wohnortnahen Zugang zu passenden Bewegungsangeboten ermöglicht.

Die Qualitätssicherung der Bewegungsangebote spielt dabei eine entscheidende Rolle. Sie wird durch den Prozess der vorherigen Zertifizierung auf Grundlage definierter Qualitätsstandards für die mit OnkoAktiv kooperierenden Therapieinstitutionen sichergestellt und gewährleistet.



Neben der verbesserten Versorgungsstruktur für die Patienten, z. B. auch in Form von der „OnkoAktiv Karte“, die wohnortnahe, onkologische Bewegungsangebote abbildet, geht es auch um den verbesserten Austausch zwischen den verschiedenen Sektoren und Professionen: Sportwissenschaft, Medizin, Pflege und weitere, im Sinne einer integrativen Onkologie.

Die Wissenschaft schreitet mit immer neuen Studien und Ergebnissen zum Thema onkologische Bewegungstherapie als sehr bedeutsame Supportivtherapie bei onkologischen Erkrankungen stetig voran und auch die Aus- und Weiterbildung von bewegungstherapeutischen Fachkräften in Verbindung mit den aktuellen Erkenntnissen und Erfahrungen aus der Wissenschaft ist eine weitere zentrale Aufgabe des Netzwerks OnkoAktiv.

Sowohl Trainings- als auch Therapieinstitutionen, vorausgesetzt sie erfüllen die vorgegebenen Qualitätskriterien, können mit dem Netzwerk kooperieren und Mitglied darin werden. Aber auch Sportvereine, ärztliche Praxen, Kliniken, Verbände, Selbsthilfegruppen oder Privatpersonen, können bei Interesse mit Ihrem Engagement die Netzwerktätigkeit des Vereins z. B. als Fördermitglied unterstützen.

Das Netzwerk bietet die Beratung und Vermittlung der Bewegungsangebote für onkologische Patienten kostenfrei an und jede/r Patient/in hat mit Hilfe der „OnkoAktiv Karte“ die Möglichkeit, ein für ihn/sie passendes spezifisches Bewegungsangebot wohnortnah zu finden und mit den entsprechenden Trainings- und Therapieinstitutionen in Kontakt zu treten.



In Brandenburg gibt es seit 2020 das OnkoAktiv Zentrum Potsdam als erstes regionales, zertifiziertes Zentrum für onkologische Bewegungstherapie.

Zukünftig sollen weitere Zentren und Therapieinstitutionen im gesamten Land Brandenburg dazu kommen, so dass auch hier zukünftig ein flächendeckendes Angebot und eine verbesserte Versorgungsstruktur für die onkologischen Patienten entsteht.



Brandenburgischer Verein für Gesundheitsförderung e. V.
Abteilung CLUB ONKO AKTIV
Werner-Alfred-Bad
Hegelallee 23
14467 Potsdam
0331 / 20 16 746
www.club-aktiv-potsdam.de



6

Sportideen und Hinweise für die Rehabilitations- und Nachsorgephase

Sowohl in der stationären Rehabilitationsklinik als auch im weiteren Verlauf der ambulanten Nachbetreuung, wenn Sie also wieder zu Hause sind, tragen körperliche Aktivitäten bedeutend dazu bei, dass Sie sich schneller erholen. Auch wenn Sie sich jetzt erst das Ziel gesetzt haben oder aus gesundheitlichen Gründen die Kraft und den Mut dazu gefunden haben, Ihr Leben aktiver zu gestalten oder einmal etwas Neues auszuprobieren, geben wir Ihnen im Folgenden einige Ideen und Hinweise.

Ruhiges und Entspannendes

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Meditation



Wenn es schon etwas anstrengender sein darf

- Yoga
- Qigong
- Tai Chi
- Pilates



Diese Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten sollten Sie nach Möglichkeit jeden Tag durchführen. Weiterhin empfehlen wir Ihnen zur Stärkung Ihres Herz-Kreislauf-Systems sowie für die Verbesserung Ihrer Kondition folgende Bewegungsmöglichkeiten und Sportarten:

6.1 Geeignete Bewegungsmöglichkeiten und Sportarten



GYMNASTIK mit oder ohne Geräte, in der Halle oder in der Natur

Verbesserung » KOORDINATION

! **Prostatakrebspatienten:** besonders empfehlenswert:
Gymnastische Kräftigung des Beckenbodens

! **Stomaträger:** Übungen in der Bauchlage vermeiden

! **Lungenkrebspatienten:** besonders empfehlenswert: spezielle atem-
gymnastische Übungen (z. B. Qi Gong)



TANZEN

Verbesserung » KONDITION | KOORDINATION | KOMMUNIKATION



AEROBIC / STEP AEROBIC

Verbesserung » KONDITION | KOORDINATION



WALKING / NORDIC WALKING

Verbesserung » KONDITION

! **Brustkrebspatientinnen:** Beginnen Sie frühestens zwei Monate
nach der Brustoperation mit Nordic Walking.



WANDERN

Verbesserung » KONDITION



JOGGEN / LAUFEN

Verbesserung » KONDITION



SKILANGLAUF

Verbesserung » **KONDITION**

! **Brustkrebspatientinnen:** Beginnen Sie frühestens zwei Monate nach der Brustoperation mit Skilanglauf.



RADFAHREN

Verbesserung » **KONDITION**

! **Prostatakrebspatienten:** Beginnen Sie frühestens sechs Monate nach einer Prostataentfernung mit Radfahren, da es vermehrt zu Inkontinenzproblemen kommen kann.



SCHWIMMEN / WASSERGYMNASTIK mit oder ohne Geräte

Verbesserung » **KONDITION** | **KOORDINATION**

! **besonders empfehlenswert bei:** Lymphödem-Beschwerden

! **Stomaträger:** Es gibt spezielle Beutel zur Verwendung im Wasser.

! **Kehlkopfkrebspatienten:** Es gibt spezielle Prothesen zur Verwendung im Wasser.



RUDERN

Verbesserung » **KONDITION** | **KRAFTAUSDAUER**



HIPPOTHERAPIE (REITTHERAPIE)

Verbesserung » **KÖRPERGEFÜHL**



MODERATES KRAFTTRAINING

Verbesserung » **KRAFT** | **KRAFTAUSDAUER**

! **alle Patienten:** ergänzend zum Ausdauertraining sehr empfehlenswert

Weitere Informationen zu Hilfsmitteln, wie etwa speziellen Beuteln für Stomaträger und speziellen Prothesen für Kehlkopfkrebspatienten, die gern im Wasser aktiv sein möchten, erhalten Sie bei den jeweiligen auf diese Erkrankungen spezialisierten Landes- und Bundesverbänden sowie bei den Selbsthilfegruppen, wie z. B.

- www.kehlkopfoperiert-bb.de
- www.ilco.de/stoma

Darüber hinaus gibt es für jede weitere Krebsform hilfreiche und detaillierte Informationen bei den jeweiligen Landes- und Bundesverbänden.

6.2 **!!!** Wann Sie keine sportlichen Aktivitäten durchführen sollten **!!!**

!!! Bei akuten Erkrankungen !!!

- Akute Blutungen
- Akute Schübe und Dekompensation bei chronischen Erkrankungen
- Atarke Infekte
- Fieber (Temperatur über 38 °C)
- Skelettinstabilität aufgrund von Metastasierung
- Neu auftretende Schmerzen
- Übelkeit und Erbrechen
- Unzureichend eingestellter Blutdruck bei Bluthochdruck
- Thrombozytenzahl (Blutplättchen) von unter 50.000 (50 Gpt/l)
- Hämoglobinwert unter 8 g/dl (5 mmol/l)
- Keine komplette Durchstreckung der Gelenke

!!! Zusätzlich bei Chemo- und Strahlentherapie !!!

- Gabe von Zytostatika
(Arznei, die meistens im Rahmen der Chemotherapie zur Anwendung kommt)
am Tag des Sports
- Bestrahlung im Bauch- und/oder Herzbereich
- An Tagen der Chemotherapie, wenn herz- und nierenschädigende Mittel zum Einsatz kommen
- Bestrahlung in Kombination mit Chemotherapie
in den ersten 2 bis 3 Tagen nach der Behandlung
- Gerinnungsstörung

!!! Sport ist eingeschränkt möglich bei !!!

- Begleitenden Erkrankungen wie
 - koronare Herzkrankheit
 - Periphere arterielle Verschlusskrankheit (paVK)
 - Arterieller Bluthochdruck
 - Diabetes mellitus
 - Arthrose
- Grippeähnlichen Beschwerden bei einer Immuntherapie

*Bestätigung durch den Sport -
positives Gefühl wiederbekommen -
Akkus aufladen, körperlich und seelisch.*

HERR H.
34 Jahre, Hodenmisch tumor

6.3 Praxisübungen für Zuhause



In diesem Kapitel werden Praxisübungen vorgestellt, die Sie auch gut zu Hause durchführen können. Die Übungen und die Bilder sind im Projekt „Bewegt bleiben – Bewegungsförderung in der Krebsnachsorge“ des Landessportbundes Brandenburg in Zusammenarbeit mit dem OnkoAktiv-Zentrum Potsdam entstanden.

Tipp für ein erfolgreiches Kraft-Ausdauertraining

Die Übungen sollten **10 bis 15 Mal** durchgeführt und in **2 bis 3 Durchgängen** (Sätzen) wiederholt werden – mit ca. **30 Sekunden Pause** zwischen den Durchgängen.

1. Schwerpunkt: SCHULTER UND BWS

Bewegungsübungen des **Schultergürtelbereichs** und der **BWS (Brustwirbelsäule)** nach operativer Therapie bei einer Brustkrebserkrankung

Mobilisation des Schulter-Nacken-Bereichs und Aktivierung des Lymphabflusses im Sitzen

a) SCHULTERKREISEN

Rückwärts kreisen mit großen, langsamen Bewegungen.

b) SCHULTERHEBEN / SENKEN

Abwechselnd beide Schultern mit der Einatmung hochziehen und mit der Ausatmung tief schieben.

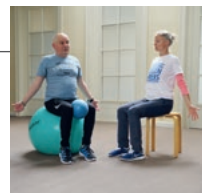
– zur Verstärkung z. B. Hanteln oder Wasserflaschen nutzen

– auch einseitig möglich



c) AUFRICHTUNG der Brustwirbelsäule

Die Arme seitlich ausstrecken,
die Daumen von innen nach außen drehen und
die Schultern dabei nach hinten und unten schieben.



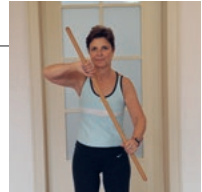
d) **RUDERZUG**

Mit nach vorn gestreckten Armen einen Stab auf Brusthöhe zum Körper ziehen und dabei ausatmen.
– auch ohne Stab möglich



e) **PADDELBEWEGUNG mit dem Stab**

Den Stab abwechselnd rechts und links außen am Körper vorbei bewegen. (*Innen- und Außenrotation der Schulter*)



Kräftigung der Schulter-Arm-Brustmuskulatur im Sitzen

a) **ARMHEBEN seitlich**

Die gestreckten (oder auch gebeugten) Arme seitlich bis auf Schulterhöhe heben. Dabei eine aufrechte Sitzposition beibehalten.
– mit kleinen Gewichten (*Stab oder Hanteln*)



b) **ARMHEBEN nach oben**

Die gestreckten Arme mit dem Stab vor dem Körper bis über den Kopf heben.



c) **ROTATIONSBEWEGUNG**

Die Arme gebeugt abwechselnd von der Ausgangsposition (auf Schulterhöhe) nach oben drehen. (*Außenrotation*)



d) **AUSSENROTATION mit dem Theraband**

Das Theraband mit angewinkelten Armen vor dem Körper fassen und mit Zugsbewegungen nach außen auf Spannung bringen, kurz halten und dann langsam wieder lösen.
Die Ellenbogen bleiben dabei eng am Körper und die Schultern tief.



2. Schwerpunkt: BECKENBODEN

Aktivierung des **Beckenbodens** bei Inkontinenzbeschwerden nach einer **Prostatakreberkrankung**

Wahrnehmungsübungen für den Beckenboden im Sitzen:

a) **BECKENSCHAUKEL**

Das Becken abwechselnd nach vorne und hinten kippen und dabei ein- und ausatmen.



b) **BECKENWIPPE**

Abwechselnd die rechte und linke Beckenseite nach oben ziehen.



c) **ANSPANNUNG BECKENBODEN UND BAUCHMUSKULATUR**

Anspannung des Beckenbodens und der Bauchmuskulatur durch abwechselndes Fußheben.



d) **ABWECHSELND DIE FUSSSPITZEN UND FERSEN HEBEN**

Bei der Fuß-Abrollbewegung mit der Ausatmung den Ball zwischen den Knien zusammendrücken und den Beckenboden anspannen, mit der Einatmung wieder entspannen/lösen.



Kräftigungsübungen für den Beckenboden im Liegen oder in der Bankstellung:

a) **BECKENHEBEN (Grundübung)**

Den Beckenboden anspannen,
das Becken anheben,
dabei ausatmen.



b) **BECKENHEBEN mit Armeinsatz**

Den Beckenboden anspannen,
das Becken und die gestreckten Arme anheben,
dabei ausatmen.



c) **BAUCHMUSKELTRAINING**

In Rückenlage die Beine aufstellen,
den Beckenboden anspannen
und abwechselnd ein Knie zum Körper ziehen.



d) **DIAGONAL-STRECKUNG**

In der Bankstellung eine Diagonalebewegung
der Arme und Beine ausführen und
dabei den Beckenboden anspannen.



3. Schwerpunkt: WAHRNEHMUNGS- UND GLEICHGEWICHTSÜBUNGEN

bei Polyneuropathien (Missempfindungen) der Füße

Gleichgewicht im Stand:

a) **ABROLLBEWEGUNG**

Abrollbewegung der Füße im hüftbreiten Stand (evtl. dabei an einem Stuhl leicht festhalten), zusätzlich die Wirbelsäule aufrichten durch Drehung der Daumen nach außen.



b) **EINBEINSTAND (Grundübung)**

Mit einer Tippbewegung des Fußes vor und rück.



c) **EINBEINSTAND mit Armeinsatz**

Zusätzlich mit den Armen einen Ball um den Körper führen.



Verbesserung der Wahrnehmung (Sensomotorik) an der Fußsohle:

a) **MASSAGE**

Die Fußsohle mit einem Igel- oder Faszienball erst leicht (mit wenig Körpergewicht) und dann auch etwas intensiver massieren und abrollen.



4. Schwerpunkt: FEINMOTORIK- UND SENSORIKÜBUNGEN

bei Polyneuropathien (Missempfindungen) der Hände und Koordinationsübungen bei kognitiven Einschränkungen („Chemo-Brain“)

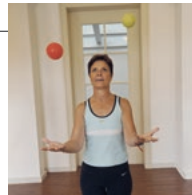
a) LUFTBALLON

Einen Luftballon mit den verschiedenen Fingern hochspielen.

b) WERFEN UND FANGEN mit kleinen Bällen

Variante 1: Die Bälle gleichzeitig von unten hoch werfen und wieder auffangen.

Variante 2: Die Bälle werfen und gleichzeitig vor dem Körper fangen.



c) FINGERTRAINING

Mit den einzelnen Fingern abwechselnd eine Wäscheklammer zusammendrücken.

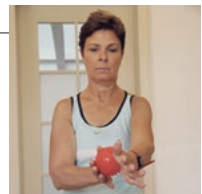


d) HÄNDE

Mit einer flachen Hand leicht auf den Tisch schlagen, die andere Hand auf der Tischplatte kreisen lassen, dabei auch die Richtung wechseln.

e) HAND- UND FASZIENMASSAGE

Mit dem Igel- oder Faszienball innen und außen, sanft und auch mit stärkerem Druck massieren.



5. Schwerpunkt: ENTSPANNUNGS- UND DEHNUNGSPOSITIONEN

für die Verbesserung der Beweglichkeit: ca. 30 bis 60 Sekunden halten (je nach Übung)

a) RÜCKENMUSKULATUR

Entspannende „Päckchen-Position“



b) ARM-SCHULTER-RÜCKENMUSKULATUR

Streckbewegung der Arme und des Rückens nach vorn/unten



c) BEINMUSKULATUR

Das Bein strecken und die Fußspitze aktiv zum Körper ziehen, ggfs. mit einem Seil unterstützen und ca. 30 Sekunden je Seite halten.



Wie die Aktivitäten seelisch und körperlich wohltun, weiß man erst wirklich, wenn man sie ausführt. Dabei und danach, (inzwischen) auch davor, allein zugange, wahlweise sehr gern auch in der Gruppe, stärkten und stärken sie mich bei der Bewältigung aller krankheitsbedingten Anforderungen und verbesserten erheblich meine Kondition.

GISELA
66 Jahre, Brustkrebs

7

Wie finde ich eine Sportgruppe?

7.1 Sportgruppen für Krebspatienten

Sportgruppen speziell für Krebspatienten in der ambulanten Rehabilitations- bzw. Nachsorgephase im Land Brandenburg werden bisher noch nicht flächendeckend angeboten und sind nicht systematisch erfasst.

Wir möchten Ihnen einige wichtige Tipps geben, an wen Sie sich wenden können, wenn Sie körperlich aktiv werden wollen. Dazu haben wir Sportangebote zusammengestellt, die zwar nicht nur explizit für Krebspatienten ausgewiesen sind, jedoch auch für Sie geeignet sein können. Unter der Bezeichnung Rehabilitations- bzw. Behindertensport werden Angebote unterbreitet, die für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen unterschiedlicher Art konzipiert sind.

Behinderten- und Rehabilitationssportverband Brandenburg e.V. (BSB e.V.)

Landesgeschäftsstelle Cottbus
Dresdener Straße 18
03050 Cottbus
0355 / 48 64 63 25
www.bsbrandenburg.de



Behindertensport im Land Brandenburg

<https://mbjs.brandenburg.de/sport/behindertensport.html>



Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitationssportverein e.V. (BPRSV e.V.)

Dresdener Straße 18
03050 Cottbus
0355 / 29 094-69 oder -68
www.bprsv-online.de



Übersicht von Rehasport-Anbietern in Deutschland

www.rehasport-deutschland.de/gruppen/index.html



7.2 Allgemeine Sportgruppen

Fühlen Sie sich wieder so gekräftigt, dass Sie sich einem allgemeinen Sportverein oder einer Sportgruppe anschließen möchten, finden Sie Unterstützung beim Landessportbund (LSB) oder unseren Stadt- und Kreissportbünden (SSB und KSB).

Die einzelnen Kreissportbünde sind unterschiedlich strukturiert, was die Aufstellung einzelner Sportvereine angeht. So lassen sich unter dem jeweiligen KSB auch Rehabilitations- und Gesundheitssportgruppen oder Behindertensportgruppen finden, die anderen Sportvereinen angeschlossen sind. Zudem können Sie hier spezielle Angebote für Senioren sowie Entspannungskurse finden.

Eine weitere Übersicht regionaler Sportangebote, die nicht speziell auf Krebspatienten ausgerichtet sind, finden Sie beim Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) unter www.bewegungslandkarte.de. Hier können Sie über eine digitale Landkarte Sportangebote in Ihrer Nähe finden.



Der Landessportbund Brandenburg hat eine Webseite eingerichtet, auf der alle Sportvereine des Landes aufgeführt werden: www.sportverein-finden.de



7.3 Weitere Hilfen bzw. Sportangebote für den Rehabilitations- und Nachsorgesport

Folgende Institutionen und Anlaufstellen können Ihnen wertvolle Tipps geben, wenn Sie eine Sportgruppe suchen. In einigen Fällen werden Sportgruppen auch direkt angeboten oder es werden entsprechende Adressen vermittelt:

- Behandelnder Arzt
- Krankenhaus bzw. Rehabilitationsklinik*
- Physiotherapiepraxen
- Krebsberatungsstellen*
- Tumorzentren und onkologische Schwerpunkte*
- Selbsthilfekontaktstellen*

- Selbsthilfegruppen*
- Krebsgesellschaften*
- Volkshochschulen
- Behindertenbeauftragte
(ansässig in den meisten Ämtern der Stadtverwaltung)
- Gesundheitsämter* der einzelnen Regionen

* Die LAGO ist Ihnen gern behilflich bei der Suche nach Ansprechpartnern in Ihrer Region.
Bitte rufen Sie uns an:
0331 / 2 70 71 72.

7.4 Angebote der Krankenkassen

Die DAK bietet ein spezielles Bewegungsprogramm für Krebspatienten in der ambulanten Nachsorge an, das in Zusammenarbeit mit der Sporthochschule Köln entwickelt wurde und sich speziell an Brustkrebspatientinnen richtet. Im Land Brandenburg kann dieses Angebot bisher in Cottbus und Neuruppin in Anspruch genommen werden. Weitere Informationen erhalten Sie im Internet über die Suchfunktion „Bewegungsprogramm Brustkrebs“. Hier können Sie das Informationsfaltblatt direkt einsehen oder Sie fragen in Ihrer zuständigen Geschäftsstelle danach.

Sind Sie bei einer anderen Krankenkasse versichert, wenden Sie sich an Ihre Service- und Geschäftsstelle. Den Mitarbeitern liegen in der Regel Listen vor, ob und wo es in Ihrer Nähe Sportgruppen für Krebspatienten gibt. Weitaus häufiger werden so genannte Herz- und/oder Lungensportgruppen angeboten.

Hier können Sie sich auf Anfrage den Gruppen anschließen. Weitere Möglichkeiten besprechen Sie mit den Mitarbeitern vor Ort.

Sie können sich auch direkt an die jeweiligen Rehabilitationsberater Ihrer Krankenkasse wenden. Diese halten auch Listen mit Vereinen und Institutionen bereit, mit denen Kooperationsvereinbarungen vorliegen.



Mögliche Sportangebote für Krebspatienten im Land Brandenburg

In diesem Kapitel finden Sie eine Auswahl von Rehasport-Anbietern in Brandenburg, gegliedert nach Landkreis bzw. kreisfreier Stadt. Weitere Hinweise, wie Sie eine passende Sportgruppe finden, sind in Kapitel 7 aufgeführt.

LANDKREISE

- Barnim 57
- Dahme-Spreewald 58
- Elbe-Elster 58
- Havelland 59
- Märkisch Oderland 60
- Oberhavel 61
- Oberspreewald-Lausitz 62
- Oder-Spree 63
- Ostprignitz-Ruppin 64
- Potsdam-Mittelmark 65
- Prignitz 66
- Spree-Neiße 67
- Teltow-Fläming 68
- Uckermark 69

KREISFREIE STÄDTE

- Brandenburg an der Havel 70
- Cottbus 71
- Frankfurt/Oder 72
- Potsdam 73

BARNIM

Bernau

DRK Kreisverband Niederbarnim e. V.

Sport- und Begegnungsstätte
Börnicker Chaussee 1
16321 Bernau
03338 / 75 386
www.drk-niederbarnim.de

BSV Börnicke e. V.

Hussitenstraße 1
16321 Bernau
0172 / 99 66 849
0173 / 37 27 742
www.bsv-boernicke.de

Rehasportverein Formbar Bernau e. V.

Juliusstraße 1
16321 Bernau
0162 / 30 68 015
www.rehasport-bernau.de

Rehasport an der Brandenburgklinik e. V.

Brandenburgallee 1
16321 Bernau-Waldsiedlung
033397 / 31 012

Eberswalde

Reha-Sport-Bildung e. V.

Reha-Sport-Zentrum (Colosseum)

Am Krankenhaus 21–29
16225 Eberswalde
03334 / 29 203
www.colosseum-eberswalde.com/reha-sport

Herz-Kreislauf-Prophylaxe e. V.

Danckelmannstraße 23
16225 Eberswalde
0176 / 41 69 66 02

Reha-Fit-Eberswalde e. V.

Havellandstraße 15
16227 Eberswalde
03334 / 49 90 38

Reha- u. Gesundheitssportverein Eberswalde e. V.

Coppistraße 1e
16227 Eberswalde
03334 / 20 74 50

AWO Stadtverband Eberswalde e. V.

Frankfurter Allee 24
16227 Eberswalde
0152 / 15 14 645
www.awo-barim.de

Lunow

Lunower Sportverein e. V.

Gartenstraße 2c
16248 Lunow
033365 / 70 417
www.begegnungszentrum-lunow.de

Panketal

Reha Vital Panketal e. V.

Reha- und Gesundheitssport
Am Amtshaus 2b
16341 Panketal
030 / 94 41 89 07
www.gesu-vital.de/gesu-vital/reha-vital

SG Schwanebeck 98

Dorfstraße 14e
16341 Panketal
030 / 93 62 95 33
030 / 94 42 528
www.sg-schwanebeck-98.de

DAHME-SPREEWALD

Königs Wusterhausen

Verein zur Förderung der Gesundheit e. V.

Rosa-Luxemburg-Straße 20
15711 Königs Wusterhausen
03375 / 20 04 41
www.gesundheitssport-ev.de

Rehasport in KW e. V.

Gerichtsstraße 1
03375 / 20 35 20
www.gesundheitszentrum-kw.de

Lübben

ASB KV Lübben e. V.

Gartengasse 14
15907 Lübben
03546 / 40 57
www.asb-luebben.de

Luckau

Sport und Rehaverein Spreewald e. V.

Berliner Straße 17
15926 Luckau
03546 / 18 29 59
www.rehazentrum-spreewald.de

Wildau

VGf im Land Brandenburg e. V.

Jahnstraße 30
15745 Wildau
033638 / 89 45 60

ELBE-ELSTER

Bad Liebenwerda

Gesundheitssportverein Epikur e. V.

Südring 6
04924 Bad Liebenwerda
035341 / 47 72 50
www.gsv-epikur.de

Finsterwalde

Lebenshilfe Finsterwalde e. V.

Eppelborner Ecke 12
03238 Finsterwalde
03531 / 60 77 435
www.lebenshilfe-finsterwalde.de

Physio-Forum®

Gesundheitssportverein e. V.

Holsteiner Straße 4
03238 Finsterwalde
03531 / 60 90 403

Großthiemig

SG Grüne Eiche Großthiemig e. V.

Abt. Rehasport
Am Sportplatz 2
04932 Großthiemig
035341 / 49 02 25

Herzberg

Reha-Sportverein OASE Herzberg e. V.

OASE das Gesundheitszentrum

An den Teichen 15b

04916 Herzberg

03535 / 22 333

www.oase-dasgesundheitszentrum.de

Lebenshilfe Elsterkreis e. V.

Uferstraße 5

04916 Herzberg

03535 / 23 715

www.elsterwerk.de

Lebusa

SV Herzberg e. V.

Abt. Koronarsport

Lindenstraße 20

04936 Lebusa OT Körba

035364 / 43 40

www.sportverein-herzberg.de

03238 Massen

Reha Vital e. V.

Lindenstraße 11

03238 Massen

03531 / 60 96 663

HAVELLAND

Falkensee

TSV Falkensee e. V.

Scharenbergstr. 15

14612 Falkensee

03322 / 42 84 340

www.tsv-falkensee.de

Reha-Fit Falkensee e. V.

Mainzer Straße 30

14612 Falkensee

0157 / 81 05 14 50

www.christine-fitness.de

Landesverband Fibromyalgie

Verein Berlin-Brandenburg e. V.

Finkenkruger Straße 90 WG 14

14612 Falkensee

0176 / 28 71 87 01

www.fibromyalgie-bb.de

Paulinenaue

Gesund & Fit Rehasport e. V.

Waldstraße 16 c

14641 Paulinenaue

0172 / 97 18 496

0174 / 19 96 447

www.gesund-und-fit-rehasport.de

Schönwalde-Glien

TSV Schönwalde 03 e. V.

Erlenallee 4

14621 Schönwalde-Glien

0151 / 12 78 16 49

www.tsv-03.de

MÄRKISCH ODERLAND

Bad Freienwalde

ARS Bad Freienwalde e. V.

Lange Wiese 24
16259 Bad Freienwalde OT Altranft
03344 / 33 32 90
www.ars-badfrw.de

Bliesdorf

RSV Gesundheit e. V.

Neudorf 21 A
16269 Bliesdorf
033456 / 72 575
www.rsv-gesundheit.de

Hoppegarten

Modern Combat Karate e. V.

Abt. Gesundheitssport
Straße des Friedens 1A
15366 Hoppegarten OT Birkenstein
03342 / 30 03 73
www.ksk-web.de

SC Dynamo Hoppegarten e. V.

Neuer Hönower Weg 5
15366 Hoppegarten
03342 / 30 20 35
www.dynamo-hoppegarten.de

Neuenhagen

Verein für Gesundheitsförderung

Strausberg Fichteplatz e. V.

Graditzer Damm 35
15366 Neuenhagen
03342 / 30 78 815

Gesundheitsverein Hoppegarten e. V.

Graditzer Damm 35
15366 Neuenhagen
03342 / 30 78 815

Petershagen

FAV – fitter als vorher – e. V.

Wielandstraße 66
15370 Petershagen
0162 / 62 14 353

Podelzig

Reha & Gesundheitssport

Märkisch-Oderland e. V.

Wuhden 9
15326 Podelzig
033601 / 46 84 08

Rüdersdorf bei Berlin

SV Glück Auf Rüdersdorf e. V.

Seestr. 47a
15562 Rüdersdorf
0176 / 44 46 16 70
www.svgluckauf-ruedersdorf.de

Deine Gesundheit mit Sport e. V.

Dr.-Wilhelm-Külz-Straße 4
15562 Rüdersdorf
0151 / 59 12 32 36
www.auf-kurs-studio.de

Strausberg

Verein für menschliche Hilfe in Strausberg und Umgebung e. V.

Garzauer Chaussee 1
15344 Strausberg
03341 / 31 20 46

Wriezen

Verein für Gesundheitssport in Wriezen e. V.

Am Schützenplatz 2
16269 Wriezen
0152 / 53 61 15 64

OBERHAVEL

Birkenwerder

SV Grün-Weiß Birkenwerder e. V.

Summter Straße 26
16547 Birkenwerder
03303 / 50 89 952
www.gruen-weiss-birkenwerder.de

Fürstenberg

SENIO-VITAL Gesundheits- und Rehabilitationssportverein e. V.

Bahnhofstraße 8
16798 Fürstenberg
033093 / 60 500
www.senio-vital.de/rehasport.html

Glienicke-Nordbahn

PGSV Präventions- u. Gesundheits- sportverein Berlin-Brandenburg e. V.

Leipziger Straße 1
16548 Glienicke-Nordbahn
033056 / 43 28 10
www.therapiezentrum-frohnau-glienicke.de

Gransee

Behindertenverband Oberhavel Nord e. V.

Rudolph-Breitscheid-Straße 67a
16775 Gransee
03306 / 29 167
03306 / 36 19 90

Hennigsdorf

UN BEHINDERT GRENZENLOS

BSV Oberhavel e. V.

Postfach 10 01 30
16748 Hennigsdorf
0160 / 91 34 75 06

SV Stahl Hennigsdorf e. V.

Heinestraße 2
16748 Hennigsdorf
03302 / 49 36 03
www.stahl-hennigsdorf.de

Hohen Neuendorf

TTC SportForum Bernau e. V.

Burghardtstraße 9
16540 Hohen Neuendorf
0177 / 42 06 474
www.ttcbernaue.de

Leegebruch

Familien-Sport-Verein-Oberhavel e. V.

Birkenhof 62
16767 Leegebruch
03301 / 68 18 782
www.familien-sportverein.de

Mühlenbecker Land

SG Zühlsdorf e. V.

Abt. Rehabilitationssport

Wegenerstraße 16
16515 Zühlsdorf
033397 / 27 527
www.sgzuehlsdorf.de

BST – Aktiv Mühlenbeck e. V.

Hermann-Grüneberg-Straße 10
16567 Mühlenbeck
033056 / 22 84 93

Velten

Reha-Fit Velten e. V.

Viktoriastraße 70°
16727 Velten
03304 / 36 09 883
www.rehafitvelten.de

OBERSPREEWALD-LAUSITZ

Großräschen

Verein für Gesundheitssport und Rehabilitation VGR OSL e. V.

Am Bahnhof 1
01983 Großräschen
035753 / 69 02 06
0160 / 96 89 10 57
www.vgr-osl.de

Lauchhammer

Medical-REHA-Sport e. V. Rehabilitationssport

Lauchhammerstraße 101
01979 Lauchhammer
OT Kleinleipisch
03574 / 46 71 01

Lübbenau

SpReFit e. V.

Grundschanke 28
03222 Lübbenau
03542 / 88 71 532
www.frankkaerger.de/kurse/rehasport.html

Schwarzheide

AktiVita e. V.

Ruhlander Straße 1
01987 Schwarzheide
035752 / 96 07 69
www.pure-viva.com

Senftenberg

SAKURA Fitness

Hörlitzer Str. 32
01968 Senftenberg
03573 / 14 82 82
www.sakura-fitness.de

Genesisio e. V.

Rostocker Straße 9A
01968 Senftenberg
03573 / 65 252
www.physiotherapie-senftenberg.de

SV Senftenberg e. V.

Briesker Straße 28
01968 Senftenberg
035752 / 50 575
www.sv-senftenberg.de

Reha Senftenberg e. V.

Rudolf-Breitscheid-Straße 2a
01968 Senftenberg
03573 / 81 04 27
www.reha-senftenberg.de

ODER-SPREE

Bad Saarow

Rehasport Bad Saarow e. V.

Am Kurpark 1
15526 Bad Saarow
033631 / 86 82 33
www.der-fitness-treff.de

Beeskow

Kraftwerk Beeskow e. V.

Bertholdplatz 6
15848 Beeskow
0336 / 24 852

Eisenhüttenstadt

ESV Aesculap e. V.

Friedrich-Engels-Straße 39
15890 Eisenhüttenstadt
03364 / 28 05 95

BSG Stahl Eisenhüttenstadt e. V.

Abt. Rehasport
Waldstraße 1A
15890 Eisenhüttenstadt
03364 / 48 81 870
www.bsgstahl.de

Bonitas Reha-Sport e. V.

Beeskower Straße 114
15890 Eisenhüttenstadt
03364 / 28 41 85

Sportlich & Gesund e. V.

Lindenallee 21
15890 Eisenhüttenstadt
03364 / 22 49 075

Erkner

Medizinisches Rücken- und HerzKreislaufzentrum Erkner e. V.

Woltersdorfer Landstraße 19

15537 Erkner
03362 / 88 47 00
www.mrhz.de

Fürstenwalde/Spree

Gesundheitssport Fürstenwalde e. V.

August-Bebel-Straße 37
15517 Fürstenwalde/Spree
03361 / 37 51 450

Müllrose

Physio – Fit Verein e. V.

Gewerbeparkring 13
15299 Müllrose
033606 / 77 425
www.schlaubefitness.de/rehasport

HSG Schlaubetal e. V.

Frankfurter Straße 1
15299 Müllrose
0152 / 02 94 04 51
www.hsgschlaubetal.de

Storkow (Mark)

Frauengymnastik Storkow e. V.

Seestraße 19
15859 Storkow (Mark)
033678 / 63 544

Woltersdorf

Fit Doc e. V. Abt. Reha-Sport

Strandpromenade 8
15569 Woltersdorf
03362 / 74 07 80

Sandalanda e. V.

Ethel-und-Julius-Rosenberg-Straße 50
15569 Woltersdorf
0178 / 18 77 181
www.sandalanda.de

OSTPRIGNITZ-RUPPIN

Deutschhof

Reitverein Gestüt Deutschhof e. V.
Dorfstraße 9
16818 Deutschhof
033922 / 60 516
www.diereitferien.de

Neuruppin

Aktiv Gesundheitssport Brandenburg e. V.
August-Bebel-Straße 46–47
16816 Neuruppin
03391 / 51 04 623
www.aktiv-gb.de

Fitnessstudio One Life
Feldmannstraße 20
16816 Neuruppin
03391 / 5100064
www.onelife-fitness.de

Therapie- und Rehazentrum
„Alte Schwimmhalle“ des Universitäts-
klinikums Ruppin-Brandenburg
Fehrbelliner Straße 38
16816 Neuruppin
03391 / 39 26 14
03391 / 39 26 92
www.ukrb.de

Aktivhaus-REHA-SV e. V.
Gartenstraße 7
16816 Neuruppin
03391 / 35 85 65
www.rehasport-neuruppin.de

„Die ersten 200 Meter fielen mir sehr, sehr schwer.
Ich ging trotzdem weiter und erreichte auch mein
Ziel: eine Sitzbank in der Morgensonne.
Ich genoss die Ruhe und die Sonne. Ich freute mich,
es geschafft zu haben.“

HELGE

61 Jahre, Brustkrebs (1992), Metastasen in der Wirbelsäule (2010)

POTSDAM-MITTELMARK

Bad Belzig

Gesundheit PUR e. V.

Martin-Luther-Straße 12
14806 Bad Belzig
033841 / 34 634

Kloster Lehnin

Vital.in

Am Bahnhof 2
14797 Kloster Lehnin
03382 / 70 40 288
www.vitalpunktin.de

Sportverein Kloster Lehnin e. V.

Potsdamer Straße 2
14797 Kloster Lehnin
03382 / 70 22 79
www.svklosterlehnin.de

Michendorf

Reha- und Gesundheitssport Michendorf e. V.

Langerwischer Straße 35
14552 Michendorf
033205 / 30 94 82

Schwielowsee

Caputher Sportverein 1881 e. V.

Max-von-Laue-Straße 17
14548 Schwielowsee-Caputh
0151 / 23 91 11 51
www.caputher-sv.de

Stahnsdorf

AKTIV – Sport für Generationen e. V.

Starstraße 39a
14532 Stahnsdorf
03329 / 43 90 218
www.aktiv-ev.de

RSV Eintracht 1949 e. V.

Heinrich-Zille-Straße 32
14532 Stahnsdorf
03329 / 69 74 96
<https://rsv-eintracht1949.de>

Teltow

VGS Kiebitz e. V.

Oderstraße 69
14513 Teltow
03328 / 33 12 10 155
www.vgs-kiebitz.de/

SV Sport und Spaß e. V.

Rheinstraße 7b
14513 Teltow
03328 / 38 98 414
www.teltowfit.de

PRIGNITZ

Perleberg

Gesundheits- und Rehabilitationssport

Prignitz e. V.

Karlstraße 24
19348 Perleberg
03876 / 78 69 65

Fit & Vital Center Perleberg e. V.

Henningshof 3
19348 Perleberg
0170 / 29 34 232

Pritzwalk

SV Drehscheibe Brandenburg e. V.

Putlitzer Straße 30
16928 Pritzwalk
03395 / 30 04 41
www.sv-drehscheibe.de

Wittenberge

Fit und Aktiv e. V.

Perleberger Straße 71
19322 Wittenberge
0177 / 60 16 461

Fitnessstudio

Gesundheits- und Fitnesswelt

An der Schwimmhalle 5a
19322 Wittenberge
03877 / 56 16 48
www.fitness-wittenberge.de

Lebenshilfe Prignitz e. V.

Hirtenweg 8
03877 / 95 29 16
www.lebenshilfe-prignitz.de

„Das richtige Maß an körperlicher Betätigung stärkt die Leistungsfähigkeit des Körpers und hilft, anstrengende Therapien viel leichter zu verkraften und schnell wieder auf die Beine zu kommen. Man fühlt sich auch mental wohler und streichelt die Seele.“

IRON

44 Jahre, Darmkrebs weit fortgeschritten

SPREE-NEISSE

Burg

Präventions- und Rehasportverein
am Rehaszentrum Burg e. V.
Zur Spreewaldklinik 14
03096 Burg
0179 / 76 45 69 96
www.prv-am-rehaszentrum-burg.com

Drebkau

Funfit Drebkau e. V.
Bahnhofstr. 36
03116 Drebkau
035602 / 22 212

Kolkwitz

Kolkwitzer SV 1896 e. V.
Jahnstraße 5
03099 Kolkwitz
0355 / 48 39 16 06
0172 / 91 05 444
0151 / 42 68 15 87
www.kolkwitzersv.de

Spremberg

Lebenshilfe Region Spremberg e. V.
Heinrichstraße 10
03130 Spremberg
03563 / 51 95 311
www.lebenshilfe-spremberg.de

Verein ohne Namen e. V.
Fröbelstraße 5
03130 Spremberg
03563 / 59 49
03371 / 61 29 47
www.sportfuechse.de

KSC ASAHI Spremberg e. V.
Puschkinplatz 1a
03130 Spremberg
03563 / 60 01 05
www.ksc-asahi.de

Volkssolidarität VB Lausitz e. V.
Georgenstraße 37
03130 Spremberg
03563 / 60 90 331
www.volkssolidaritaet-brandenburg.de/beitraege/lausitz-verbandsbereich-lausitz

mein Reha-Fitness e. V.
Lutz-Thormann-Siedlung 1
03130 Spremberg
03563 / 60 54 47

TELTOW-FLÄMING

Jüterbog

Integration, Gesundheit, Lebensfreude e. V.

Grünstraße 1
14913 Jüterbog
03372 / 44 45 820
www.iglev.de

Wellvitale

Werderscher Weg 2
14913 Jüterbog
03372 / 44 20 20
www.wellvitale.de/jueterbog

Luckenwalde

Gesundheitszentrum Feel Good Luckenwalde

Forststraße 18
14943 Luckenwalde
03371 / 40 65 50
www.feelgood-gesundheitsstudio.de

Luckenwalder Sportfuchse e. V.

Treuenbrietzener Tor 25
14943 Luckenwalde
03371 / 61 29 47
www.sportfuechse.de

Reha-Sport Luckenwalde

Straße des Friedens 15
14943 Luckenwalde
03371 / 40 07 54
www.reha-sport-luckenwalde.de

Niedergörsdorf

Verein für Gesundheitssport Jüterbog e. V.

Wölmsdorf 19
14913 Niedergörsdorf
03372 / 44 46 810
www.vfg-jb.de

Nuthe-Urstromtal

Gesund & Aktiv e. V. Abt. Rehabilitationssport

Trebbiner Chaussee 16
14947 Nuthe-Urstromtal
03371 / 40 65 50

Rangsdorf

Gesundheits- und Rehasportverein Zossen e. V.

Am Theresenhof 2
15834 Rangsdorf
033708 / 91 47 77

Zossen

Rehasportverein Zossen-Wünsdorf e. V.

Berliner Allee 44
15806 Zossen
033702 / 66 996

UCKERMARK

Prenzlau

Reha- und Behindertensportverein e. V.

Röpersdorfer Straße 23
17291 Prenzlau
03984 / 83 27 01
0172 / 39 32 982

Medin – Reha und Gesundheitssport e. V.

Ackerstraße 2
03332 / 41 06 61
www.medin-reha.de

Angermünde

ESV 49 Angermünde e. V.

Am Waldrand 17
16278 Angermünde
033337 / 49 481
www.esv49-angermuende.de

Wassersport PCK Schwedt e. V.

Wassersport PCK Schwedt e. V.
Regattastraße 3
16303 Schwedt-Oder
03332 / 23 962
www.wassersport-schwedt.de

Schwedt-Oder

SSV PCK 90 Schwedt e. V.

Breite Allee 3–9
16303 Schwedt-Oder
03332 / 41 16 52
www.ssv-pck-90-schwedt.de

Templin

SV Blau-Weiß Röddelin e. V.

Abt. Herzsport
Dorfstraße 46
17268 Templin OT Hindenburg
0172 / 13 50 808
0162 / 18 11 162
www.blau-weiss-roeddelin.de

TSV Blau-Weiß 65 Schwedt e. V.

Dr.-W.-Külz-Viertel 2b
16303 Schwedt-Oder
03332 / 41 99 67
www.blauweiss-schwedt.de

Templiner Reha- & Behindertensportverein e. V.

Dargersdorfer Straße 7
17268 Templin
03987 / 65 57

„Regelmäßige (!) Bewegung kurbelt
das Aktivwerden wieder an, was man
zwischenzeitlich immer wieder verliert.“

PETRA

52 Jahre, Brustkrebs

BRANDENBURG AN DER HAVEL

STÄDTE

14770

Jiu-Jitsu-Kids e. V.

Magdeburger Landstraße 6

0173 / 74 88 081

14772

Verein für Gesundheits- Reha-
und Funktionssport – Reha Fit e. V.

Gördenallee 34–36

03381 / 70 19 64 110

03381 / 70 19 54

www.promnitz.de

14774

Verein für Gesundheitssport
in Kirchmöser e. V.

C.-F.-Wiesike-Straße 29

14774 Brandenburg OT Plaue

03381 / 30 66 274

14776

Vitalis Leben in Brandenburg e. V.

Kirchhofstraße 3–7

03381 / 79 91 90

www.vitalis-brandenburg.de

„Mir tut die sportliche Betätigung in der Gruppe gut.
Man kann, muss aber nicht reden, stellt Fortschritte an
sich selbst und an anderen Frauen fest und so manche gute
Idee (oder ein nützlicher Ratschlag) wird ausgetauscht.
Ich fühle mich nicht allein mit meiner Krankheit und nehme
aktiv am Leben teil.“

MARLIES

61 Jahre, Brustkrebs

COTTBUS

03042

Gesundheit 2000 e. V.

Lieskower Str. 2

0355 / 71 12 56

www.gesundheit2000-cottbus.de

HochschulSportverein Cottbus e. V.

Abt. Gesundheitssport

Wehpromenade 6

0355 / 29 00 702

www.hsvcottbus.de/gesundheit

03044

Kultur Experiment Cottbus e. V.

Karlstraße 65 b

0355 / 49 97 766

03046

Reha Vita

Feigestraße 1

0355 / 48 551-0

www.reha-vita.de

**Verein für Gesundheitssport
in Cottbus e. V.**

Parzellenstraße 67–70

0355 / 48 57 37 65

03048

My Happy Body –

Harmonie durch Bewegung e. V.

Vetschauer Straße 70

0176 / 57 79 95 81

www.my-happy-body.de

03050

Sport-Gesundheits-Zentrum Cottbus e. V.

Dresdener Straße 18

0355 / 47 27 38

www.sgz-cottbus.de

Zukunft braucht Bewegung e. V.

Parzellenstraße 68

0355 / 48 57 37 65

„Jede Patientin sollte sich einer oder mehreren Sportgruppen zuwenden. Hier wird sie nicht nur psychisch durch das Zusammensein mit anderen fröhlichen Menschen, sondern physisch aufgefangen.

Das Motto heißt: Den ollen Schweinehund besiegen!

Und darum geht es mir auch super!“

GABRIELE
70 Jahre, Brustkrebs

FRANKFURT/ODER

15230

USC Viadrina Frankfurt (Oder) e. V.

Logenstraße 3
0335 / 55 34 43 67
www.usc-viadrina.de

ASB

Regionalverband Ostbrandenburg e. V.

Zehmeplatz 12
0335 / 38 72 84 10
0335 / 86 94 66 723
www.asb-frankfurt-o.de

15236

Betriebssportgemeinschaft
Klinikum Frankfurt (Oder) e. V.

Müllroser Chaussee 7
0335 / 54 81 344

15234

Gesundheitssportverein links der Oder e. V.

Goepelstraße 90
0335 / 60 69 626

VSG Frankfurt (Oder) e. V.


Stendaler Straße 26
0335 / 68 47 30

Lebenshilfe Frankfurt (Oder) e. V.

Sportverein AktivFit
Hansastraße 3
0176 / 63 74 68 28
www.lebenshilfe-ffo.de

Sport-Gesundheitszentrum
Frankfurt (Oder) e. V.

Wismarer Str. 19
0335 / 66 59 490
www.sgz-ffo.de



„Hauptsache ein bisschen Sport am Tag,
auch wenn es nur ein paar Meter Laufen oder
eine halbe Stunde leichtes Fahrradfahren ist.“

TIM

20 Jahre, akute lymphatische Leukämie

POTSDAM

14467

Brandenburgischer Verein
für Gesundheitsförderung e. V.
Abteilung CLUB ONKO AKTIV
Werner-Alfred-Bad
Hegelallee 23
0331 / 20 16 746
0176 / 21 59 80 95
www.club-aktiv-potsdam.de

14469

Bornimer SC e. V.
Hügelweg 72
0174 / 59 60 074
www.bornimer-sc.de/wordpress/rehasport

Potsdamer Gesundheitssportverein
am Nauener Tor e. V.
Praxis im Palais
Friedrich-Ebert-Str. 36
0331 / 20 04 676
www.frischepraxis.de/reha

14471

Reha-Sport-Club Potsdam e. V.
An der Pirschheide 28
0331 / 95 12 019
03327 / 56 78 06 (Standort Werder)
www.rehasport-potsdam.de

Herzgruppe Potsdam – Seekrug e. V.
An der Pirschheide 28
0172 / 97 82 469

Sport als Beruf Brandenburg e. V.
Sellostraße 19
0152 / 25 30 33 66
www.sab.events

14476

SC 2000 Groß Glienicke e. V.
Isoldestraße 10
0151 / 26 56 27 35
0175 / 58 62 052
www.sc2000.de

14480

SC Potsdam e. V.
Maimi-von-Mirbach-Str. 11/13
0331 / 62 29 00
www.sc-potsdam.de

14482

RGSV im Oberlinhaus e. V.
Rudolf-Breitscheid-Straße 24
0331 / 76 35 563
<https://oberlin-rehazentrum.de>

9

Literatur

Weitere Informationen zu diesem Thema erhalten Sie über andere Vereine, Gesellschaften und Institutionen. Dazu haben wir für Sie eine Liste mit Kontaktdaten und Broschüren erstellt.

Ausführliche und weiterführende Literaturempfehlungen für den Fach- und Belletristikbereich finden Sie auf den jeweiligen Internetseiten.

Die angegebenen Broschüren sind in der Regel kostenlos zu bestellen oder direkt im Internet herunterzuladen.

Broschüre „Wegweiser für Krebsbetroffene in Berlin“

Berliner Krebsgesellschaft e. V.

Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin

030 / 2 83 24 00

www.berliner-krebsgesellschaft.de

Download: www.berliner-krebsgesellschaft.de/leben-mit-krebs/patientenratgeber-bestellen/downloads/



Broschüre „Sport, Bewegung und Krebs“ (2020)

Netzwerk OnkoAktiv

Nationales Centrum für Tumorerkrankungen (NCT)

Im Neuenheimer Feld 460, 69120 Heidelberg

06221 / 56-4693

www.nct-heidelberg.de

Download: www.nct-heidelberg.de/fuer-patienten/beratungsangebote/bewegung/netzwerk-onkoaktiv/downloadbereich.html



Broschüre „Bewegung und Sport bei Krebs“ (2021)

Stiftung Deutsche Krebshilfe

Buschstr. 32, 53113 Bonn

0228 / 7 29 90 -0

www.krebshilfe.de



Download: www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue_Ratgeber/Bewegung-und-Sport-bei-Krebs_BlaueRatgeber_DeutscheKrebshilfe.pdf



Broschüre „Brustkrebs und Sport. Ein Trainingstagebuch für Patientinnen“

Interdisziplinäres Brustzentrum der Charité

Charitéplatz 1, 10117 Berlin

030 / 450 664 474

www.brustzentrum-charite.de



Download: www.chefaerztin-brustzentrum-drk-berlin.de/pdf/brustkrebs_sport.pdf



Broschüre „Körperliche Aktivität bei Krebs. Dem Körper wieder vertrauen“

(Erkundigen Sie sich vorab, ob die Lieferung der Broschüre nach Deutschland kostenlos erfolgt)

Krebsliga Schweiz

Effingerstr. 40, Postfach 8219, CH-3001 Bern

0041 / (0) 31 / 3 89 91 00

www.krebsliga.ch



Download: <https://shop.krebsliga.ch/files/kl/webshop/PDFs/deutsch/koerperliche-aktivitaet-bei-krebs-011027013111.pdf>



Weitere Informationen zum Thema Sport und Krebs

Krebsinformationsdienst

www.krebsinformationsdienst.de

10

Informationen zur LAGO

10.1 Wer ist die LAGO?

Die Landesarbeitsgemeinschaft Onkologische Versorgung Brandenburg e.V., kurz LAGO, wurde 1993 auf Initiative des brandenburgischen Gesundheitsministeriums gegründet und als gemeinnützig anerkannt. Wir engagieren uns für die Förderung der Krebsprävention und die Verbesserung der medizinischen, pflegerischen sowie psychosozialen Versorgung von Krebspatienten und ihren Familien. Dazu bieten wir Institutionen und Berufsgruppen, Selbsthilfeorganisationen sowie ehrenamtlich Tätigen, die sich mit dem Thema Onkologie beschäftigen, ein Forum zum Erfahrungsaustausch und zur Bildung von Kooperationen.

Gemeinsam mit ihnen entwickeln wir Projekte und gezielte Maßnahmen, die im Laufe der Jahre die onkologische Versorgungssituation in Brandenburg entscheidend beeinflusst haben. Von der Krebsprävention bis zur Versorgung von Schwerstkranken und Sterbenden.

Unsere heute 40 Mitglieder sind juristische Personen des öffentlichen und des privaten Rechts bzw. Organisationen, die sich für die Zwecke unseres Vereins einsetzen.

Landesarbeitsgemeinschaft Onkologische Versorgung Brandenburg e. V. (LAGO)

Pappelallee 5, 14469 Potsdam

Tel.: 0331 / 2 70 71 72

Fax: 0331 / 2 70 71 71

Mail: post@lago-brandenburg.de

www.lago-brandenburg.de



Unsere Serviceleistungen für Sie

Informationsmaterialien

In unserer Geschäftsstelle halten wir für Sie Informationsmaterialien der LAGO oder anderer Institutionen (z. B. Deutsche Krebshilfe, Krankenkassen) in Form von Faltblättern oder Broschüren zu verschiedenen Themen bereit. Diese können Sie telefonisch unter 0331 / 2 70 71 72 oder per E-Mail (post@lago-brandenburg.de) in der Geschäftsstelle anfordern.

Adressensuche

Sie suchen einen Psychologen, Facharzt oder benötigen die Adresse einer Krebsberatungsstelle? Wir verfügen über eine umfangreiche Adressenliste und vermitteln Ihnen diesbezüglich Kontaktdaten zu regionalen und überregionalen Ansprechpartnern.

Veranstaltungen

Wir möchten möglichst viele Menschen mit unseren Informationen erreichen. Dazu veranstalten wir Informationsveranstaltungen für Behandler, Patienten, Angehörige und Interessierte. Eine aktuelle Liste geplanter Veranstaltungen erhalten Sie über unsere Geschäftsstelle oder im Internet (www.lago-brandenburg.de).

Rundbrief

Auf Wunsch informieren wir Sie in unserem elektronischen Rundbrief über aktuelle Projekte, Veranstaltungen und Veröffentlichungen der LAGO und ihrer Mitglieder. Möchten Sie in den Verteiler aufgenommen werden, teilen Sie uns bitte Ihre E-Mail Adresse mit (post@lago-brandenburg.de).

Nehmen Sie unsere Angebote in Anspruch. Wir unterstützen Sie und Ihre Familien gern bei der Bewältigung Ihrer Krebserkrankung.

10.2 Welche Organisationen sind Mitglied der LAGO?

- Ambulante Krebsberatungsstelle
an der Medizinischen Universität Lausitz Carl Thiem
- Ambulanter Palliativ- und Hospizdienst Luckenwalde e. V.
- AOK Nordost – Die Gesundheitskasse
- Apothekerverband Brandenburg e. V.
- Björn-Schulz-Stiftung
- Brandenburgische Krebsgesellschaft e. V.
- Deutsche ILCO e. V. (Landesverband Berlin/Brandenburg)
- Frauenselbsthilfe Krebs e. V. (Landesverband Brandenburg)
- GLG Werner Forßmann Krankenhaus, Onkologisches Zentrum Barnim
- Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (Beratungsstelle Berlin-Brandenburg)
- HausLeben Kurstadtregion Elbe-Elster e. V.
- Hospiz- und Palliativberatungsdienst Potsdam (HPP)
- Hospiz- und PalliativVerband Brandenburg e. V. (HPV)
- Innungskrankenkasse Brandenburg und Berlin (IKKBB)
- Interdisziplinärer Arbeitskreis Brandenburger Schmerztherapeuten
und Palliativmediziner e. V. (IABSP)
- Kassenärztliche Vereinigung Brandenburg (KVBB)
- KINDERHILFE – Hilfe für krebs- und schwerkranke Kinder e. V.
- Klinik am See, Rüdersdorf
- Klinikum Brandenburg a. d. H., Onkologisches Zentrum
- Klinikum Dahme-Spreewald GmbH

- Klinikum Ernst von Bergmann, Potsdam
- Klinikum Frankfurt (Oder)
- Konferenz Onkologischer Kranken- und Kinderkrankenpflege (KOK), Arbeitskreis Berlin/Brandenburg
- Krebsberatung Berlin Brandenburg e. V.
- Krebsberatung Kloster Lehnin gGmbH
- Landesärztekammer Brandenburg (LÄK)
- Landeskrankengesellschaft Brandenburg e. V. (LKB)
- Landessportbund Brandenburg (LSB)
- Landeszahnärztekammer Brandenburg (LZÄK)
- Medizinische Hochschule Brandenburg Theodor Fontane (MHB)
- Ministerium für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz (MSGIV)
- Onkologischer Schwerpunkt Brandenburg/Nordwest e. V.
- Onkologischer Schwerpunkt Frankfurt (Oder) e. V.
- Ost-Brandenburgisches Tumorzentrum Bad Saarow e. V.
- Pallium Caritatis Ärztesgesellschaft mbH
- Rehabilitationsklinik „Märkische Schweiz“, Buckow
- Reha-Zentrum Lübben
- St. Josefs Krankenhaus Potsdam
- Tumorzentrum Lausitz –
Onkologisches Zentrum der Medizinischen Universität Lausitz Carl Thiem
- Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) – Landesvertretungen Berlin und Brandenburg

11

Hinweis

Die in dieser Broschüre gemachten Angaben und Informationen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Dennoch haben wir uns bemüht, wichtige Fragen, die im Zusammenhang mit dem Thema „Körperlich aktiv und Krebs“ auftreten können, zu beantworten. Die Zusammenstellung der Adressen und der Literatur erfolgte mit großer Sorgfalt. Sie beruht jedoch nicht auf Erfahrungswerten und stellt keine qualitative Wertung der aufgeführten Institutionen und Broschüren dar.

Haben Sie Fehler entdeckt

oder haben sich Änderungen – z. B. bei der Adresse oder Telefonnummer – ergeben, bitten wir Sie, uns diese mitzuteilen.

Suchen Sie Adressen anderer Institutionen und Personen,

die zur Versorgung von Krebspatienten beitragen, wie beispielsweise

psychosoziale Beratungsstellen, Ärzte in Ihrer Nähe und Palliativmediziner oder ergeben sich andere Fragen, können Sie sich gern an die Geschäftsstelle der LAGO wenden:

Tel.: 0331 / 2 70 71 72 oder per Mail: post@lago-brandenburg.de

Unser Dank gilt

allen, die durch ihre Unterstützung in Form von fachlichen, inhaltlichen sowie praktischen Hinweisen und Anregungen zur Entstehung und Überarbeitung dieser Broschüre beigetragen haben. Ein besonders großes Dankeschön richten wir an alle Patienten, deren sehr persönliche Aussagen und Erfahrungen wir in diesem Wegweiser veröffentlichen durften.

Bei der Suche nach diesen Patienten haben uns die Rehabilitationsklinik Märkische Schweiz, die Klinik Graal-Müritz und die Freizeitsportgruppe nach Brustkrebs „Nordic Walking“ (Brandenburg a. d. Havel) geholfen.

Der Wegweiser wurde gefördert aus Mitteln von:

Innungskrankenkasse Brandenburg und Berlin



„Bewegt bleiben – Bewegungsförderung in der Krebsnachsorge“,
ein Teilprojekt im Rahmen der Initiative „Bewegung gegen Krebs“
der Stiftung Deutsche Krebshilfe, des DOSB und der Deutschen Sporthochschule Köln



12

Impressum

Herausgeberin

*Landesarbeitsgemeinschaft
Onkologische Versorgung Brandenburg e. V. (LAGO)*

Pappelallee 5, 14469 Potsdam

Tel.: 0331 / 2 70 71 72

Fax: 0331 / 2 70 71 71

Mail: post@lago-brandenburg.de

www.lago-brandenburg.de



Text

Melanie Rhinow

Bachelor of Arts / Soziale Arbeit

Esther Rokosch

OnkoAktiv Potsdam

Layout & Satz

Verena Bönniger

Delicious Layouts

Reisholzstr. 45

40721 Hilden

0211 / 54 41 87 12

www.delicious-layouts.de

Redaktion

Dr. P. H. Anja Bargfrede

LAGO Brandenburg e. V.

Dipl. Soz. Päd. Jana Ehrlich-Repp

LAGO Brandenburg e. V.

Stephan Wesche

LAGO Brandenburg e. V.

Silvia Koy

Deutsche Rentenversicherung

Detlef Schrödel

IKK Brandenburg und Berlin

Druck

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT 

Spendenkonto der LAGO Brandenburg e. V.

IBAN: DE72 1605 0000 3503 0003 20

BIC: WELADED1PMB

(Mittelbrandenburgische Sparkasse Potsdam)

LAGO

Landesarbeitsgemeinschaft
Onkologische Versorgung Brandenburg e. V.
Pappelallee 5
14469 Potsdam

Telefon: 0331 2707172

Telefax: 0331 2707171

Mail: post@lago-brandenburg.de

Internet: www.lago-brandenburg.de

LAGO

Landesarbeitsgemeinschaft Onkologische Versorgung Brandenburg e. V.

In Kooperation mit dem Landessportbund Brandenburg e. V.