

Körperlich aktiv und **KREBS.**

**WEGWEISER
ONKOLOGIE
BRANDENBURG**

Band V

Eine Orientierungshilfe für
Patienten, Angehörige
und Interessierte



LANDESARBEITSGEMEINSCHAFT ONKOLOGISCHE VERSORGUNG BRANDENBURG E. V.

Körperlich aktiv und **KREBS.**

**WEGWEISER
ONKOLOGIE
BRANDENBURG**

Band V

Eine Orientierungshilfe für
Patienten, Angehörige
und Interessierte



Inhalt

Vorwort	7
des Vorstandsvorsitzenden der LAGO	
Dr. med Udo Wolter	7
Grußwort	
der Ministerin für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie im Land Brandenburg	
Diana Golze	8
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	14
2.1.2 Seele	15
2.1.3 soziale Kontakte	15
2.2 Bevor es losgehen kann, vorab noch einige wichtige Hinweise	16
3 Körperlich aktiv während der Akutversorgung	18
3.1 Kann ich schon während der Therapie im Krankenhaus körperlich aktiv werden?	18
3.2 Ausdauertraining bei Chemo- und Strahlentherapie	19
4 Körperlich aktiv während der Rehabilitationsphase	22
4.1 Welchen körperlichen Aktivitäten kann ich nachgehen?	23
4.2 Welche Möglichkeiten bieten mir die einzelnen Rehakliniken?	25
4.2.1 Kindernachsorgeklinik Berlin-Brandenburg	26
4.2.2 Rehabilitationsklinik Märkische Schweiz (Buckow)	27
4.2.3 Reha-Zentrum Lübben	29
4.2.4 Klinik am See Rüdersdorf	30

5	Körperlich aktiv in der Krebsnachsorge – Ambulanter Rehabilitationssport	31
5.1	Was ist Rehabilitationssport?	31
5.2	Warum ist Rehabilitationssport gut für mich?	32
5.3	Wie kann ich mir eine Rehabilitationssportgruppe vorstellen?	33
5.4	Gesetzliche Regelung des ambulanten Rehabilitationssportes	33
5.4.1	Die Rentenversicherung als Kostenträger	34
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?	36
6	Sportideen und Hinweise für die Rehabilitations- und Nachsorgephase	37
6.1	Geeignete Bewegungsmöglichkeiten und Sportarten	38
6.2	Wann Sie keine sportlichen Aktivitäten durchführen sollten!	40
7	Wie finde ich eine Sportgruppe?	42
7.1	Sportgruppen für Krebspatienten	42
7.2	Allgemeine Sportgruppen	43
7.3	Weitere Hilfen bzw. Sportangebote für den Rehabilitations- und Nachsorgesport	44
7.4	Angebote der Krankenkassen	45
8	Adressen	46
8.1	Landkreise (alphabetisch sortiert)	46
8.2	Kreisfreie Städte (alphabetisch sortiert)	62
9	Literatur	68
10	Informationen zur LAGO	69
10.1	Wer ist die LAGO?	69
10.2	Welche Organisationen sind Mitglied der LAGO?	71
11	Hinweis	73
12	Impressum	74

Körperlich aktiv und **KREBS.**

**Eine Orientierungshilfe für Patienten,
Angehörige und Interessierte**

2. Auflage 2016

Auflage: 1500

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

Vorwort

des Vorstandsvorsitzenden der LAGO



Mit der Diagnose Krebs ist plötzlich alles anders. In den Köpfen vieler Menschen herrscht große Angst vor einer Krebserkrankung. Doch das muss nicht sein: Krebspatienten können heute sehr wohl mit ihrer Krankheit lange und gut leben. Dank der medizinischen Erfolge in den letzten Jahren konnte die Lebensqualität der Patienten wirksam verbessert werden.

Hilfreich ist, wenn Sie als Krebspatientin oder -patient diesem kritischen Lebensabschnitt in möglichst guter körperlicher und seelischer Verfassung gegenüber treten. Sportliche Aktivitäten können hier einen bedeutenden Einfluss haben.

Viele Patienten erhalten heute bei einer Krebsbehandlung den Rat, frühzeitig mit Bewegungsübungen zu beginnen und schrittweise ihre körperliche Fitness zu steigern. In zahlreichen Studien und Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass regelmäßige körperliche Bewegung die Nebenwirkungen von Therapien mindert. Darüber hinaus wird Ihr seelisches Wohlbefinden gesteigert. Sie gewinnen wieder Vertrauen in Ihren Körper und Ihre Leistungsfähigkeit.

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

Ein Hinweis zum Schluss: Diese Broschüre bietet Ihnen einen ersten Überblick, ersetzt jedoch nicht ein persönliches Gespräch mit Ihrem Arzt, Physiotherapeuten oder Übungsgruppenleiter.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Broschüre. In diesem Sinne: „Bleiben Sie am Ball!“

Ihr Dr. med. Udo Wolter

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'U. Wolter', written in a cursive style.

Vorstandsvorsitzender der LAGO

Grüßwort

der Ministerin für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie im Land Brandenburg



Liebe Brandenburgerinnen und Brandenburger,

die Diagnose Krebs ist für die Betroffenen, ihre Familien und Freunde immer ein einschneidendes Ereignis. Wer entsprechende Erfahrungen gemacht hat, weiß: Die Uhr des Lebens tickt plötzlich anders und die Frage, wie man mit diesem Schicksalsschlag umgeht und was zu tun ist, stellt sich für Betroffene und Angehörige jeden Tag neu.

Menschen, die an Krebs erkrankt sind, benötigen besondere Zuwendung und Aufmerksamkeit, sie brauchen in vielen Bereichen Rat und Unterstützung. Eine wichtige Hilfe hierfür sind die Informationsmaterialien der Landesarbeitsgemeinschaft Onkologische Versorgung Brandenburg e. V. (LAGO). Mit dieser Broschüre, dem fünften Band aus der Reihe „Wegweiser Onkologie Land Brandenburg“, halten Sie die Neuauflage des Wegweisers „Körperlich aktiv bei Krebserkrankungen“ in der Hand.

Dieser Wegweiser ist eine Orientierungshilfe für Menschen, die an Krebs erkrankt sind, für deren Angehörige und für alle am Thema Interessierten. Körperliche Aktivität und Sport gehören zu den wichtigsten Maßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit. Sie leisten einen ganz wesentlichen Beitrag, wenn es um die Bewältigung einer Krebserkrankung in den verschiedenen Therapiephasen geht. Zahlreiche Untersuchungen haben in den letzten Jahren gezeigt, dass sportliche Aktivitäten auch bei Patienten mit chronischen Erkrankungen zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und damit der Lebensqualität beitragen. Sie wirken unterstützend für den Genesungsprozess in der therapeutischen und rehabilitativen Phase und helfen, diese schwere Zeit besser zu bewältigen.

Während noch vor Jahren empfohlen wurde, dass sich Krebspatienten während und nach der Behandlung schonen und ausruhen sollen, weiß man heute, dass körperliche Aktivitäten und Sport die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität auch während einer Krebserkrankung verbessern helfen.

Deshalb freue ich mich, Ihnen mit diesem Wegweiser Anregungen und Möglichkeiten in die Hand geben zu können, die Ihnen zu einer Verbesserung Ihrer Lebenssituation verhelfen.

Ihre Diana Golze



Ministerin für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie
im Land Brandenburg

Das sagen Patienten:

„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

Einleitung

Ungefähr jeder vierte Todesfall in Deutschland ist durch Krebs bedingt. 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 2. 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.

Das erwartet Sie in den
einzelnen Kapiteln

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.

Sport
während der Therapie

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.

Sport zu Hause

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.

Sportgruppen
in Ihrer Nähe

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!

Patienten erzählen

I Körperliche Aktivität zur Vorbeugung von Krebserkrankungen

Sport als Schutz
vor Krebs

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.

30–60 Minuten
Bewegung pro Tag

jede Aktivität zählt

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 den 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) 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.

Bewegungspyramide

Größere Bewegungsumfänge versprechen darüber hinaus einen zusätzlichen Gesundheitsnutzen. Eine aktuelle Bewegungsempfehlung aus der Schweiz, die gleichsam für Deutschland gelten dürfte, ist in Form der „Bewegungspyramide“ zusammengefasst.

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.



Quelle:
Bundesamt für Sport (BASPO),
Bundesamtes für Gesundheit (BAG),
Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz, 2010.

2 Warum ist körperliche Aktivität so gut für mich?

Aktivität im Alltag

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.

2.1 Drei gute Gründe für mehr Aktivität

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

1. Körper

positive körperliche Effekte

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. Ferner kräftigen 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. 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.

positive seelische
Effekte

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.

positive soziale Effekte

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.

Rücksprache halten

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.

Tagesform beachten

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



wichtige Regeln

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 40. 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 noch nicht flächendeckend in das Therapiekonzept eingebunden.

Krankengymnastik
nach der OP

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 Physiotherapeut Ihren individuellen Trainingsplan. Auch wenn Sie sich noch sehr geschwächt fühlen, können Sie unter fachlicher Anleitung erste Atem-, Entspannungs- und Mobilisationsübungen durchführen.

Sport im
Krankenhausalltag

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 Physiotherapeuten erlernen und später selbstständig durchführen:

- » Atemübungen bzw. -gymnastik
- » Entspannungsübungen
- » Mobilisationsübungen
- » Bettfahrrad
- » Treppen steigen.

geeignete Aktivitäten

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.

Ausdauertraining
während der Chemo

Durch das sich bessernde körperliche Befinden wurde auch das psychische Wohlbefinden gesteigert. Ferner kam es zu einer Zunahme der Selbstständigkeit kommen. 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

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.

Rücksprache

Bevor Sie jedoch beginnen, sollten Sie in jedem Fall Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt und dem Physiotherapeuten 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.

Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl

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 kürzer treten.

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 Training 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 Minu-

ten liegen. Die Intensität, mit der Sie trainieren, sollte 80 % Ihrer maximalen Belastbarkeit nicht überschreiten.

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

Frauen: $TrHF = (180 - LA) - 10\%$

Männer: $TrHF = (180 - LA) - 20\%$

TrHF = Trainingsherzfrequenz; LA = Lebensalter

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:

	Häufigkeit der Belastung	Dauer der Belastung	Dauer der Pausen
Woche 1	5 x – 6 x	2 – 3 Minuten	jeweils 2 – 3 Minuten
Woche 2	4 x	5 Minuten	
Woche 3	3 x	8 Minuten	
Woche 4	3 x	10 Minuten	
Woche 5	2 x	15 Minuten	
Woche 6	1 x	30 Minuten	ohne Pause

Quelle:

F. T. Baumann/K. Schüle (Hrsg.), Bewegungstherapie und Sport bei Krebs. Leitfa- den für die Praxis, 2008.

Baumann-Formel zur Errechnung der Trainingsherzfrequenz

Trainingsplan

4

Körperlich aktiv während der Rehabilitationsphase

Reha-Phase
in der Klinik

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.

s. S. 25 ff

Im Gegensatz zu den 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 vier onkologischen Rehabilitationskliniken ein breites Angebot an verschiedenen Sport- und Bewegungsprogrammen nutzen.

Planung Ihres
Sportprogramms

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.

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 Kapazitäten in personeller und auch räumlicher Hinsicht 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.

Sportauswahl

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 die viele Patienten nach Abschluss ihrer Tumorbehandlung klagen, reduzieren.

Ausdauertraining

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 Unternehmenslust 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

Zu den Auswirkungen eines gezielten Krafttrainings gibt es bislang nur wenige Untersuchungen. Erste Ergebnisse einer Studie zum Effekt eines intensivierten Krafttrainings in Kombination mit Ausdauersport in der Rehabilitationsphase zeigen positive Ergebnisse. So kam es bei den untersuchten

Krafttraining

siebzig 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 einem Krafttraining sollten Sie, wenn Sie operiert wurden, frühestens sechs bis acht Wochen nach der Operation beginnen. Die Narbe muss abgeheilt sein.



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

- » 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.

Planung Ihres
Sportprogramms

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 75 bis 100 % Ihrer maximalen Kraft liegen sollte, ermittelt Ihr Therapeut, der Ihr Trainingsprogramm zusammenstellt.

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 Kindernachsorgeklinik Berlin-Brandenburg** » S.26
- » **4.2.2 Rehabilitationsklinik Märkische Schweiz (Buckow)** » S. 27
- » **4.2.3 Reha-Zentrum Lübben** » S. 29
- » **4.2.4 Klinik am See Rüdersdorf** » S. 30

Das sagen Patienten:

„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

4.2.1 Kindernachsorgeklinik Berlin-Brandenburg gGmbH

» www.knkbb.de



Die Rehabilitationsklinik kümmert sich um herz- und krebskranke Kinder und Jugendliche sowie deren Familien.

Im Rahmen der therapeutischen Anwendungen können junge krebskranke Patienten in der Kindernachsorgeklinik Berlin-Brandenburg folgende Angebote nutzen:

- » medizinische Betreuung
- » Physiotherapie
- » Ergotherapie
- » Psychotherapie
- » Kunsttherapie
- » Reittherapie
- » Schwimm- und Bewegungstherapie



Diese werden unter qualifizierter Anleitung mit Ihnen bzw. Ihren Kindern durchgeführt.

Darüber hinaus gibt es auch die Möglichkeit, in der verbleibenden Zeit die Freizeit aktiv zu gestalten. Dafür stehen zur Verfügung:

- » Jugendclub
- » Holzwerkstatt
- » Fahrräder
- » Tennis im DSR-Tenniszentrum
- » Fitness im DSR-Sportzentrum

Weitere Informationen zum Angebot der Klinik finden Sie auf der Homepage der Klinik: www.knkbb.de

4.2.2 Rehabilitationsklinik Märkische Schweiz (Buckow)

» www.rehaklinik-buckow.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



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
- » Fahrradergometertraining
- » 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



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

(<http://www.immanuel.de/einrichtungen/buckow/therapie/physiotherapie/katalog-physiotherapie.pdf>)

Das sagen Patienten:

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

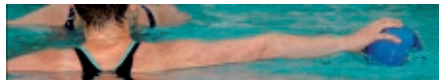
Gisela, 66 Jahre » Brustkrebs

4.2.3 Reha-Zentrum Lübben

» www.rehazentrum.com

Das Reha-Zentrum Lübben bietet im Rahmen der physiotherapeutischen Abteilung spezielle Sportgruppenprogramme für onkologische Patienten an:

- » allgemeinonkologische Gruppen
- » sporttherapeutische Frauengruppen
- » Beckenbodengymnastik » für Männer und Frauen
- » Hockergymnastik
- » Freilufttherapie
- » Bogenschießen



Zusätzlich werden Einzelanwendungen in Form von Massage-, Bäder- und Thermotherapien, Physiotherapie und Akupunktmassage, sowie Gruppenanwendungen in Form von Qigong und Tai Chi angeboten. (<http://www.rehazentrum.com/default.asp?action=Physiotherapie>)

Im physiotherapeutischen Verordnungs- und Behandlungsplan der Klinik finden Sie darüber hinaus weitere Informationen, entsprechend Ihres Krankheitsbildes, zur jeweiligen Verordnung und Behandlung.

Web: www.rehazentrum.com/downloads/Physiotherapie.pdf

Mütter und Väter haben während der Rehabilitation die Möglichkeit, ihre Kinder in der Klinik mit aufnehmen zu lassen.

4.2.4 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 trainings-therapeutische 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.

Körperlich aktiv in der Krebsnachsorge – Ambulanter Rehabilitationssport

5

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.

wieder zu Hause

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 800 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. Im Kapitel „Adressen“, das Sie im Anhang finden, haben wir für Sie einige Adressen und Hinweise zusammengestellt, wo Sie Rehabilitationssport durchführen können.

Wie funktioniert
Rehasport?

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

positive körperliche
Effekte

Sie profitieren, je nach der Form Ihrer sportlichen Betätigung, in unterschiedlich starker Ausprägung u. a. von einer besseren Herz-Kreislauf-Belastung, 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

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?

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.

Sportgruppen

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 § 44 des neunten Sozialgesetzbuches (SGB IX) (entsprechend § 43 SGB V) ist der Rehabilitationssport als so genannte „ergänzende Leistung“ gesetzlich geregelt.

Gesetzesgrundlagen

Ihr Recht: Reha-Sport

Verordnet Ihr Arzt Ihnen keinen Rehabilitationssport, sprechen Sie ihn direkt darauf an. Es ist Ihr Recht, diesen in Anspruch zu nehmen.

wichtig: Zusage des
Kostenträgers

Grundsätzlich sollten Sie sich vor Beginn des ambulanten Rehabilitationssportes 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

Kostenträger:
Rentenversicherung

In der Regel ist entweder Ihre Krankenkasse oder Ihr Rentenversicherungsträger der Kostenträger für den ambulanten Rehabilitationssport. 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. Wird die Empfehlung für den weiterführenden Sport im Abschlussbericht erfasst, erhalten Sie jedoch keine Verordnung und sollten sich diese dann bei Ihrem Hausarzt holen. Auch in diesem Falle übernimmt der Rentenversicherungsträger die Kosten.

Voraussetzung für die Kostenübernahme durch den Rentenversicherungsträger ist eine angestrebte Wiedereingliederung ins Berufsleben. Ist dies nicht der Fall bzw. sind Sie bereits Altersrentner, übernimmt Ihre Krankenkasse die Kosten.

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 den Zeitraum von max. 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.

Kostenträger:
Krankenkasse

geeignete Vereine

Kostenzusage
vorher einholen

5.4.3 Welche Kosten entstehen für mich?

Was kostet Rehasport?

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 ausüben, zahlen Sie einen geringen Beitrag dazu.

weitere Kostenträger

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.

Fortführung in

„Eigenregie“

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. 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 auf den folgenden Seiten.

Sportideen und Hinweise für die Rehabilitations- und Nachsorgephase

6

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.

entspannende
Sportideen

Wenn es auch schon etwas anstrengender sein darf...

- » Yoga
- » Qigong
- » Tai Chi
- » Pilates.

Sportideen
mit mittlerer Intensität

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** » vermeiden: Übungen in der Bauchlage
- » **Lungenkrebspatienten** » besonders empfehlenswert: spezielle atemgymnastische Übungen

Tanzen

Verbesserung » Kondition, Koordination und Kommunikation

Aerobic / Step Aerobic

Verbesserung » Kondition und Koordination

Walking / Nordic Walking

Verbesserung » Kondition

- » **Brustkrebspatientinnen** » Beginnen Sie frühestens zwei Monate nach der Brustoperation mit dem Nordic Walking.

Wandern

Verbesserung » Kondition

Joggen / Laufen

Verbesserung » Kondition

Skilanglauf

Verbesserung » Kondition

- » **Brustkrebspatientinnen** » Beginnen Sie frühestens zwei Monate nach der Brustoperation mit dem Skilanglauf.

Radfahren

Verbesserung » Kondition

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

Schwimmen / Wassergymnastik

mit oder ohne Geräte

Verbesserung » Kondition und Koordination

- » **Stomaträger** » Es gibt spezielle Beutel zur Verwendung im Wasser.
- » **Kehlkopfkrebspatienten** » Es gibt spezielle Prothesen zur Verwendung im Wasser.

Rudern

Verbesserung » Kondition und Kraftausdauer

Hippotherapie (Reittherapie)

Verbesserung » Körpergefühl

moderates Krafttraining

Verbesserung » Kraft und Kraftausdauer

- » **alle Patienten** » ergänzend zum Ausdauertraining sehr empfehlenswert

Infos zur
Hilfsmittelverwendung

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/stomaversorgung.html

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



Vorsicht bei
Akuterkrankungen

Bei akuten Erkrankungen:

- » akute Blutungen
- » akute Schübe und Dekompensation bei chronischen Erkrankungen
- » starke 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 8g/dl (5 mmol/l)

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



Vorsicht bei
Chemotherapie

Sport ist eingeschränkt möglich bei:

- › begleitenden Erkrankungen wie
 - koronare Herzkrankheit
 - Periphere arterielle Verschlusskrankheit (paVK)
 - arterieller Bluthochdruck
 - Diabetes mellitus
 - Arthrose
- › grippeähnlichen Beschwerden bei einer Immuntherapie



Einschränkungen

Das sagen Patienten:

„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

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.

Kontaktadressen

Behinderten-Sportverband Brandenburg e. V. (BSB e. V.)

Prenzlauer Allee 62, 17268 Templin

Tel.: 0 39 87 / 20 08 86

Web: www.bsbrandenburg.de

Behindertensportvereine des Landes Brandenburg

Web: www.behindertensport.de/Vereine/bs-Verein_4.php

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitations-sportverein e. V. (BPRSV e. V.)

Str. der Jugend 33, 03050 Cottbus

Tel.: 03 55 / 29 09 - 4 69 oder - 4 68

Web: www.bprsv-online.de

Regionale Rehabilitationssportgruppen

Web: <http://www.bprsv-online.de/index.php/rehasport/rehasportgruppen>

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) bzw. beim Kreissportbund (KSB), den es in jedem Landkreis gibt. Die jeweiligen Kontaktdaten mit Internetadressen finden Sie auf den folgenden Seiten.

der Sportbund
als Veranstalter

Die einzelnen Kreissportbünde sind unterschiedlich strukturiert, was die Aufstellung einzelner Sportvereine anbelangt. 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 <http://www.sportprogesundheit.de/de/sport-und-gesundheit/bewegungsangebote-in-ihrer-naehe/>. Hier können Sie über eine Postleitzahlenkarte Sportangebote in Ihrer Nähe finden.

Kontaktadresse

Das sagen Patienten:

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

Thomas, 57 Jahre » Pankreaskarzinom

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

Hilfe bei der Suche nach einer Sportgruppe

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: 03 31 / 2 70 71 72.

Das sagen Patienten:

„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

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.

Angebot der DAK

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.

Angebote anderer
Krankenkassen

Das sagen Patienten:

„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



Adressen Landkreis Barnim

KSB Barnim e. V.

Heegermühler Str. 63
16225 Eberswalde
Tel.: 03334 / 22847
Web: www.kreissportbund-barnim.de

BERNAU

DRK Kreisverband Niederbarnim e. V.

Sport- und Begegnungsstätte
Börnicker Chaussee 1
16321 Bernau bei Berlin
Tel.: 03338 / 75386
Web: www.drk-niederbarnim.de

BSV Börnicke e. V.

Pestalozzistraße 55
16321 Bernau bei Berlin OT Schönow
Tel.: 03338 / 754700
Web: www.bsv-boernicke.de

BSV Rot-Weiß Schönow e. V.

Schönerlinder Straße 25
16321 Bernau bei Berlin OT Schönow
Web: www.rot-weiss-schoenow.de

ProVital Reha- und Gesundheitssportverein Waldsiedlung e. V.

Brandenburgallee 1
16321 Bernau bei Berlin – Waldsiedlung
Tel.: 033397 / 31012

Rehasportverein Formbar Bernau e. V.

Jahnstraße 50
16321 Bernau bei Berlin
Tel.: 033397 / 604180

Übersicht aller Sportvereine in Eberswalde

Web: www.eberswalde.de/Sportvereine.1704.0.html

EBERSWALDE

Reha- & Gesundheitssportverein Eberswalde e. V.

Coppistraße 1e

16227 Eberswalde

Tel.: 03334 / 207450

Web: www.fitundfun-eberswalde.de/fitundfun/index.php/reha

Reha-Sport-Bildung e. V.

Reha-Sport-Zentrum (Colosseum)

Am Krankenhaus 21–29

16225 Eberswalde

Tel.: 03334 / 29203

Web: www.colosseum-eberswalde.com/#!reha

REKI e. V.

Reha-Sport

Schorfheidestraße 30

16227 Eberswalde

Tel.: 0179 / 9029854 oder 03334 / 385505

Web: www.rekiev.de/rehasport

Reha-Sport-Berlin e. V.

Mühlenstr. 42a

16247 Joachimsthal

033361 / 72149

JOACHIMSTHAL

Reha Vital Panketal e. V.

Reha- und Gesundheitssport

Am Amtshaus 2b

16341 Panketal

Tel.: 030 / 94418907

Web: www.gesu-vital.de/gesu-vital/reha-vital

PANKETAL

Adressen

Landkreis Dahme-Spreewald

KSB Dahme-Spreewald e. V.

PF 1457

15703 Königs-Wusterhausen

Tel.: 03375 / 296556

Web: www.ksb-lds.de

Übersicht aller Sportvereine

Web: www.ksb-lds.de/mitglieder/vereine/index.htm



„Hand in Hand“ Sozialer Wegweiser

Web: [www.dahme-spreewald.de/sixcms/media.php/117/](http://www.dahme-spreewald.de/sixcms/media.php/117/Sozialer_Wegweiser_2015.pdf)

Sozialer_Wegweiser_2015.pdf

» zahlreiche Informationen zu Sportvereinen (KSB), Selbsthilfegruppen, Gesundheitsamt u. a.

MÄRKISCHE HEIDE

Gesundheitssportverein Brandenburg

OUTDOOR Spreewald

Radendorfer Weg 10

15913 Märkische Heide OT Biebersdorf

Tel.: 035471 / 806928

KÖNIGS-WUSTERHAUSEN

SC Störche Dahmeland e. V.

Am Amtsgarten 10

Aufgang B

15711 Königs-Wusterhausen

Tel.: 03375 / 522786 (nur am Donnerstag)

Web: www.sc-stoerche.de

Das sagen Patienten:

„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

Adressen

Landkreis Elbe-Elster

KSB Elbe-Elster e. V.

Tuchmacherstraße 24 (Sporthalle)
03238 Finsterwalde
Tel.: 03531 / 501519
Web: www.ksb-ee.de

Übersicht aller Sportvereine

Web: www.ksb-ee.de/vereine.html

Gesundheitssportverein Epikur e. V.

Epikur Zentrum für Gesundheit
Südring 6
04924 Bad Liebenwerda
Tel.: 035341 / 4772-0
Web: www.epikur-zentrum.de/gsv_epikur_rehasport.htm

**BAD
LIEBENWERDA**

ASV Sun-Sport-Team Elsterwerda e. V.

Abt. Rehabilitationssport
Lauchhammerstraße 31
04910 Elsterwerda
Tel.: 03533 / 2888
Web: www.sun-sport-team.de/funktionstraining

ELSTERWERDA

Gesundheits- und Behindertensportverein e. V.

Friedrich-Engels-Str. 21
03238 Finsterwalde
Tel.: 03531 / 507530

FINSTERWALDE

Reha-Sportverein OASE Herzberg e. V.

OASE das Gesundheitszentrum
An den Teichen 15b
04916 Herzberg
Tel.: 03535 / 22333
Web: www.oase-dasgesundheitszentrum.de/reha/index.html

HERZBERG

Adressen

Landkreis Havelland

Havelland KSB Havelland e. V.

Genthiner Straße 25
14712 Rathenow
Tel.: 03385 / 619903
Web: www.ksb-havelland.de

Übersicht aller Sportvereine

Web: www.ksb-havelland.de/index.php?id=189

FALKENSEE

TSV Falkensee e. V.

Rathenaustraße 35
14612 Falkensee
Tel.: 03322 / 400966
Web: www.tsv-falkensee.de

RATHENOW

SG Medizin Rathenow

Pfarrer-Fröhlich-Straße 23
14712 Rathenow
Tel.: 03385 / 513472

Übersicht der Gesundheitssportangebote

Web: www.rathenow.de/Gesundheitssport.1270.0.html

Das sagen Patienten:

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

Henrike, 41 Jahre » Malignes Melanom

Adressen

Landkreis Märkisch Oderland

KSB Märkisch-Oderland e. V.

Wohnpark Rotkäppchen
16306 Seelow
Tel.: 03346 / 852520
Web: www.ksb-mol.de

RSV Gesundheit e. V.

Geschäftsstelle
Neudorf 21A
16269 Bliesdorf
Tel.: 033456 / 72575
Web: www.rsv-gesundheit.de

BLIESDORF

Fit for Life Fitness- und Gesundheitssport

Brückenstraße 12b
15562 Rüdersdorf bei Berlin
Tel.: 033638 / 149660
Web: www.fitforlife-ruedersdorf.de

**RÜDERSDORF
BEI BERLIN**

SV „Glück Auf“ Rüdersdorf e. V.

Kalkberger Platz 31
15562 Rüdersdorf bei Berlin
Tel.: 033638 / 60599 oder 0172 / 7702566
Web: www.svgluckauf-ruedersdorf.de

Adressen

Landkreis Oberhavel

KSB Oberhavel e. V.

Tiergartenstraße 258
16515 Oranienburg
Tel.: 03301 / 208406
Web: www.ksb-oberhavel.de

BIRKEN- WERDER

SV Grün-Weiß Birkenwerder e. V.

Abt. Leichtathletik
Summter Straße 26
16547 Birkenwerder
Tel.: 03303 / 5089958 (AB)
Web: www.leichtathletik-birkenwerder.de
» Sportgruppen für Frauen mit Brustkrebs und ggf. anderen Krebs-
erkrankungen

Nordic Walking Marita Bauer

Stolper Weg 23
16547 Birkenwerder
Tel.: 03303 / 2991367 oder 0175 / 6002985
Web: www.personal-nordic-walking.de/onkowalking.php
» Onkowalking in Berlin-Brandenburg

HOHEN NEUENDORF

DELIA Frauenfitness

Berliner Straße 67
16540 Hohen Neuendorf
Tel.: 03303 / 215580
Web: www.delia-frauenfitness.de/reha-sport.html

Adressen

Landkreis Oberspreewald-Lausitz

KSB Oberspreewald-Lausitz e. V.

Schloßstraße 11
03205 Calau
Tel.: 03541 / 802370
Web: www.ksb-osl.de

Liste von Angeboten des Behindertensports

Web: www.ksb-osl.de/verzeichnis/index.php?kategorie=122

Verein für Gesundheitssport und Rehabilitation VGR OSL e. V.

Am Bahnhof 1
01983 Großräschen
Tel.: 035753 / 690206
Web: www.vgr-osl.de/

**GROSS-
RÄSCHEN**

SAKURA Fitness

Hörlitzer Str. 32
01968 Senftenberg
Tel.: 03573 / 148282
Web: www.sakura-fitness.de

SENFTENBERG

Das sagen Patienten:

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

Petra, 52 Jahre » Brustkrebs

Adressen

Landkreis Oder-Spree

KSB Oder-Spree e. V.

Friesenstadion Fürstenwalde
 Hangelsberger Chaussee
 15517 Fürstenwalde
 Tel.: 03361 / 4584
 Web: www.ksb-os.de/

Liste von Angeboten des Behindertensports

Web: www.ksb-os.de/texte/seite.php?id=128843

EISEN- HÜTTEN- STADT

ESV Aesculap e. V.

Frau Ilona Golm
 Friedrich-Engels-Straße 39
 15890 Eisenhüttenstadt
 Tel.: 03364 / 280595

FÜRSTEN- WALDE

BSG Pneumant Fürstenwalde e. V.

Abt. Reha- oder Behindertensport Sportbüro
 Bahnhofstraße 21
 15517 Fürstenwalde
 Tel.: 03361 / 303818 oder 03361 / 735593
 Web: www.pneumantsport.de/Sport/REHA-Sport_im_funfitness/REHA-Sport_im_funfitness.html
 Web: www.pneumantsport.de/Sport/Behindertensport/Behindertensport.html

Das sagen Patienten:

„Bestätigung durch den Sport – positives Gefühl wiederbekommen –
 Akkus aufladen, körperlich und seelisch.“

Herr H., 34 Jahre » Hodenmisch tumor

Adressen

Landkreis Ostprignitz-Ruppin

KSB Ostprignitz-Ruppin e. V.

Gartenstraße 7, 16816 Neuruppin
 Tel.: 03391 / 506741 oder 03391 / 506743
 Web: www.kreissportbund-opr.de/home.php

Übersicht Behindertensportvereine und Liste allg. Sportvereine

Web: www.kreissportbund-opr.de/vereine.php

Aktiv Gesundheitssport Brandenburg e. V.

Fehrbelliner Str. 38, 16816 Neuruppin
 Tel. 03391 / 392698
 Web: www.aktiv-gb.de
 » Sport in der Krebsnachsorge

NEURUPPIN

Neuruppiner Ruderclub e. V.

„Rudern gegen Krebs“
 Regattastraße 16, 16816 Neuruppin
 Tel.: 0162 / 7859398
 Web: www.neuruppinnruderclub.de
 » Rudersport zur Rehabilitation von Krebspatienten
 » Jährliche Regatta: „Rudern gegen Krebs“

Märkischer Sportverein 1919 Neuruppin e. V.

Regattastraße 2, 16816 Neuruppin
 Tel.: 03390 / 358182
 Web: www.msv.neuruppin.de/behindertensport.php

Therapie- und Rehazentrum „Alte Schwimmhalle“

„Sport bei Brustkrebs“
 Ambulantes Reha-Zentrum/Physiotherapie
 Fehrbelliner Straße 38, 16816 Neuruppin
 Tel.: 03391 / 392614
 » Ganzheitliches Bewegungsprogramm für Brustkrebsbetroffene

Programm „Sport und Krebs Neuruppin“

Tel.: 03391 / 392627
 Web: www.stiftung-leben-mit-krebs.de/files/Flyer_SzL_Ruppiner_Kliniken_klein.pdf
 » Flyer „Sport zum Leben“
 » Trainingsprogramme für Patienten mit onkologischen Erkrankungen

Adressen

Landkreis Potsdam Mittelmark

KSB Potsdam Mittelmark e. V.

Beethovenstraße 7
14797 Kloster Lehnin
Tel.: 03382 701046
Web: www.ksb-pm.de

Übersicht der Gesundheits- und Sportkurse des KSB

<http://web131.sv3.inetrobots.com/index.php/bildungsprogramm-64.html>

FERCH

SV 1948 Ferch e. V.

14548 Schwielowsee OT Ferch
Tel.: 033209 / 72639
Web: www.sv-ferch.de
» Angebote bitte telefonisch erfragen

KLOSTER LEHNIN

Vital.in

Am Bahnhof 2
14797 Kloster Lehnin
Tel.: 03382 / 7040288
Web: www.vitalpunktin.de
» Sport in der Krebsnachsorge

PÄWESIN

Behindertensportverein Lebensfreude e. V.

Brandenburger Straße 9A
14778 Päwesin
Tel.: 03381 / 2018615

JESERIG

Gesundheitssportverein Potsdam Mittelmark e. V.

Schulstraße 3
14550 Groß Kreuz OT Jeserig
Tel.: 033207 / 52719
» Angebote bitte telefonisch erfragen

May Style e. V.

Zentrum für Bewegungstherapien
Straße der Einheit 89
14548 Schwielowsee
Tel.: 033209 20328
Web: www.may-style.de

**SCHWIELOW-
SEE**

Sport Point Werder e. V.

Plantagenplatz 11
14542 Werder
Tel.: 03327 6680951
Web: www.sport-point-werder.de

WERDER

Adressen

Landkreis Prignitz

Prignitz KSB Prignitz e. V.

Perleberger Straße 20, 19322 Wittenberge

Tel.: 03877 / 563956

Web: www.kreissportbund-prignitz.de

PRITZWALK

SV Drehscheibe Brandenburg e. V.

Burgwall 7, 16928 Pritzwalk

Tel.: 03395 / 300441

Web: www.sv-drehscheibe.de

WITTEN- BERGE

Fit und Aktiv e. V.

Weisener Straße 31, 19322 Wittenberge

Tel.: 03877 / 564666

Web: www.top-fit-aktivpark.de

Prignitzer Gesundheits-sportverein e. V.

An der Schwimmhalle 5a, 19322 Wittenberge

Tel.: 03877 / 561648

Das sagen Patienten:

„Wie seelisch und körperlich die Aktivitäten wohl tun, 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, 65 Jahre » Brustkrebs

Adressen

Landkreis Spree-Neiße

KSB Spree-Neiße e. V.

03130 Spremberg

Tel.: 03563 / 3459987

Web: www.ksb-spree-neisse.de

Übersicht aller Sportvereine

Puschkinplatz 1b

Web: www.ksb-spree-neisse.de/verbaende-partner

Pure Gesundheit e. V.

Bahnhofstr. 36, 03116 Drebkau

Tel.: 035602 / 22212

Web: www.verein-pure-gesundheit.de/index.php

DREBKAU

Fitnessclub Guben-Gubin e. V.

Otto-Nuschke-Straße 9, 03172 Guben

Tel.: 03561 / 547347

GUBEN

SV Chemie Guben 1990 e. V.

Kaltenborner Straße 207 (Sportzentrum)

03172 Guben

Tel.: 03561 / 548694

Web: www.chemieguben.de

Kolkwitzer SV 1896 e. V.

Jahnstraße 5, 03099 Kolkwitz

Tel.: 0355 / 288054

Web: www.kolkwitzersv.de

KOLKWITZ

SG Einheit Spremberg e. V.

Abteilung Turnen

Karl-Marx-Straße 9 (Turnhalle)

03130 Spremberg

Tel.: 03563 / 509153

Web: www.turnen-spremberg.de

SPREMBERG

Adressen

Landkreis Teltow-Fläming

KSB Teltow-Fläming e. V.

Rudolf-Breitscheid-Straße 161, 14943 Luckenwalde

Tel.: 03371 / 633337

Web: www.kreissportbund-teltow-flaeming.de

JÜTERBOG

Integration, Gesundheit, Lebensfreude e. V

Grünstraße 1, 14913 Jüterbog

Tel.: 03372 / 4445820

Web: www.integration-gesundheit-lebensfreude.de/index.htm

Wellvitale

Werderscher Weg 2, 14913 Jüterbog

Tel.: 03372 / 442020

Web: www.wellvitale-jueterbog.de

LUCKEN- WALDE

Gesundheitszentrum Feel Good Luckenwalde

Forststraße 18, 14943 Luckenwalde

Tel.: 03371 / 406550

Web.: www.feelgood-gesundheitsstudio.de

» Rehasport nach Krebserkrankungen

Luckenwalder Sportfüchse e. V.

Abteilung Behindertensport

Treuenbrietzener Tor 25, 14943 Luckenwalde

Tel.: 03371 / 612947

Web: www.sportfuechse.de/?page_id=162

Reha-Sport Luckenwalde

Straße des Friedens 15, 14943 Luckenwalde

Tel.: 03371 / 400754

Web: www.reha-sport-luckenwalde.de

NIEDER- GÖRSDORF

Verein für Gesundheitssport Jüterbog e. V.

Werderscher Weg, 14913 Niedergörsdorf

Tel.: 0174 / 9828828

Adressen

Landkreis Uckermark

KSB Uckermark e. V.

Grabowstraße 6
17291 Prenzlau
Tel.: 03984 / 2711
Web.: www.ksb-uckermark.de

Reha- und Behindertensportverein e. V.

Georg-Dreke-Ring 80
17291 Prenzlau
Tel.: 03984 / 879711

PRENZLAU

Das sagen Patienten:

„Jede Patientin sollte sich einer oder mehreren Sportgruppen zuwenden. Hier wird sie nicht nur psychisch durch das Zusammensein mit anderen fröhlichen Menschen, sondern auch physisch aufgefangen. Das Motto heißt: Den ollen Schweinehund besiegen! Und darum geht es mir auch super!“

Gabriele, 70 Jahre » Brustkrebs

Adressen

Stadt Brandenburg an der Havel

Stadtsportbund Brandenburg an der Havel e. V.

Am Gallberg 1
14770 Brandenburg an der Havel
Tel.: 03381 / 300305
Web: www.ssb-brandenburg.de

Übersicht aller Sportvereine in Brandenburg an der Havel

Web.: www.ssb-brandenburg.de/vereine.html

14770

SG-Stahl Brandenburg

Abt. Behindertensport Sportzentrum Gördenbrücke
August-Bebel-Straße
14770 Brandenburg an der Havel
Tel.: 03381 / 303268, nur am Donnerstag
Web: www.sg-stahl.de

Sport- und Gesundheitszentrum

Am Gallberg 1
14770 Brandenburg an der Havel
Tel.: 03381 / 300305
Web: www.ssb-brandenburg.de

14772

Freizeitsport im Team e. V.

Walther-Ausländer-Straße 1
14772 Brandenburg an der Havel
Tel.: 03381 / 410238 oder 0178 / 5207487

SV Makkabi Brandenburg e. V.

Rosa-Luxemburg-Allee 25
14772 Brandenburg an der Havel
Tel.: 03381 / 739870

WSG Hohenstücken e. V.

Frau Christel Börner
Gertraudenstraße 52
14772 Brandenburg an der Havel
Tel.: 03381 / 714929

FSG Impuls Brandenburg/Havel e. V.

Hammerstraße 8
14776 Brandenburg an der Havel
Tel.: 03381 / 226288 oder 01 73 / 6392855
Web: www.fsg-impuls-brandenburg.de

14776**SG „Rot-Weiß“ Brandenburg 51 e. V.**

Butzower Weg 58
14776 Brandenburg an der Havel
Tel.: 03381 / 524093

Fitnesspark Sportverein Brandenburg e. V.

Wilhelmsdorfer Landstraße 39b
14776 Brandenburg an der Havel
Tel.: 03381 / 665070
Web: www.fitnesspark-brb.eu

Vitalis Leben in Brandenburg e. V.

Kirchhofstraße 3–7
14776 Brandenburg an der Havel
Tel.: 03381 / 799190
Web: www.vitalis-brandenburg.de
» Onkologische Sportgruppe

Das sagen Patienten:

„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.“

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

Adressen

Stadt Cottbus

Stadtssportbund Cottbus e. V.

Dresdner Straße 18
03050 Cottbus
Tel.: 0355 / 47 40 92
Web: www.stadtsportbund-cottbus.de

03042**Gesundheit 2000 e. V.**

Lieskower Str. 2
03042 Cottbus
Tel.: 0355 / 71 12 56
Web: www.gesundheit2000-cottbus.de
» Sport in der Krebsnachsorge

03044**Präventions- und Rehabilitationssportverein e. V.**

Gelände Puschkinpromenade 26
03044 Cottbus
Tel.: 0355 / 485 51 18

03046**Reha Vita GmbH Abteilung Rehasport**

Feigestraße 1
03046 Cottbus
Tel.: 0355 / 289 17 02
Web: www.reha-vita-online.de/index.php/rehasport/rehasport-bei-reha-vita
» Rehasportgruppen für Krebspatienten

Verein für Gesundheitssport in Cottbus e. V.

Stromstraße 13a
03046 Cottbus
Tel.: 0355 / 52 96 29 99
Web: www.medi-fit-cottbus.de/reha-sport.php

Adressen

Stadt Frankfurt/Oder

Stadtssportbund Frankfurt (Oder) e. V.

Paul-Feldner-Straße 7
15230 Frankfurt (Oder)
Tel.: 0335 / 60688887
Web: www.ssb-ffo.de

Koordinationszentrum „EUREGIO VIADRINA“ e. V.

15230

Große Scharnstraße 59
15230 Frankfurt (Oder)
Tel.: 0335 / 5582142 oder 0175 / 5982392

Sport-Gesundheitszentrum Frankfurt (Oder) e. V.

Sport nach Krebs
Zehmeplatz 11b
15230 Frankfurt (Oder)
Tel.: 0335 / 40155720
Web.: www.sgz-ffo.de
» Sport nach Krebs

USC „Viadrina“ Frankfurt (Oder) e. V.

Sportbüro
Logenstraße 2
15230 Frankfurt (Oder)
Tel.: 0335 / 55344367
Web: www.usc-viadrina.de

Gesundheitssportverein links der Oder e. V.

15234

Goepelstraße 90
15234 Frankfurt (Oder)
Tel.: 0335 / 50080238

Adressen

Stadt Potsdam

Stadtsportbund Potsdam

Haus der Athleten

Zeppelinstraße 114

14471 Potsdam

Tel.: 03 31 / 97 91 01 11

Web: www.stadtsportbund-potsdam.de

14467

Brandenburgischer Verein für Gesundheitsförderung e. V.

Abteilung CLUB AKTIV

Präventions- und Rehabilitationssport im Werner-Alfred-Bad

Hegelallee 23

14467 Potsdam

Tel.: 03 31 / 2 01 67 46

Web: www.club-aktiv-potsdam.de

RZP Rehasentrum Potsdam GmbH

Charlottenstraße 72

14467 Potsdam

Tel.: 03 33 / 62 64 85 30

Web: www.reha-zentrum-potsdam.de

14469

Bornimer SC e. V.

Hügelweg 72

14469 Potsdam

Tel: 01 73 / 5 96 00 74

Web.: www.bornimer-sc.de/wordpress/rehasport

Nordic-Walking-Stützpunkt Potsdam

Stützpunkt Potsdam

Johannes-Lepsius-Straße 21

14469 Potsdam

Tel.: 01 79 / 8 07 82 50

Web: www.nordic-walking-potsdam.de

» „Easy Walk“ (Angebote für Krebspatienten und chronisch Kranke)

Potsdamer Gesundheitssportverein am Nauener Tor e. V.**14469**

Praxis im Palais

Friedrich-Ebert-Str. 36

14469 Potsdam

Tel.: 0331 / 2004676

Web: www.frischepraxis.de/gesundheits-sportverein**Reha-Sport-Club- Potsdam e. V. (RSC)****14471**

An der Pirscheide 28

14471 Potsdam

Tel.: 0331 / 9512019

www: www.rehasport-potsdam.de**SC Potsdam e. V.****14480**

Maimi-von-Mirbach-Str. 11/13

14480 Potsdam

Tel.: 0331 / 622900

Web: www.sc-potsdam.de

» Onkologische Sportgruppen

Das sagen Patienten:

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

Gisela, 65 Jahre » Brustkrebs

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

Tel.: 0 30 / 2 83 24 00

Web: www.berliner-krebsgesellschaft.de

**mit Adressen
für Sportgruppen
in Berlin**

Download: www.berliner-krebsgesellschaft.de/fileadmin/user_upload/Flyer-Broschueren/Wegweiser_BKG_2015_E2_farbe_web.pdf

Broschüre Verschiedene Broschüren zum Thema Sport und Krebs

Krebsinformationsdienst

www.krebsinformationsdienst.de

Download: www.krebsinformation.de/wegweiser/broschueren/sport.php

Broschüre „Brustkrebs und Sport. Ein Trainingstagebuch für Patientinnen“

Interdisziplinäres Brustzentrum der Charité

Charitéplatz 1, 10117 Berlin

Tel.: 0 30 / 450 664 474

Web: www.brustzentrum-charite.de

**mit Übungen
zum Nachmachen
und Trainingstagebuch**

Download: www.chefaeerztin-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, 3001 Bern

Tel.: 0041 / (0) 31 / 3 89 91 00

Web: www.krebsliga.ch

Download: http://www.krebsliga.ch/de/shop/_shopdetail.cfm?&productid=466

Informationen zur LAGO

10

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.

Unsere Serviceleistungen für Sie:

» 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 (03 31 / 2 70 71 72) oder per E-Mail (post@lago-brandenburg.de) in der Geschäftsstelle anfordern. »

Leistungen der LAGO

Erfahrungsaustausch

Informations-
materialien

- Adressenliste
- » Sie suchen einen Psychologen, Facharzt oder benötigen einen auf die Pflege von Krebspatienten spezialisierten Pflegedienst? Wir verfügen über eine umfangreiche Adressenliste und vermitteln Ihnen diesbezüglich Kontaktdaten zu regionalen und überregionalen Ansprechpartnern.
- Informationsveranstaltungen
- » 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).
- Präventionskampagnen
- » Eines unserer dringlichsten Anliegen ist die Krankheitsprävention. Um über die Möglichkeit der Krebsvorsorge zu informieren, führen wir Präventionskampagnen im Land Brandenburg durch, beispielsweise seit 2004 „Brandenburg gegen Darmkrebs“.
- elektronischer 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?

Ambulanter Palliativ- und Hospizdienst Luckenwalde e. V.

Web: www.evkirche-luckenwalde.de

AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

Web: www.aok.de/nordost

Apothekerverband Brandenburg e. V.

Web: www.avb-brb.de

Björn Schulz STIFTUNG Hilfe für Blut- und Krebskranke

Web: www.bjoern-schulz-stiftung.de

Brandenburgische Krebsgesellschaft e. V.

Web: www.krebsgesellschaft-brandenburg.de

Brandenburgisches Tumorzentrum

OSP Cottbus e. V.

Web: www.ctk.de/Tumorzentrum.0.512.1.html

DBfK Nordost e. V.

Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern

Web: www.dbfk.de

Deutsche ILCO e. V.

Landesverband Berlin-Brandenburg

Web: www.ilco.de

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Konferenz Onkologischer Kranken- und Kinderkrankenpflege (KOK)

Web: www.kok-krebsgesellschaft.de

FÄHRMANN

Betreuungszentrum für Senioren und Kranke GmbH

Web: www.faehrmann-pflege.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs

Landesverband Berlin/Brandenburg e. V.

Web: www.frauenselbsthilfe.de

Gesellschaft für biologische Krebsabwehr

Beratungsstelle Berlin-Brandenburg

Web: www.biokrebs.de

Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst Potsdam (HPP)

Web: www.hospizdienst-potsdam.de

Innungskrankenkasse Brandenburg und Berlin

Web: www.ikk.de

Institut für Psychosomatik und Psychotherapie, Potsdam-Babelsberg e. V. (IPP)

Web: www.ipp-potsdam.de

Interdisziplinärer Arbeitskreis Brandenburger Schmerztherapeuten und Palliativmediziner e. V. (IABSP)

Web: www.iabsp.de

Kassenärztliche Vereinigung Brandenburg

Web: www.kvbb.de

KINDERHILFE – Hilfe für krebs- und schwerkranke Kinder e. V.

Berlin-Brandenburg

Web: www.kinderhilfe-ev.de

Kindernachorgeklinik Berlin-Brandenburg gGmbH

www.knkbb.de

Klinik am See

Reha Fachklinik Betriebsgesellschaft mbH & Co. KG

Web: www.klinikamsee.com

»

Klinikum Dahme-Spreewald GmbH

Achenbach Krankenhaus und
Spreewaldklinik Lübben
Web: www.klinikum-ds.de

König & May GbR

Kongress und Management im Gesundheitswesen
Web: www.km-potsdam.de

Landesarbeitsgemeinschaft

Hospiz Brandenburg e. V.
Web: www.lag-hospiz-brb.de

Landesärztekammer Brandenburg

Web: www.laekb.de

**Landeskrankenhausgesellschaft
Brandenburg**

Web: www.LKB-Online.de

Landes Zahnärztekammer Brandenburg

Web: www.lzkb.de

Luise-Henrietten-Stift

Evangelische Kliniken
Web: www.stift-lehnnin.de

**Ministerium für Arbeit, Soziales,
Gesundheit, Frauen und Familie**

Land Brandenburg, Abteilung Gesundheit
Web: www.masgf.brandenburg.de

**Nordbrandenburgischer
Onkologischer Schwerpunkt e. V.**

Web: www.asklepios.com

**Onkologischer Schwerpunkt
Brandenburg / Nordwest e. V.**

Web: www.osp-neuruppin.de

**Onkologischer Schwerpunkt
Frankfurt (Oder) e. V.**

Web: www.klinikumffo.de

**Onkologisches Zentrum
Carl-Thiem-Klinikum Cottbus**

Web: www.ctk.de

**Ost-Brandenburgisches Tumorzentrum
Bad Saarow e. V.**

Web: www.tz-badsaarow.de

**PGS Mariano Paul
Pflege-, Gesundheits- & Sozialdienst**

Web: www.pgs-paul.de

Rehabilitationsklinik „Märkische Schweiz“

Web: www.buckow.immanuel.de

**Reha-Zentrum Lübben
Kliniken Prof. Dr. Schedel GmbH**
Fachklinik für Orthopädie und Onkologie
Web: www.rehazentrum.com

Sozialstation E. Müller GmbH
Häusliche Krankenpflege
Web: www.sozialstation-mueller.de

St. Josefs-Krankenhaus Potsdam Sanssouci

Web: www.alexianer-potsdam.de

Tumorzentrum Potsdam e. V.

Web: www.klinikumevb.de

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)
Landesvertretung Berlin / Brandenburg
Web: www.vdek.com

**Außerordentliches Mitglied
SR Ingrid Stolpe**

Hinweis

11

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.

Fehler gefunden?

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:

andere Adressen

Tel.: 03 31 / 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.

Dankeschön

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 Lottomitteln des MASGF.



12 Impressum

Herausgeberin

Landesarbeitsgemeinschaft

Onkologische Versorgung Brandenburg e. V. (LAGO)

Pappelallee 5, 14469 Potsdam

Tel.: 03 31 / 2 70 71 72

Fax: 03 31 / 2 70 71 71

Mail: post@lago-brandenburg.de

Web: www.lago-brandenburg.de

Text

Melanie Rhinow, Bachelor of Arts / Soziale Arbeit

Redaktion

Dr. P. H. **Anja Bargfrede**, LAGO Brandenburg e. V.

Dipl. Soz. Päd. **Jana Ehrlich-Repp**, LAGO Brandenburg e. V.

Dr. med. **Dorothea Krahl**, Klinik am See

Dr. med. **Birgit Bartels-Reinisch**, Rehabilitationsklinik „Märkische Schweiz“

Januar 2016 | 2. Auflage | 1500 Exemplare | Schutzgebühr 3 Euro

Bildnachweis: Titel: fotolia/Obak, S. 17 fotolia/Milles Studio

Layout & Satz

Delicious Layouts

Reisholzstr. 45

40721 Hilden

Tel.: 02 11 / 54 41 87 12

Web: www.delicious-layouts.de

Druck

Druckerei und Medienproduktion

Thiel

Graf-von-Zeppelin-Straße 10a

14974 Ludwigsfelde

Tel.: 0 33 78 / 5 47 10-14

Web: www.druckerei-thiel-gruppe.de

Spendenkonto der LAGO Brandenburg e. V.

IBAN: DE72 1605 0000 3503 20

BIC: WELADED1PMB

(Mittelbrandenburgische Sparkasse Potsdam)



Körperlich aktiv und **KREBS.**

**WEGWEISER
ONKOLOGIE
BRANDENBURG**

Band V

LAGO

Landesarbeitsgemeinschaft

Onkologische Versorgung Brandenburg e. V.

Pappelallee 5

14469 Potsdam

Telefon: 03 31 / 2 70 71 72

Telefax: 03 31 / 2 70 71 71

Mail: post@lago-brandenburg.de

Internet: www.lago-brandenburg.de

LAGO

LANDESARBEITSGEMEINSCHAFT ONKOLOGISCHE VERSORGUNG BRANDENBURG E. V.