



BEWEGUNG BEI KREBS

EMPFEHLUNGEN • TIPPS • ADRESSEN



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SEIT 1910

Österreichische Krebshilfe – seit 1910

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

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

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

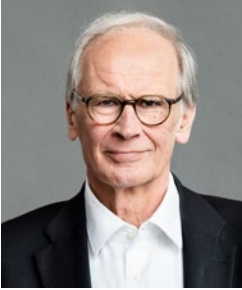


Damals wie heute ist es eine der Hauptaufgaben der Österreichischen Krebshilfe, Patient:innen und Angehörige zu begleiten, sie zu unterstützen und für sie da zu sein. Rund 100 kompetente BeraterInnen stehen Patient:innen und Angehörigen in 60 Krebshilfe-Beratungsstellen mit einem umfangreichen Beratungs-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

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

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





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

Ein Wort zur Einleitung

„Soll ich mich während und auch nach meiner Erkrankung schonen, oder meinen Körper aktivieren und bewegen?“ – diese Frage wird uns häufig gestellt. Die Antwort kann nicht pauschal gegeben werden. Dazu sind die Krankengeschichten und der individuelle Gesundheitszustand jedes Einzelnen zu unterschiedlich. Der Alltag in unseren Beratungsstellen zeigt jedoch, dass Bewegung und Sport für viele Patientinnen und Patienten eine wichtige Rolle spielt. Denn mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen können durch gezielte Übungen und Gymnastik vermindert oder ganz vermieden werden. Diese Broschüre soll Ihnen helfen, die für Sie passende körperliche Aktivität zu finden. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem behandelnden Arzt, Ihrer Ärztin darüber. Auch bei der Österreichischen Krebshilfe gibt es ein spezielles Bewegungs-Angebot für Patient:innen (s. ab S. 30).



**Ao. Univ.-Prof.
Dr. Richard CREVENNA**
Vorstand der Universitätsklinik für
Physikalische Medizin, Rehabilitation
und Arbeitsmedizin, MedUni Wien,
AKH Wien

Bewegung, also regelmäßige körperliche Aktivität – und in weiterer Folge systematisiert im Sinne von Training – ist ein wichtiger Bestandteil im so genannten **Cancer Care Continuum** (= Zyklus von der Krebsdiagnose über Rehabilitation bis hin zur Rückkehr in das tägliche, gewünschte Leben, Sozialleben, Berufsleben, in den Alltag). Der aktive Lebensstil soll unbedingt – auch nach einer Krebserkrankung – über-lebenslang beibehalten und das Training ganzjährig umgesetzt werden. Bitte holen Sie sich die ärztliche Expertise zu diesem Thema, machen Sie sich diese zu Nutze und setzen Sie die Bewegungsempfehlungen im Sinne eines ganzjährigen, systematisierten und zyklisch adaptierten (d.h. regelmäßig an Ihrem jeweiligen Leistungszustand und Ihrem klinischen Zustandsbild angepasst) Trainings durch! In der vorliegenden Broschüre haben wir Ihnen die wichtigsten Empfehlungen als Basis für Ihr ärztliches Gespräch zusammengestellt.

Aus dem Inhalt

Bewegung als Medikament	5
Lebensqualität durch Bewegung	7
Bewegung bei Krebs	9
Bewegungstherapien	11
Bewegungstherapie-Planung	13
Trainingsarten	15
Ausdauertraining	15
Krafttraining	16
Koordinationstraining	17
Beweglichkeitstraining	17
Bewegung bei verschiedenen Krebsarten & Situationen	18
Bei NMES, Polyneuropathie, Knochen-Metastasen	18
Bei Lymphödem	19
Brustkrebs	19
Darmkrebs	21
Prostatakrebs	22
Lungenkrebs	23
Lymphom & Leukämie	24
Entspannungstraining	26
Rehabilitationszentren in Österreich	27
Tipps zur gesunden Ernährung	29
Service-Teil	30
Bewegungsprojekte der Krebshilfe	30
Heartfish-App	36
Krebshilfe Patient:innen-Plattform	37
Psychoonkologische Beratung und Begleitung	38
Soforthilfe	40
Krebshilfe-Informationsbroschüren	42
Adressen	44

Bewegung als Medikament

Körperliche Aktivität, Bewegung und Training sind heutzutage – auch in der Krebstherapie / Onkologie – als ein wirksames Medikament einzustufen. Dafür ist ein guter Austausch zwischen dem behandelnden Ärzt:innen-Team und den Patient:innen erforderlich.

Mittlerweile ist mehrfach dokumentiert, dass Krebspatient:innen sicher und wirksam von Bewegungstherapie profitieren können. Daher sollte so rasch wie möglich – am besten schon in der Phase der sog. *Praehabilitation* (s.S. 8) – mit Bewegungstherapie begonnen werden.

Sprechen Sie mit Ihren behandelnden Ärzt:innen und fragen Sie nach einem für Sie individuell angepassten Bewegungs-Plan! Auch bei der Krebshilfe gibt es viele Bewegungsprojekte (s. ab S. 30).

Bewegung bei Krebserkrankung im Wandel der Zeit

Die Haltung zu regelmäßiger körperlicher Aktivität und Belastung bei Krebserkrankungen hat sich im letzten Vierteljahrhundert grundlegend geändert: Vor dieser Zeit

war eine zusätzliche Belastung von onkologischen Patient:innen v.a. während und nach den Therapien absolut verboten.

Heute gilt Bewegung und regelmäßige körperliche Aktivität im Sinne von Training sogar als **zusätzliches Medikament**, das bei Patient:innen mit onkologischen Erkrankungen unbedingt Anwendung finden soll, da es die **Lebensqualität, Teilhabe** und in vielen Fällen das **Überleben** zusätzlich verbessern kann.

Außerdem sollten regelmäßig

Die klare Empfehlung für Patient:innen lautet:

- » zumindest zweimal in der Woche Ausdauertraining
- » zweimal in der Woche Krafttraining

Übungen zur Verbesserung der Balancefähigkeit (Sensomotorik, Koordination) sowie **der Beweglichkeit** (Flexibilität) durchgeführt werden.

Ein derartiges Bewegungs- und Trainingsprogramm kann sicher durchgeführt werden und soll ärztlich verordnet und kontrolliert / überwacht werden.

Auf die Belastbarkeit achten!

Bei der Zusammenstellung Ihrer individuellen Bewegungstherapie berücksichtigen die betreuenden Ärzt:innen, dass Sie eine Erkrankung mit überlebensnotwendigen, häufig belastenden Therapien und oft auch Begleiterkrankungen haben. Neben Ihrer individuellen Leistungsfähigkeit, die die Wirksamkeit der einzelnen im Training eingesetzten Belastungen bestimmt, wird immer auch Ihre

individuelle klinische Belastbarkeit berücksichtigt. **Denn das Training muss wirksam sein, darf Sie aber gleichzeitig nicht gefährden!**

Die **Überwachung** und **Steuerung** des Trainings erfolgt durch Mitglieder des multiprofessionellen und interdisziplinären Ärzt:innen-Teams.

Geben Sie laufend Rückmeldung, wie es Ihnen bei dem Training geht.

Tipps

Bitte bedenken Sie: Training und körperliche Aktivität sind zwar für Sie ganz besonders wichtig, können aber niemals alleine die Bewältigung Ihrer Krebserkrankung ermöglichen!

Daher auch Hände weg von möglichen (Training-)Gurus, die Sie von einem „Wunder“-Training überzeugen wollen!

Ihr individueller Trainingsplan sowie regelmäßige gezielte Bewegung ist Versicherung, dass Sie gefahrlos und wirksam viel für ihre eigene Gesundheit beitragen können! Setzen Sie Ihren Trainingsplan auch nach der Rehabilitation um. Nur so können Sie nachhaltig von den positiven Effekten profitieren und Ihre Gesundheit, Lebensqualität und Teilhabe verbessern!

Seien Sie aktiv, verzichten Sie auf einen sitzenden Lebensstil. Und nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Ihre tägliche Trainingseinheit. Sie tun damit auch etwas für Ihre mentale Gesundheit, indem Sie Zeit für sich reservieren, Entspannungstechniken (s.S. 26), Atemtechniken etc. erlernen! Ernähren Sie sich vernünftig (s.S. 29) und genießen Sie dabei!

Und v.a. werden und bleiben Sie aktiv, indem Sie zumindest an zwei Tagen „Kraft“ und an zwei Tagen „Ausdauer“ sowie auch etwas für Ihre Balancefähigkeit, Koordination und Sensomotorik und für Ihre Beweglichkeit (Flexibilität) tun!

Lebensqualität durch Bewegung

Wie gut oder schlecht Ihre Lebensqualität während der Krebserkrankung ist, hängt vor allem davon ab, wie es Ihnen gelingt, **mit der Krankheit zurechtzukommen**. Der medizinische Krankheitsverlauf gibt dabei den Rahmen vor. Eine gute Lebensqualität geben Betroffene meist dann an, wenn sie mit den momentanen Umständen zufrieden sind. Das erfordert unter Umständen ein **Akzeptieren von Einschränkungen und Verlusten** und andererseits einen Blick für das, was dennoch möglich ist.

Bewegung und Training in der Onkologischen Rehabilitation

Ihre Lebensqualität hängt **entscheidend von der guten medizinischen und pflegerischen Versorgung ab**. Daher sind Ihre behandelnden Ärztinnen und Ärzte sowie das Pflegepersonal wichtige Ansprechpartner:innen!

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

Alltag (Beruf, Freizeit etc.). Die sog. **onkologische Rehabilitation** zielt darauf ab, eine Verbesserung dieser wichtigen Bereiche bei Krebspatient:innen zu erzielen.

Darüber hinaus gibt es heute auch ganz deutliche Hin- und Beweise, dass regelmäßige **körperliche Aktivität, Sport und Training** in bestimmten Fällen sogar eine **zusätzliche Prognoseverbesserung** hinsichtlich des Gesamtüberlebens („Survival“) erreichen kann.

Neben weiteren positiven Wirkungen auf die Herz- und Gefäßgesundheit sowie auf die mentale, psychische Gesundheit (u.a. Angst, Traurigkeit, Depression), den Nachtschlaf, die Libido etc. wird regelmäßige körperliche Aktivität mittlerweile als **zusätzliches anzuwendendes Medikament in der modernen Krebsbehandlung** betrachtet.

Regelmäßige körperliche Aktivität, Bewegung, Training und (Reha-)Sport werden – medizinisch betrachtet – dem Fachgebiet der **Physikalischen Medizin & Rehabilitation** zugeordnet und sind eine ganz **wesentliche Säule** im Bereich der **onkologischen Rehabilitation**.



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

Definition der Lebensqualität laut WHO:

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

Prähabilitation ist der gezielte Aufbau von Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer durch eine Bewegungstherapie vor einem operativen Eingriff.

Polypill: Bezeichnet ein Medikament für Vieles / aus Vielem.

Bewegung und Training als onkologische Prähabilitation

Seit einigen Jahren geht man in bestimmten Fällen bzw. bei speziellen Krebsdiagnosen und Therapien nun sogar so weit, dass man gezielte Bewegungs- und Trainingsmaßnahmen alleine oder in Kombination mit weiteren Maßnahmen als sog. **Prähabilitation** neben all den weiteren notwendigen medizinischen Maßnahmen wie Aufklärung und diagnostischen Maßnahmen bereits **in der Zeit von der Krebsdiagnose bis zur** (oder auch während der) **Therapie** einsetzt.

Diese Prähabilitation kann Ihr **körperliches und psychisches Befinden** (z.B. im Rahmen oder direkt nach einer Operation) **deutlich verbessern**. Sie erreichen damit einen besseren Funktionsstatus (wie u.a. Ausdauerleistungsfähigkeit, Muskelkraft, psychosoziale Gesundheit und Resilienz) schon vor der eigentlichen Krebsbehandlung und können dadurch Belastungen wie Operationen, Strahlen-, Chemotherapien sowie die modernen onkologischen Therapien noch besser bewältigen.

Darüber hinaus unterstützt Sie die Prähabilitation bei der Erholung nach den Therapien und ermöglicht so eine frühere Rehabilitationsfähigkeit und damit auch einen früheren Antritt der onkologischen Rehabilitation.

Wie komme ich zur Prähabilitation?

Wenn Bewegung als Prähabilitation bei Ihnen in Frage kommt, sollte sie schon bei Übermittlung der Krebsdiagnose empfohlen werden. Fragen Sie Ihren / Ihre behandelnde:n Ärzt:in danach und lassen Sie sich kompetente Ansprechpartner:innen für Ihr Bewegungsprogramm empfehlen.

Bewegung und Training als Polypill

Insgesamt können Bewegung, regelmäßige körperliche Aktivität und Training als Medikament mit sehr viel Nutzen im Sinne der Prävention (Vorbeugung), Therapie und Prä- und Rehabilitation angesehen werden.

Bewegung bei Krebs

Bewegung, körperliche Aktivität und Training sind eine ganz wesentliche Säule der onkologischen Rehabilitation. Ziel ist, Ihre individuellen Symptome und Defizite zu verbessern, Ihre Ressourcen / Kraftquellen zu verstärken.

🔗 **Verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit: Bewegung als Unterstützung für Krebspatient:innen**

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

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

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

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

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

Auch **Nebenwirkungen von Operationen** können durch körperliche Bewegung positiv beeinflusst werden. Beispielsweise kann nach einer radikalen Prostata-Entfernung durch körperliche Aktivität die Zeit der Harninkontinenz verkürzt werden. Gezieltes Beckenbodentraining gleich nach der Operation führt dazu, dass die Patienten schneller wieder kontinent werden.

Vorrangiges Ziel des Bewegungstrainings für Krebspatient:innen ist die Vermeidung von Inaktivität.



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

➤ Reduzieren Sie die Rückfallrate: Bewegung als Heilung

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

Untersuchungen (bisher ausschließlich Beobachtungsstudien) der letzten Jahre zeigten bei Patient:innen mit Brust- und Dickdarmkrebs starke Hinweise für eine **Verbesserung der Heilungsrate durch regelmäßiges körperliches Ausdauertraining** zusätzlich zur Standardtherapie. Eine erste **österreichweite Untersuchung** (Studie der ABCSG) zu dieser Frage bei Dickdarmkrebspatient:innen wurde bereits abgeschlossen.

➤ Wie wirkt sich Bewegung bei Krebs aus?

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

Positive Effekte auf den Körper:

- Bewegungsapparat und Beweglichkeit
- Herz/Kreislauf, Lungen- und Gefäßfunktion
- Stoffwechsel
- allgemeine Fitness
- gestärktes Abwehrsystem
- Kraft und Muskulatur
- Balancefähigkeit, Koordination
- Leistungsfähigkeit
- aktiven und passiven Bewegungsapparat
- Wohlbefinden / weniger Schmerzen
- Gangsicherheit / Sturzprophylaxe

Positive Effekte auf die Seele:

- besseres Kennenlernen und damit Annehmen des eigenen (veränderten) Körpers
- Anheben der Stimmung
- Angstabbau und Mutmachen
- Selbstvertrauen fördern
- soziale und berufliche Teilhabe
- Vitalität
- Lebensqualität
- Selbstbestimmtheit
- Libido

Bewegungstherapien

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

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

Folgende Möglichkeiten der Bewegungstherapie gibt es:

☞ **Physiotherapie**

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

Zur **passiven Therapiemethode** zählen u.a. Anwendungen wie Massagen, Elektro- oder Klimatherapie. Die **aktiven Formen** fordern von den Patient:innen dagegen Eigeninitiative ab. Hierzu zählen Methoden wie Gymnastik, Haltungstraining oder auch die Atemtherapie.

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

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

Falls Sie keine Physiotherapie erhalten, fragen Sie Ihr Ärzteteam danach!

☞ **Sporttherapie**

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

Bei der Sporttherapie kommen, wie der Name schon sagt, sportliche Aktivitäten zum Einsatz, die dazu beitragen sollen, das körperliche und seelische Wohlbefinden wieder herzustellen und die Patient:innen wieder „fit“ zu machen.

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

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

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

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

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

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

Bewegungstherapie-Planung

Bewegung und Bewegungstherapie für Krebspatient:innen ist als Medikament (*Polypill*, s. S. 6) zu sehen und daher auch gezielt ärztlich zu planen und zu steuern. – Es ist ja auch nicht ratsam, ein Medikament ohne ärztliche Verordnung bzw. gezielte Dosierung einzusetzen.

Regelmäßige, gezielte Bewegung (im Sinne von Training) muss wirksam / effektiv und sicher sein. Einerseits, damit die gewünschte Wirkung des Trainings erzielt wird, andererseits, damit Patient:innen durch diese Interventionen keinem unnötigen Risiko ausgesetzt werden.

Denn häufig bestehen Begleiterkrankungen, die Herzkreislauf, Stoffwechsel, aber auch den Bewegungsapparat etc. betreffen und oftmals auch entsprechende medikamentöse Therapien erfordern. Auch muss die individuelle körperliche Leistungsfähigkeit jede:s einzelnen Patient:in berücksichtigt werden.

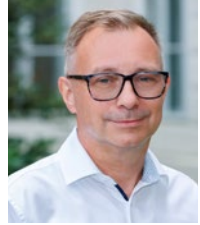
Durch ärztliche Planung können Sie unbesorgt und sicher trainieren und sich damit etwas Gutes tun.

Vorbereitung und Voruntersuchungen

Ganz wesentliche Teile der Planung der Bewegungs- / Trainingstherapie sind **Voruntersuchungen**. Dazu gehören die *Anamnese* (die Erhebung der individuellen Krankengeschichte) und die klinische, d.h. *körperliche Untersuchung*.

Weiters erfolgt meist die Bestimmung diverser **Laborparameter** sowie die Durchführung eines **EKG** und einer Echokardiographie (Herzultraschall). In einigen Fällen kann auch die Anordnung zusätzlicher Untersuchungen wie Thoraxröntgen, Knochenscans etc. als Grundlage für eine gezielte Planung des individuellen Trainingsprogrammes notwendig sein.

Auch **Belastungstests** wie eine *Ergo-Spirometrie* (Spirometrie oder Ergometrie) zur Bestimmung der Ausdauerleistungsfähigkeit, eine *Dynamometrie* (Kraftmessung) bzw. das Ein-Wiederholungsmaximum zur Bestimmung der Kraft sind Bestandteil dieses Vorbereitungsprogrammes und auch wesentlich für die Trainingssteuerung.



Ao. Univ.-Prof. Dr. Richard CREVENNA, MBA, MSc

Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin, Medizinische Universität Wien

Spezialambulanzen und Tumorboards werden als besondere Einrichtungen und als Ansprechpartner für Rehabilitation etabliert. Im Bereich der Prä- und Rehabilitation von Krebspatient:innen gibt es beispielsweise am Universitätsklinikum im AKH Wien (Comprehensive Cancer Center) das sog. Tumorboard für Onkologische Rehabilitation zur gezielten Planung von Rehabilitations- und Supportiv-Strategien. Dort werden besonders anspruchsvolle Fälle noch einmal interdisziplinär (fächerübergreifend)



→

und multiprofessionell (berufsgruppenübergreifend) gemeinsam besprochen, um verbindlich zu planen, u.a. ob die betreffenden Patient:innen aktiv trainieren dürfen oder nicht. Und vor allem wie sie trainieren sollen.

Der individuell Plan wird dann entsprechend mit dem / der Patient:in besprochen.

Internistische Risikofaktoren

So genannte „internistische Risikofaktoren“ können **Stoffwechsel-Erkrankungen**, **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**, eingeschränkte **Nierenfunktion**, Mineralstoffwechsel- oder Elektrolytstörungen sowie **Nebenwirkungen** der onkologischen Therapien sein.

Sie müssen bei der Zusammenstellung der trainingswirksamen Belastung – jener Belastung, die erforderlich ist, damit das Training überhaupt effektiv sein kann – unbedingt berücksichtigt werden. Eine Freigabe durch die behandelnden Fachärzt:innen bzw. nach Rücksprache mit eine:r auf das Training mit Krebspatient:innen spezialisierte Fachärzt:in, ist in diesem Fall dringend erforderlich.

Nach Freigabe durch Ärzt:innen, die Bewegungs- und Trainingstherapie letztlich verantworten und im Bedarfsfall in Kooperation mit weiteren medizinischen Disziplinen und Berufsgruppen umsetzen, kann mit der Bewegungs- und Trainingstherapie sicher und gezielt begonnen werden.

Wann ist beim Training Vorsicht geboten?

Dies gilt immer bei **akuten Entzündungen**, **Fieber**, wenn man sich nicht gut fühlt, wenn man sich anders als sonst fühlt.

Weiters bei schlecht eingestellten **Stoffwechselerkrankungen**, wie z.B. Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) sowie bei schlecht eingestellten und instabilen **Herzkreislauferkrankungen**, schwerwiegenden **Erkrankungen von Lunge, Niere, Leber oder der Nerven** etc.

Zusätzlich ist bei Beeinträchtigung durch **Skelettmetastasen** oder sog. Lysen im Rahmen eines Multiplen Myeloms zunächst Vorsicht geboten (s. S. 18).

Für all diese Zustände gibt es entsprechende Leitlinien sowie Behandlungsrichtlinien, die Ihre behandelnden Ärzt:innen mit Ihnen besprechen werden, so dass auch Sie sicher aktiv trainieren können.

Trainingsarten

✦ Ausdauertraining

Beim Ausdauertraining für Krebspatient:innen muss der Trainingsplan zumindest einen Belastungstest und eine Echokardiographie als Grundlage haben.

Zusätzlich sollten Patient:innen sowohl bei *Prähabilitation* als auch *Rehabilitation* während der medizinischen Trainings-Einheiten supervidiert werden. Nach Expert:innen-Meinung können auch manche Tele-Medizin-Systeme (s. S. 36) für die Steuerung und Überwachung des Ausdauertrainings sehr nützlich sein.

Je nach Gesundheitszustand empfiehlt sich als Ausdauertraining:

- mindestens **150 Minuten** (2,5 Stunden) bis 300 Minuten (5 Stunden) **pro Woche** mit **mittlerer Intensität** oder
- **75 Minuten** (1,25 Stunden) bis 150 Minuten (2,5 Stunden) **pro Woche** mit **höherer Intensität** oder
- eine **Kombination** mit **mittlerer und höherer Intensität**.

Ausdauertraining mit mittlerer Intensität: Sie können während der Bewegung noch sprechen, aber nicht mehr singen.

Ausdauertraining mit höherer Intensität: Sie können während der Bewegung nur mehr kurze Wortwechsel vornehmen.

Zum Erreichen der empfohlenen **Bewegungsdauer** pro Woche können die Minuten aller Bewegungseinheiten mit zumindest mittlerer Intensität zusammengezählt werden. Es gibt keine Mindestdauer der einzelnen Bewegungseinheiten.

Welche Sportarten?

Bei ausdauerorientierter Bewegung werden große Muskelgruppen rhythmisch über einen längeren Zeitraum bewegt, sodass die Versorgung der Muskeln mit Sauerstoff gesichert ist.

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

Neben dem aeroben Ausdauertraining nach der Dauermethode ist das sog. **Hochintensive Intervalltraining** (HIIT-Training) eine vielversprechende Option in der Prähabilitation und Rehabilitation von Krebspatient:innen. Beide sind sicher und effektiv durchführbar.

Die wichtigste Empfehlung für Krebspatient:innen ist der Wechsel von „körperlich inaktiv“ zu „ein wenig körperlich aktiv“.

☞ **Krafttraining**

Je nach Gesundheitszustand empfiehlt es sich, an **zwei oder mehr Tagen der Woche** entweder **muskelkräftigende Übungen** oder **Krafttraining** durchzuführen.

Unter **muskelkräftigenden Übungen** versteht man, dass regelmäßig Gelegenheiten im Alltag genutzt werden, um die **Muskulatur zu kräftigen** (z.B. Stiegensteigen, Radfahren, Bergaufgehen etc.).

Krafttraining (Gewichtstraining) wird entweder als **Muskelaufbautraining** zur Vergrößerung der Muskelmasse oder als **Kraftausdauertraining** zur Verbesserung der Muskelkraft eingesetzt.

Es soll entsprechend den Ergebnissen von **Belastungstests** (Dynamometrie, Kraftmessung) gesteuert werden und kann an Geräten oder als Kräftigungsgymnastik mit oder ohne Hilfen (z.B. Theraband, Hanteln etc.) durchgeführt werden.

Um eine **ausgewogene Kraftentwicklung** zu gewährleisten, empfiehlt es sich, alle großen Muskelgruppen des Körpers (Bein-, Hüft-, Brust-, Rücken-,

Bauch-, Schulter- und Armmuskulatur) mindestens zweimal pro Woche zu trainieren.

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

Auch Krafttraining ist bei adäquater Verordnung, Steuerung und Supervision sicher und effektiv durchführbar.

*Ausführliche Informationen und Anleitungen zu den einzelnen Trainingsarten gibt der Leitfaden „Österreichische Bewegungsempfehlungen“ vom Fonds Gesundes Österreich:
https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2020-06/WB17_bewegungsempfehlungen_bfrei.pdf*

✿ Koordinations-Übungen

Übungen zur Verbesserung der Koordination werden meist schon einen Tag **nach der Operation** im Krankenhaus begonnen. Unter Anleitung eines/einer Physiotherapeut:in werden vorsichtige und angepasste Bewegungen gemacht, die das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln auch während des Krankenhausaufenthalts erhalten sollen.

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

Je abwechslungsreicher die Übungen sind, desto besser wirken sie. Insgesamt sollten diese Übungen Ihren Körper nicht sehr belasten.

✿ Beweglichkeits-Übungen

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

Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit entspannen und lockern die Muskulatur, beugen Fehlhaltungen und -stellungen vor, verringern Schmerzen und fördern die Durchblutung und den Stoffwechsel.

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

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

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

Bewegungs-Empfehlungen

Sehen Sie hier im Folgenden einen Überblick über Möglichkeiten und Empfehlungen zu sportlichen Aktivitäten in verschiedenen Situationen bzw. bei verschiedenen Krebsarten.

⌘ Neuromuskuläre Elektrostimulation (NMES)

Für Patient:innen, die sich beispielsweise aufgrund von Immobilisierung, schwerer kardiovaskulärer Erkrankungen oder sehr hohem Risiko für Anfälle oder Frakturen nicht aktiv betätigen sollen, empfiehlt sich die neuromuskuläre Elektrostimulation (NMES).

Diese **Elektrostimulationsmethode** z.B. der Skelettmuskulatur des Oberschenkels und des Gesäßes ist eine sinnvolle unterstützende Alternative für den Erhalt oder zur Steigerung der Muskelkraft und Ausdauerkapazität. Die NMES kann auch als Überbrückung angewandt werden, bis ein aktives Training wieder möglich ist. Auch hierbei ist unbedingt eine fachärztliche Beratung, Verordnung und Supervision zu empfehlen!

⌘ Bei Polyneuropathie

Die für Patient:innen häufig quälenden und sehr belastenden Schmerzen bei Polyneuropathie müssen VOR dem Bewegungstraining behandelt werden. Dafür stehen neben der medikamentösen **Schmerztherapie** auch wirksame Maßnahmen aus der **Physikalischen Medizin** wie z.B. die Übungstherapie zur Verfügung. Dadurch kann man sowohl der Schmerzkomponente, aber auch der eingeschränkten Balancefähigkeit – beides Kennzeichen der Polyneuropathie – wirksam und sicher entgegenwirken und auch die Sturzgefahr vermindern.

Informieren Sie Ihr Ärzteteam über alle Beschwerden, die Sie haben!

⌘ Bei Knochen-Metastasen

Bei Knochen-Metastasen oder bei Auflösung von Knochenstrukturen (*Lysen*), wie sie z.B. beim Multiplen Myelom vorkommen, besteht das **Risiko von Frakturen**. Die betroffenen Skelettabschnitte dürfen daher nicht fehl- bzw. überbelastet werden.

Bei Lymphödemen

Für Patient:innen mit Lymphödemen ist es beim Bewegungstraining zu einem Paradigmenwechsel gekommen:

Die seinerzeitige Empfehlung, keinesfalls eine zu hohe Gewichtsbelastung (nicht mehr als 5 Kilogramm) zuzulassen, ist nicht mehr gültig. Es wird mittlerweile sogar **Krafttraining mit einer entsprechenden Kompression** (im Sinne der sog. komplexen physikalischen *Entstauungstherapie*) empfohlen!

Bei Vorschädigung der Lymphgefäße durch Strahlentherapie oder Operation soll das Training mit einer entsprechenden Kompression durchgeführt werden.

Durch das Krafttraining ist keine Verschlechterung eines bestehenden Lymphödems, aber auch keine Entstehung eines neuen Lymphödems zu befürchten!

Bei Brustkrebs

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

➔ Empfehlungen

Für Brustkrebspatientinnen gilt es vor allem, einem **Lymphödem** vorzubeugen bzw. ein bereits bestehendes zu verbessern und Muskelverkürzungen (bedingt durch die Operation) zu vermeiden. Daher sind grundsätzlich alle sanft fließenden Bewegungen mit dem Arm der operierten Seite empfehlenswert.

Durch das An- und Entspannen der Muskeln bei der Bewegung werden die in der Tiefe der Muskeln verlaufenden Venen immer wieder komprimiert, was zu einem verbesserten Rückfluss des Blutes führt. Darüber hinaus drücken die Muskeln auf die Lymphgefäße, was zu einem vermehrten Rück-



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

Egal, bei welcher Bewegung: Wenn Sie Schmerzen haben, brechen Sie die Übung ab und informieren Sie Ihre:n Therapeut:in darüber!

fluss der Lymphflüssigkeit führt. Diesen Vorgang nennt man auch **Muskelpumpe**.

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

Wenn Sie mit dem betroffenen Arm vorsichtig sind, dann empfiehlt sich auch **Nordic Walking** oder **Skilanglauf**. Dabei sollten Sie aber darauf achten, dass Sie die Stöcke nur mit halber Kraft einsetzen, um eine zu hohe Belastung zu vermeiden (dadurch könnte sich ein bestehendes Lymphödem verschlechtern).

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

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

ACHTUNG bei Knochen-Metastasen:

Im Falle von Knochen-Metastasen besteht das Risiko von Frakturen. Daher dürfen betroffene Skelett-Abschnitte nicht fehl- oder überbelastet werden (s.S. 18)!

Bei Darmkrebs

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

→ Empfehlungen für Patient:innen ohne Stoma

Patient:innen ohne Stoma können nahezu uneingeschränkt Sport treiben. Vor allem Ausdauersportarten wie **Radfahren**, **Nordic Walken** und **Wandern** sind für sie empfehlenswert. Auch **Schwimmen** ist möglich. Wichtig ist, dass Sie sich nicht durch zu langes und intensives Training überlasten.

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

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

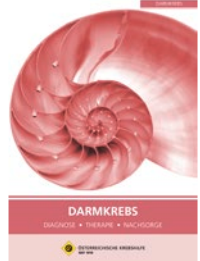
→ Empfehlungen für Patient:innen mit Stoma

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

Die Ausdauersportarten **Radfahren**, **Nordic Walken**, **Wandern** und **Schwimmen** sind eine gute Möglichkeit, auch mit einem Stoma Sport zu betreiben.

Wechseln Sie beim Schwimmen den Beutel, kurz bevor Sie ins Wasser gehen. Mit einem speziellen Gürtel können Sie das Stoma zusätzlich befestigen und gleichzeitig auch nach außen verdecken.

Ballsportarten können für ein Stoma gefährlich werden. Wenn Sie aber trotzdem einen Ballsport



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

Kontakt Selbsthilfegruppe Darmkrebs:

<https://selbsthilfe-darmkrebs.at/>

Kontakt Stoma-Dachverband:

www.ilco.at



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

Unser virtueller Herrenabend für Männer mit Krebs: Das Herrenzimmer.
www.krebshilfe.net/herrenzimmer



Unser Podcast für Männer mit Krebs: Das Herrenzimmer.
www.krebshilfe.net/herrenzimmer-podcast

wie Fußball oder Handball betreiben wollen, dann verwenden Sie **Softbälle** dazu.

Insgesamt sollten Sie Wettkampfsportarten, die einen intensiven Körperkontakt mit sich bringen, vermeiden.

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



In unserem Webcast „Bewegung für Prostatakrebs-Patienten“ geben wir u.a. konkrete Anleitungen zum Beckenbodentraining. Hier geht's zum Webcast:



Bei Prostatakrebs

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

Auch aus diesen Gründen ist Bewegung für Prostatakrebspatienten sehr empfehlenswert. Sie werden damit auch ihre Beckenbodenmuskulatur stärken, eine allfällige Inkontinenz verbessern und eine mögliche Impotenz (*erektile Dysfunktion*) positiv beeinflussen.

Empfehlungen

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

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

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

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

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

🔗 Bei Lungenkrebs

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

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

➔ Empfehlungen

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

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

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



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

Lungenresektion = operative Entfernung von Lungenteilen oder eines ganzen Lungenflügels

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

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

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

⚡ Bei Lymphom & Leukämie

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

Darüber hinaus kann mit Bewegung die körpereigene Abwehrkraft gestärkt und die Lungenfunktion verbessert werden. Leukämie- und Lymphompatient:innen haben oft ein **geschwächtes Immunsystem**. Achten Sie daher darauf, dass Sie sich beim Sport nicht mit Keimen infizieren. Verzichten Sie auf (Hal-)Bad- und Saunabesuche und machen Sie keine Sportarten mit Körperkontakt. Es empfiehlt sich auch, einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen.

→ Empfehlungen

Besonders **Ausdauertraining** empfiehlt sich für Leukämie- und Lymphompatient:innen. Achten Sie darauf, die Belastung zu kontrollieren. Wenn Sie niedrige *Thrombozytenwerte* haben (zu wenig Blutplättchen), sollte Ihr Puls unter Belastung nicht höher als 150 und Ihr Blutdruck nicht höher als 160/100 sein.

Mit **Krafttraining** können Sie gezielt die einzelnen Muskelpartien wieder aufbauen. Benutzen

Sie dafür Kraftgeräte, führen Sie die einzelnen Übungen aber nur mit 50 bis 70 Prozent Ihrer Kraft durch. Vermeiden Sie stoßende und reißende Bewegungen. Achten Sie auch darauf, dass Sie gleichmäßig atmen.

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

Thrombozyten =
Blutplättchen; die
kleinsten Zellen des
Blutes

Entspannungstraining

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

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

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

☞ Entspannungstechniken

Gezielte Entspannungstechniken helfen gegen Ängste, fördern das körperliche Wohlbefinden und stärken die Abwehrkräfte. Geeig-

net sind die unterschiedlichsten Techniken, besonders **Autogenes Training, Atemübungen, Meditation, Yoga** oder die **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**.

Bewusste Entspannung mittels visueller Techniken wie sie im **Tai Chi, Qi Gong** oder **Feldenkrais** angewendet werden, ist ebenfalls nachweislich sinnvoll. In Ergänzung kann man die positiven Effekte von Entspannungsprogrammen durch **Massagen, Aromatherapien** oder **Ayurveda** verlängern.

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

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

Onkologische Rehabilitation

Die onkologische Rehabilitation umfasst **gezielte diagnostische und therapeutische Maßnahmen**, die dabei helfen, die **körperlichen und seelischen Folgen einer Krebserkrankung zu mildern bzw. zu beseitigen**.

Ziel dabei ist es, die Gesundheit, Aktivität und Leistungsfähigkeit des / der Patient:in wiederherzustellen. Durch gezielte Therapie-Maßnahmen für Körper und Seele sowie im sozialen Bereich gelingt es, die Lebensqualität – insbesondere im psychosozialen Bereich – nachhaltig zu verbessern.

Auch für die Angehörigen ist ein Aufenthalt des erkrankten Familienmitglieds in der onkologischen Rehabilitation meist eine große Erleichterung – in relativ kurzer Zeit wird oft ein großer Fortschritt auf körperlicher und seelischer Ebene erreicht.

Die onkologische Rehabilitation kann auch ambulant erfolgen. Das Ziel ist, notwendige und sinnvolle Therapien ohne stationären Aufenthalt möglichst gut der aktuellen Lebenssituation der Patient:innen anzupassen. Wenn z.B. eine Mutter nicht weiß, wie sie während einer mehrwöchigen

stationären Reha die Kinderversorgung organisieren kann, dann wird sie kaum die für viele Therapien notwendige Entspannung finden. Auf www.krebshilfe.net finden Sie eine Übersicht über stationäre und ambulante Rehabilitationsmöglichkeiten in Österreich.

Im Idealfall sollte der Rehabilitationsaufenthalt nach erfolgter Therapie stattfinden. **Ein Antrag dazu kann gleich im behandelnden Spital erstellt und dann bei der zuständigen Sozialversicherung eingereicht werden.** Bei den meisten Zentren ist jedoch mit Wartezeiten zu rechnen, sodass die Rehabilitation nicht immer unmittelbar nach dem Spitalsaufenthalt begonnen werden kann.

Tipps

- Informieren Sie sich über Möglichkeiten einer onkologischen Rehabilitation.
- Der Antrag kann gleich im behandelnden Spital gestellt werden.
- Psychoonkologische Nachsorge gibt es in den Beratungsstellen der Krebshilfe!

Onkologische Rehabilitationszentren in Österreich (Stand 2024)

STATIONÄRE ONKOLOGISCHE REHABILITATION:

Lebens.Med Zentrum Bad Erlach

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

Rehabilitationszentrum

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

Gesundheitszentrum Tisserand

⇒ 4820 Bad Ischl

Onkologische Rehabilitation

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

Der Sonnberghof

⇒ 7202 Bad Sauerbrunn, www.dersonnberghof.at

Therapiezentrum Rosalienhof

⇒ 7431 Bad Tatzmannsdorf, www.bvaeb.at

Klinik Judendorf-Straßengel

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

Klinikum Bad Gleichenberg

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

Humanomed Zentrum Althofen

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

AMBULANTE REHABILITATIONSZENTREN:

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

⇒ 1120 Wien, Reha.ambulant Wien-Meidling, www.reha-ambulant.at

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

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

⇒ 2700 Wr. Neustadt, www.reha-wn.at

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

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

⇒ 4010 Linz, Reha.ambulant Linz, www.reha-ambulant.at

⇒ 4910 Ried i. Innkreis, Reha.ambulant Ried i. Innkreis, www.reha-ambulant.at

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

⇒ 9020 Klagenfurt, Privatklinik Maria Hilf, www.reha-klagenfurt.at

WEITERE SPEZIALISIERTE REHABILITATIONSZENTREN:

⇒ 6232 Münster, www.reha-muenster.at

⇒ 6344 Walchsee, www.wittlinger-therapiezentrum.com

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

Eine aktuelle Auflistung
aller Onkologischen
Rehabilitationszentren
in Österreich finden Sie
unter:

www.krebshilfe.net

Tipps zur gesunden Ernährung

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

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

Ernährungspyramide

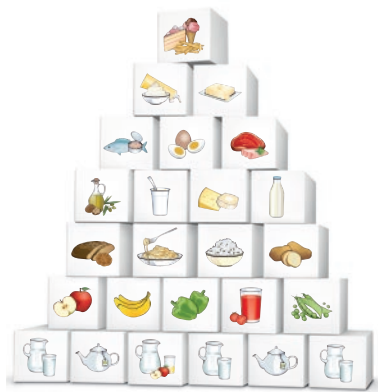
Die Ernährungspyramide ist eine gute Hilfestellung zur täglichen Auswahl und Bestimmung des Speiseplanes. Im Mittelpunkt steht dabei die ausgewogene Mischkost, die eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie von lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen gewährleistet und damit maßgeblich zum Wohlbefinden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

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

Pyramidenebenen gewählt sowie schonend verarbeitet und zubereitet werden.

Darüber hinaus sollten Sie sich an folgende Richtlinien halten:

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



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



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

Bewegung als Medikament!

Die Österreichische Krebshilfe ist stets bestrebt, das Angebot für Krebspatient:innen zu erweitern. Zum Thema „Bewegung bei Krebs“ werden in vielen Landesvereinen verschiedene Projekte angeboten. Nachfolgend stellen wir Ihnen nur einige vor und laden Sie zum Mitmachen ein!



Lisa SCHREINER
Physiotherapeutin



Tamara RIBARICH
YOGA



Regina WEDL
Physiotherapeutin

Burgenland: Die Krebshilfe bewegt

Das Projekt „Krebshilfe bewegt“ lädt onkologische Patient:innen ein, ihren Körper durch bewusstes Mobilisieren, Entspannen und Kräftigen besser kennenzulernen und dadurch die Lebensqualität zu fördern.

Physiotherapie

- Jeden Montag und Mittwoch, 17.00 Uhr, Bad Sauerbrunn, Der Sonnberghof,
- Jeden Dienstag, 18.00 Uhr, Neusiedl am See, Kindergarten, Gartenweg 16 – 18
- Jeden Dienstag, 17.30 Uhr, Neutal, Mehrzwecksaal
- Jeden Mittwoch, 17.00 Uhr, Bad Tatzmannsdorf, Therapiezentrum Rosalienhof
- Jeden Montag und Donnerstag, 18.00 Uhr, Eisenstadt, Ambulantes Rehasentrum

YOGA

Mit einer sanften und achtsamen Yogapraxis als therapiebegleitende Maßnahme sollen Menschen mit und nach onkologischen Erkrankungen die Möglichkeit erhalten, die schwierige Lebensphase ein Stück leichter zu bewältigen.

- Jeden ersten Mittwoch im Monat, 18.00 Uhr, Oberpullendorf, Sporthotel Kurz
- Jeden zweiten Dienstag im Monat, 17.30 Uhr, Bad Tatzmannsdorf, Therapiezentrum Rosalienhof

Die Teilnahme an allen Einheiten ist kostenlos!

Weitere Informationen:
office@krebshilfe-bgld.at oder
Tel: 0650/525 22 99

Vorarlberg: Sportgruppe

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

Besonders die Sportgruppe hat sich in diesem Bereich etabliert. Im Panoramahaus in Dornbirn wird

jeweils wöchentlich eine Stunde Sport unter der Leitung von einer geschulten Trainerin angeboten. Davor und danach steht den Teilnehmer:innen der Wellnessbereich kostenlos zur Verfügung. Für Krebskranke direkt nach der Behandlung kommt dieses Programm jedoch nicht in Frage, da für sie die körperliche Anstrengung zu intensiv ist.

In einem eigenen Projekt für Patient:innen werden vor und nach dem Programm Ausdauer- und Kraftdiagnostik gemessen und dokumentiert. Die Ergebnisse sind sehr beeindruckend. Es wird deutlich ein Zusammenhang von Bewegung und körperlicher Leistung bzw. Wohlbefinden dargestellt.

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

Niederösterreich: Bewegung im Alltag

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

Oberösterreich: Wanderung für Menschen

mit oder nach einer Krebserkrankung

Bei einem Pilotprojekt im Jahr 2012 wurde an drei Tagen die malerische Umgebung rund um die Schlögener Donauschlinge erwandert. Seitdem gab es Wanderungen im Böhmerwald, beim Hallstätter See, beim Holzöster See, im Stodertal und am Hausruck.

Den Projektverantwortlichen war wichtig, dass sich alle Patient:innen fit für diese Wanderung fühlten und koordinierten daher jede Anmeldung persönlich mit den behandelnden Ärzt:innen und zusätzlich wurde ein Fit-Check gemacht. Trotz unterschiedlicher Kondition entwickelte sich eine homogene Wandergruppe. Die Vorträge von Krebshilfe Oberösterreich Past-Präsident Univ.-Prof. Dr. Josef Thaler rund um das Thema Bewegung wurde immer in Kooperation mit der Gesunden Gemeinde auch für die Bevölke-



rung vor Ort angeboten. Genaue Informationen über diese Wanderungen erfahren sie direkt bei der Krebshilfe OÖ.

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

Mittwoch, 14.00 Uhr, beim Kunstmuseum Lentos (vor dem Eingang). Anmeldung unter: serve@krebshilfe-ooe.at bzw. Tel. 0732/77 77 56

Auch in **Schärding** findet 1x im Monat eine Bewegungsgruppe für onkologische Patient:innen und/oder Angehörige statt: Ein Spaziergang (ca. 1 Std.) mit anschließenden Qi Gong Übungen (ca. 30 Min). Anmeldung unter: beratung-schaerding@krebshilfe-ooe.at bzw. Tel. 0664 4

Wien: **Bewegung aktiviert und motiviert!**

Ob man sich für Gymnastik oder Yoga, Tanzen oder Schwimmen entscheidet, ist den persönlichen Vorlieben überlassen – wichtig ist

regelmäßiges Training, das weder unter- noch überfordert. Die Krebshilfe Wien hat für jeden/jede das passende Angebot.

Therapeutische Tanzgruppe

Tanzen zählt zu den ursprünglichsten Bedürfnissen des Menschen. Tanztherapie führt sogar noch einen Schritt weiter. Innere Bilder, Empfindungen oder Emotionen werden entdeckt und gelangen im Tanzen nach außen. Tanzen ist auch ein guter Weg, um Stress abzubauen und Sorgen loszulassen. Das liegt an den Glückshormonen – den Endorphinen – die durch das Tanzen gebildet werden. So entsteht ein Freiraum, der das Finden des eigenen Weges zulässt – insbesondere für ein Leben mit oder nach Krebs. Krebspatient:innen können dem eigenen Körper mit Achtsamkeit begegnen und ihn annehmen, sich ohne Leistungsdruck bewegen, Gefühle zu- und loslassen, Selbstvertrauen aufbauen und innere Balance gewinnen.

Yoga bei/nach Brustkrebs

Mit einer sanften Yogapraxis als krebstherapiebegleitende Maßnahme lässt sich die schwierige Lebensphase bei/nach Brustkrebs ein Stück leichter bewältigen. In



Sissy ANDEL
Tanztrainerin



Sabine WILDE
Yoga-Lehrerin

diesen Yogastunden geht es nicht darum, Ansprüche zu erfüllen oder Leistungen zu erbringen. Therapeutisches Yoga gibt Gelegenheit und Zeit zur Selbstfürsorge und ermöglicht die eigenen körperlichen und mentalen Grenzen zu spüren und zu respektieren. Die Einheiten beginnen mit sanften Atemübungen (Pranayama), darauf folgen entspannende Sequenzen (diverse Arten von Meditationen, Entspannungstechniken) sowie sanftes Mobilisieren und Üben auf körperlicher wie mentaler Ebene. Körper, Geist und Seele werden in Gleichklang gebracht und gestärkt – ein wohltuender Ausgleich zu den oft enormen Belastungen während einer Krebstherapie.

Fitgymnastik

Den eigenen Körper in Bewegung zu erleben hält fit und macht Spaß. Gymnastik aktiviert Spannkraft und Lebensfreude und dient damit der Gesundheitsvorsorge genauso wie der Regeneration nach einer

Erkrankung. Gezielte Übungen bauen Muskelpartien auf und wirken positiv auf den Stützapparat.

Salzburg

Neue Wege – Neue Ziele

„Gehen ist die beste Medizin“ – dieses Zitat von Hippokrates ist aktueller denn je. Gehen ist eine ganzheitliche Bewegungskur für Leib und Seele. Die Krebshilfe Salzburg bietet Pilgerwanderungen an, um den Menschen in seiner Gesamtheit anzusprechen und dem Einfachen Raum zu geben. Es werden unterschiedliche Pilgerwanderungen mit verschiedenen therapeutischen Zielsetzungen angeboten.

Paare im Dialog – Tanztherapie für Paare

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



Mag. Eva VETCHY
staatlicher Fit-Wart

Qigong: Einführung für Anfänger

Qigong ist ein bewährter Weg, die Lebensqualität von Tumorpatient:innen zu heben. In Grundkursen können Anfänger:innen diese seit Jahrtausenden bewährte Bewegungsmediation kennenlernen. Durch achtsames, bewusstes Üben in sanften, fließenden Bewegungen werden körperlich-geistig-seelische Energien ohne Nebenwirkungen wieder ins Gleichgewicht gebracht, Stress abgebaut und schulmedizinische Therapien unterstützt.

Weitere Informationen und Anmeldung:

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

Steiermark

Walk and Talk

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

Körperwahrnehmungs-Training

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

Kärnten

Yoga für Krebspatient:innen

In Klagenfurt gibt es die Möglichkeit kostenlos an der Yogagruppe für Krebspatient:innen der Krebshilfe Kärnten teilzunehmen. Der Fokus liegt dabei auf Entspannung, Achtsamkeit, Anatomie – Vivatomie, Nervensystemregulation, psychologische Basics fürs Gesundbleiben. Ganz nach dem Motto: spüren, erlauben, integrieren und nähren. Die Einheiten sollen helfen in der herausfordernden Zeit zu entspannen und neue Kraft schöpfen zu können.



Mag. Klaus FELSER

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
Tel. 0463 / 50 70 78
oder office@krebshilfe-ktn.at
www.krebshilfe-ktn.at



Simone PASSEGGER
YOGA für Krebspatient:innen in Kärnten

Mutmacher:innen-Team beim Krebsforschungslauf 2023

Dank der Unterstützung unserer langjährigen Medien-Partner MedMedia und MEDahead war die Krebshilfe beim **17. Lauf für die Krebsforschung** am 7. Oktober 2023 mit einem Mutmacher:innen-Team von 10 Patient:innen dabei.

Krebshilfe GF und Initiatorin der Aktion Martina Löwe konnte dabei mit dem Team mehrere Runden durch das Wiener Alte

AKH drehen. „Sich bewegen und etwz Gutes damit tun – das ist die schönste Form von Aktivität“, freuten sich Löwe und die Teilnehmer:innen.

Der nächste Krebsforschungslauf findet am 5. Oktober 2024 statt. Wenn Sie als Patient:in in unserem Mutmacher:innen-Team dabei sein wollen, dann bitte um Mail an: loewe@krebshilfe.net

Weitere Infos unter:
<https://www.meduniwien.ac.at/web/krebsforschungslauf>



Foto: MedUni Wien

Heartfish-App für Krebspatient:innen



Dr. David KIESL
Sportmediziner, Internist
am Ordensklinikum Linz

Das umfassende 12-Wochen-Programm von heartfish verbindet Theorie und Praxis und schafft so ein ansprechendes Erlebnis für die Nutzer. heartfish unterstützt nicht nur bei der Dokumentation der Trainingseinheiten, sondern auch bei der Überwachung von Vitaldaten und Wohlfühlfaktoren wie Fatigue, Stresslevel und Schlafqualität. Durch personalisierte Unterstützung und Motivationsimpulse bleiben die Nutzer motiviert, so dass der Weg zur Genesung leichter bewältigt werden kann.

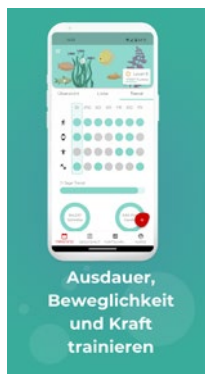
Im Mittelpunkt der heartfish-Anwendung steht die medizinische Trainingstherapie. Ursprünglich im Bereich der kardiologischen Rehabilitation entwickelt, setzt die App neue Maßstäbe in der patientenzentrierten Gesundheitsversorgung.

Seit dem Vorjahr wurde das Anwendungsspektrum um die Unterstützung der Behandlung **onkologischer Patient:innen** erweitert. Die Module sind speziell für Menschen mit **Brustkrebs, gastrointestinalen Krebserkrankungen und urologischen Krebserkrankungen** konzipiert.

Die Integration der Medizinischen Trainingstherapie in den Therapieprozess geht über ein reines Fitnessprogramm hinaus. **Es geht**

darum, die Lebensqualität zu verbessern, Nebenwirkungen zu lindern, Fatigue zu bekämpfen, Depressionen zu reduzieren und letztendlich die Behandlungsergebnisse und Überlebensraten zu beeinflussen.

Als **CE-zertifiziertes Medizinprodukt** legt heartfish größten Wert auf Datenschutz und Datensicherheit. Die strikte Einhaltung von Datensicherheitsstandards erhöht die Zuverlässigkeit der Plattform und bietet den Nutzer:innen absolute Sicherheit.



Punkte sammeln mit jedem Training

Fortschritte beobachten

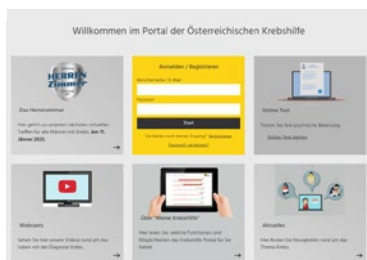
Medizinische Trainingstherapie

Pulsmessgeräte und Schrittzähler leicht verbinden

NEU: Patient:innen-Plattform

Meine Krebshilfe

Mit der neuen Plattform **Meine Krebshilfe** gibt es ein weiteres modernes Online-Angebot, auf der „News“, unsere „Webcasts“ und „Streaming-Angebote“ ohne Registrierung jederzeit kostenlos abrufbar unter www.meinekrebshilfe.net sind.



Auf der **zweiten Ebene** erhalten registrierte Nutzer:innen **individualisierte Informationen** zu ihrer Krebserkrankung und können ganz einfach online auch ihre psychische Belastung und ihren Gesundheitszustand abfragen.



MEINE KREBSHILFE

Das Ausspielen der individualisierten Inhalte erfolgt derzeit nach folgenden Kriterien:

- **Regionalität** (Bundesland)
- **Krebserkrankung** (dzt. stehen die Inhalte für Brust-, Prostata-, Darm-, Haut- und Lungenkrebs zur Verfügung, das Angebot wird sukzessive erweitert).

Drüber hinaus gibt es auch die Möglichkeit, über diese Plattform eine **Online-Sprechstunde** mit dem / der Krebshilfe-Berater:in in Ihrem Bundesland durchzuführen.

Für die Nutzung des Service-Angebots auf der zweiten Ebene ist eine **Registrierung** notwendig – es werden dabei jedoch keine personenbezogenen Daten bei der Krebshilfe gesammelt. Erst, wenn die Nutzer:innen ihre Inhalte mit der Krebshilfe-Berater:in aktiv teilen wollen, werden diese Daten übermittelt.



Foto: Sabine Hauswirth

Mag. Martina LÖWE
GF Österreichische Krebshilfe und Projektverantwortliche

Wenn Sie unsere neue Plattform nutzen, dann sind Sie vermutlich auf der Suche nach Informationen und Hilfe zum Thema Krebs.

Wir haben diese Anwendung entwickelt, damit Sie die gesicherten Informationen nun auch ganz gezielt und maßgeschneidert auf Ihre Situation abrufbereit haben. Nutzen Sie die zahlreichen Hilfsangebote und Tipps! Und teilen Sie uns bitte Wünsche und Anregungen mit, damit wir gemeinsam diese Patient:innen-Plattform weiterentwickeln können. Ihre Anregungen senden Sie bitte an: loewe@krebshilfe.net

Angebote der Krebshilfe



Foto: Stammayr

Mag. Maria STADLER
Sprecherin der
Krebshilfe-Beraterinnen

Die Diagnose Krebs ist für Betroffene und deren Bezugspersonen ein Schock und das Leben verändert sich auf einen Schlag in vielen Bereichen. Neben der körperlichen Belastung durch die umfangreichen Behandlungen bedeutet eine Krebserkrankung oft auch eine große Belastungsprobe für die Psyche. Unsicherheit, Hilflosigkeit und vor allem Angst sind besonders in der ersten Zeit die vorherrschenden Gefühle.

Darum ist es wichtig, dass Patienten und ihre Angehörigen Unterstützung von ihrem familiären und sozialen Umfeld sowie einem professionellen Expertenteam bestehend aus Ärzt:innen, Pflegenden, Psychoonkolog:innen



Die Diagnose Krebs bedeutet für Erkrankte und Angehörige einen unerwarteten **Sturz aus der Realität und aus dem gewohnten Alltag**. Nichts ist mehr so, wie es vorher war. Unsicherheit, Hilflosigkeit und vor allem Angst sind vorherrschende Gefühle.

Daher ist es so wichtig, ab diesem Zeitpunkt **ein Netz zu spannen, in dem sich Patient:innen und Angehörige gehalten und getragen fühlen**. Dieses tragfähige Netz setzt sich zusammen aus Familie, Freund:innen/Bekannten, Arbeitskolleg:innen, sowie einem professionellen Betreuungsteam bestehend aus Ärzt:innen, Pflegenden, Psychoonkolog:innen und anderen Expert:innen. Patient:innen haben das Bedürfnis nach und das Recht auf Information und Klarheit.

Hilfe unter einem Dach

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

Viele Patient:innen und Angehörige beschäftigen Fragen wie:

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

Sie sind nicht allein:

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

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

Leiden Sie oder Ihre Angehörigen in letzter Zeit vermehrt an:

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

Dann ist es Zeit, professionelle Hilfe anzunehmen. In den Krebshilfe-Beratungsstellen gibt es diese Hilfe – für Sie und Ihre Angehörigen.

Expert:innen aus verschiedenen Fachbereichen, z.B. der Medizin, der Ernährungswissenschaft, der Psychoonkologie und Sozialarbeit, bieten Beratung und Hilfe an und begleiten Sie kompetent und menschlich auf Ihrem Weg durch die Erkrankung. Sie und Ihre Familienmitglieder können in einem Klima der Achtung und Wertschätzung offen über Ihre schlimmsten Befürchtungen, Äng-

ste und innere Not sprechen.

Die Krebshilfe-Berater:innen nehmen sich für Sie Zeit, hören zu und helfen.

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

Finanzielle Soforthilfe

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



Krebshilfe-Beraterin Mag. Karin ISAK gibt einen Überblick über die Hilfsangebote.



und eventuell weiteren Expert:innen bekommen. Im Umgang mit der Erkrankung gibt es kein Patentrezept, es gibt jedoch viele Möglichkeiten der Krankheitsbewältigung. Achten Sie auf Ihre individuellen Bedürfnisse, Vorstellungen und Wünsche. Vielfach ist der Wunsch nach Information vorherrschend. Dieses Recht haben Patient:innen. Richtige Informationen können Unsicherheiten und Ängste maßgeblich verringern. Denn nichts löst mehr Ängste aus als unsere eigene Phantasie.

Die Österreichische Krebshilfe bietet Patient:innen und ihren Familien rasche, unkomplizierte und kostenlose Hilfe an. In allen Belangen rund um die Krebserkrankung können Sie sich an uns wenden. Sie erhalten Beratung und Information zu psychologischen, ernährungstherapeutischen, sozialrechtlichen und medizinischen Fragen. Aus Liebe zum Leben.

Finanzielle Hilfe

Finanzielle Unterstützung

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

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



**Doris KIEFHABER
und
Martina LÖWE**
Geschäftsführung
Österreichische
Krebshilfe

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

SOFORTHILFE-FONDS DER ÖSTERREICHISCHEN KREBSHILFE

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

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

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

Der/die Antragsteller:in erteilt das Einverständnis, dass die vorgelegten Unterlagen durch

die Krebshilfe überprüft werden dürfen. Die Krebshilfe verpflichtet sich, sämtliche Daten gemäß EU-Datenschutz-Grundverordnung zu behandeln und nicht an Dritte weiterzugeben.

Im Jahr 2023 investierte die Österreichische Krebshilfe rund 2 Mio. Euro für die Beratung und finanzielle Soforthilfe.

BEISPIEL DER SOFORTHILFE

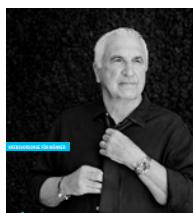
Frau G., 52 Jahre, erhielt 2005 das erste Mal die Diagnose Brustkrebs. Nach Operation und Chemotherapie gelang es ihr sehr rasch wieder beruflich als Büroangestellte Fuß zu fassen. Im Frühjahr 2018 trat ein Rezidiv auf, Frau G. musste sich erneut einer Operation und Chemotherapie unterziehen und verlor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

Die Österreichische Krebshilfe unterstützte Frau G. in dieser schwierigen Situation mit einer Einmalzahlung von 800 Euro.



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

Krebshilfe-Informationsangebote



Neben Broschüren für Patient:innen bieten wir eine breite Palette an „Vorsorgebroschüren“ an. Kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland oder als Download unter www.krebshilfe.net

Das worldwidedeb öffnet auch Tür und Tor für fake news, Scharlatane und umstrittene alternative Methoden. Die Österreichische Krebshilfe appelliert an Sie, sich genau zu erkundigen, welchen Seiten Sie Vertrauen schenken. **Im Zweifelsfall fragen Sie Ihre:n Arzt/Ihre Ärztin oder die Österreichische Krebshilfe.** Hier sind Sie sicher, dass Sie mit kompetenten, unabhängigen und richtigen Informationen direkt von Expert:innen versorgt werden.

Krebshilfe-Website

Die Krebshilfe-Homepage www.krebshilfe.net bietet wichtige und gesicherte Informationen für Patient:innen und Angehörige. Die fachlichen Inhalte werden gemeinsam mit wissenschaftlichen Gesellschaften/Expert:innen erstellt.

Social Media

Die Österreichische Krebshilfe informiert über ihre Facebook- und Instagram-Profile „Krebshilfe Österreich“ regelmäßig über News zu krebrelevanten Themen.

Broschüren

Die Krebshilfe bietet Patient:innen und Angehörigen eine breite Auswahl an Informationsbroschüren zu den einzelnen Themen. Eine Übersicht sehen Sie auf nebenstehender Seite. Alle Broschüren erhalten Sie kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland und als Download unter www.krebshilfe.net.

Österreichischer Krebsreport

Einen Überblick über die Versorgung von Krebspatient:innen in Österreich liefert der „Österreichische Krebsreport“, der jährlich von der Österreichischen Krebshilfe und der Österreichischen Gesellschaft für Hämatologie und Medizinische Onkologie herausgegeben wird. Im Krebsreport werden epidemiologische Kennzahlen, Früherkennungsuntersuchungen, Versorgungsstrukturen und Therapien auf der Höhe der Zeit, Forschung und Innovation in ihren Grundsätzen vermittelt und mit aktuellen Daten und Fakten untermauert dargestellt: www.krebsreport.at

KREBS UND BERUF
ÜBERSICHT ÜBER ARBEITRECHT & UNTERSÜTZUNGEN

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE 2019

JUNG UND KREBS
ES MUSS NICHT AUSSER ORDNUNG SEIN

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE 2019

UNTERNEHMEN LEBEN!
VOM ANFANG BIS ZUM UMSATZ (UND WIEDER ANFANG) FÜR UNTERNEHMER:IN

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE 2019

Das ABC der komplementären Maßnahmen

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE 2019

METHODEN UND VERFAHREN ZUR KREBSDIAGNOSE

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE 2019

SEXUALITÄT UND KREBS

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE 2019

WENN MAMA ODER PAPA AN KREBS ERKRANKEN

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE 2019

BLASSENKREBS
DIAGNOSE • THERAPIE • NACHSORGE

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE 2019

KOPF-HALS-TUMOREN
DIAGNOSE • THERAPIE • NACHSORGE

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE 2019

TUMORENKRANKUNGEN IM GEHIRN
DIAGNOSE • THERAPIE • NACHSORGE

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE 2019

SCHMERZBEKÄMPFUNG BEI KREBS
PERSPEKTIVEN UND THERAPIE

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE 2019

BRUSTKREBS
DIAGNOSE • OPERATION • THERAPIE • NACHSORGE • NACHSORGE

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE 2019

METASTASIERTER BRUSTKREBS
DIAGNOSE • THERAPIE • LEBEN

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE 2019

PROSTATAKREBS
DIAGNOSE • THERAPIE • NACHSORGE • HILFE

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE 2019

HAUTKREBS
DIAGNOSE • THERAPIE • NACHSORGE

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE 2019

DARMKREBS
DIAGNOSE • THERAPIE • NACHSORGE

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE 2019

LUNGENKREBS
DIAGNOSE • THERAPIE • NACHSORGE

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE 2019

BAUCHSPEICHELDRÜSENKREBS
DIAGNOSE • THERAPIE • LEBEN

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE 2019

GYNÄKOLOGISCHE KREBSERKRANKUNGEN
DIAGNOSE • THERAPIE • NACHSORGE

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE 2019

UROLOGISCHE KREBSERKRANKUNGEN
DIAGNOSE • THERAPIE • NACHSORGE

ÖSTERREICHISCHE KREBSLEHRE 2019

Die Österreichische Krebshilfe.

Beratungsstellen im BURGENLAND

Voranmeldung zur persönlichen Beratung für alle Beratungsstellen im Burgenland unter:
Tel.: (0650) 244 08 21 (auch mobile Beratung)

office@krebshilfe-bgld.at
www.krebshilfe-bgld.at

- 7202 Bad Sauerbrunn, Hartiggasse 4
(Der Sonnberghof)
- 7000 Eisenstadt, Siegfried Marcus-Straße 5
(ÖGK)
- 7000 Eisenstadt, Johannes von Gott-Platz 1
(KH der Barmherzigen Brüder)
- 7540 Güssing, Grazer Straße 15
(A.ö. Krankenhaus)
- 7100 Neusiedl am See, Gartenweg 26
(ÖGK)
- 7400 Oberwart, Evang. Kirchengasse 8-10
(Diakonie)
- 7350 Oberpullendorf, Gymnasiumstraße 15
(ÖGK)
- 8380 Jennersdorf, Hauptstraße 2
(Praxis Dr. Csuk-Miksch)
- 2460 Bruckneudorf, Theissstraße 1
(Kindergarten)

Beratungsstelle in KÄRNTEN

Voranmeldung zur persönlichen Beratung unter:
Tel.: (0463) 50 70 78

office@krebshilfe-ktn.at
www.krebshilfe-ktn.at

- 9020 Klagenfurt, Völkermarkterstrasse 25

Beratungsstellen in NIEDERÖSTERREICH

• 2700 Wr. Neustadt, Wiener Straße 69 (ÖGK)
Notfalltelefon: (0664) 323 72 30

Tel.: 050766-12-2297
krebshilfe@krebshilfe-noe.at
www.krebshilfe-noe.at

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

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

• 3340 Waidhofen/Ybbs
Tel.: (0664) 514 7 514
waidhofen@krebshilfe-noe.at

• 2130 Mistelbach, Roseggerstraße 46
Tel.: (050766)12-1389
mistelbach@krebshilfe-noe.at
• 2230 Gänserndorf (in der ÖGK)

[Tel.: \(0664\)3237231](tel:06643237231)

mistelbach@krebshilfe-ooe.at

• 3580 Horn, Hopfengartenstraße 21/2 (ÖGK)

Tel.: (0664) 886 235 86

horn@krebshilfe-ooe.at

Beratungsstellen in OBERÖSTERREICH

• 4020 Linz, Harrachstraße 15

Tel.: (0732) 77 77 56

beratung@krebshilfe-ooe.at,

office@krebshilfe-ooe.at

www.krebshilfe-ooe.at

• 4820 Bad Ischl, Bahnhofstr. 12 (ÖGK)

Tel.: (0660) 45 30 441

beratung-badischl@krebshilfe-ooe.at

• 5280 Braunau, Jahnstr. 1 (ÖGK)

Tel.: (0699) 1284 7457

beratung-braunau@krebshilfe-ooe.at

• 4070 Eferding, Vor dem Linzer Tor 10

(Rotes Kreuz)

Tel.: (0664) 166 78 22

beratung-eferding@krebshilfe-ooe.at

• 4240 Freistadt, Zemannstr. 33 (Rotes Kreuz)

Tel.: (0664) 452 76 34

beratung-freistadt@krebshilfe-ooe.at

• 4810 Gmunden, Miller-von-Aichholz-Str. 46

(ÖGK), Tel.: (0660) 45 30 432

beratung-gmunden@krebshilfe-ooe.at

• 4560 Kirchdorf, Krankenhausstraße 11

(Rotes Kreuz), Tel.: (0732) 77 77 56

beratung-kirchdorf@krebshilfe-ooe.at

• 4320 Perg, Johann Paur-Straße 1,
(Beratungsstelle Famos)

Tel.: (0660) 927 33 81

beratung-perg@krebshilfe-ooe.at

• 4910 Ried/Innkreis, Marktplatz 3 (ÖGK)

Tel.: (0660) 97 444 06

beratung-ried@krebshilfe-ooe.at

• 4150 Rohrbach, Krankenhausstraße 4
(Rotes Kreuz)

Tel.: (0664) 166 78 22

beratung-rohrbach@krebshilfe-ooe.at

• 4780 Schärding, Tummelplatzstraße 7

(FIM – Familien- & Sozialzentrum)

Tel.: (0664) 44 66 334

beratung-schaerding@krebshilfe-ooe.at

• 4400 Steyr, Redtenbachergasse 5 (Rotes Kreuz)

Tel.: (0664) 91 11 029

beratung-steyr@krebshilfe-ooe.at

• 4840 Vöcklabruck, Franz Schubert-Str. 31

(im ÖGK-Gebäude)

Tel.: (0664) 547 47 07

beratung-vbruck@krebshilfe-ooe.at

• 4600 Wels, Rot-Kreuz-Straße 1 (ÖGK)

Tel.: (0660) 50 98 550, (07242) 42896

beratung-wels@krebshilfe-ooe.at

Beratungsstellen in SALZBURG

Voranmeldung zur persönlichen Beratung für alle Beratungsstellen in Salzburg unter:

Tel.: (0662) 87 35 36 oder

beratung@krebshilfe-sbg.at

www.krebshilfe-sbg.at

- 5020 Salzburg, Beratungszentrum der Krebshilfe Salzburg, Mertensstraße 13
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung
- 5110 Oberndorf, Paracelsusstraße 18.
Seniorenwohnhaus St. Nikolaus Oberndorf
Persönliche Beratung nach telefonischer Voranmeldung
- 5400 Hallein, Krankenhaus Hallein, Bürgermeisterstraße 34. Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung, jeden 2. Montag im Monat
- 5580 Tamsweg, Sozialzentrum Q4, Postgasse 4
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung jeden 2. Montag im Monat
- 5620 Schwarzach, St. Veiter Straße 3, Haus Luise
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
- 5700 Zell am See, Rot Kreuz Haus, Tauernklinikum Zell am See, Paracelsusstraße 4
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

Beratungsstellen in der STEIERMARK

- 8042 Graz, Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17
Tel.: (0316) 47 44 33-0

beratung@krebshilfe.at, www.krebshilfe.at

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

Terminvereinbarung und Info für alle steirischen Bezirke:

Tel.: (0316) 47 44 33-0

beratung@krebshilfe.at

Außenstellen Steiermark:

- 8160 Weiz, Marburgerstraße 29
(Gesundheitszentrum)
- 8280 Fürstenfeld, Felber Weg 4 (Rotes Kreuz)
- 8230 Hartberg, Rotkreuzpl. 1, (Rotes Kreuz)
- 8530 Deutschlandsberg, Radlpaßstraße 31
(Rotes Kreuz)
- 8680 Mürzzuschlag, Grazer Straße 34
(Rotes Kreuz)
- 8435 Wagner, Metlika Straße 12 (Rotes Kreuz)
- 8330 Feldbach, Schillerstraße 57 (Rotes Kreuz)
- 8750 Judenburg, Burggasse 102, (Rotes Kreuz)
- 8940 Liezen, Niederfeldstraße 16
(Rotes Kreuz)

Beratungsstellen in TIROL

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

Psychoonkologische Beratung in folgenden
Sozial- u. Gesundheitssprengeln:

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

sowie in:

- Lienz: Rosengasse 13, Mag. Katja Lukasser,
Tel. (0650) 377 25 09
- Schwaz: Dr. Fritz Melcher, Fuggergasse 2,
Tel.: (0664) 9852010
- St. Johann: MMag. Dr. Astrid Erharther-
Thum, Brauweg, Tel. (0681)10405938
- Tarrenz: DSA Erwin Krismer, Pfassenweg 2,
Tel. (0676) 7394121
- Innsbruck: MMag. Barbara Baumgartner,
Rennweg 7a, Tel. (0664) 73245396
(für Kinder und Jugendliche von an Krebs
erkrankten Eltern)

Bitte um telefonische Terminvereinbarung.

Beratungsstellen in VORARLBERG

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

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

Beratungsstelle in WIEN

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

Österreichische Krebshilfe Dachverband

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

Lassen Sie sich helfen!
Die Krebshilfe-Berater:innen
nehmen sich Zeit, hören zu und
helfen.



1450: Die telefonische Gesundheitsberatung

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

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

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

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

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