PREFERABLE

GUT ZU WISSEN!

Unterstützende Informationen für die LION-Studie

INHALT

1. Herzlich Willkommen zur LION-Studie 4

2. Ihre Nebenwirkungen verstehen 6
   2.1 Krebsbedingte Fatigue 6
   2.2 Emotionaler Stress 12
   2.3 Geringe körperliche Leistungsfähigkeit 20
   2.4 Chemotherapie-induzierte Polyneuropathie 23

3. Allgemeine Empfehlungen zu Bewegung und Sport nach einer Krebsdiagnose 35

4. Barrieren überwinden 41

5. Tipps für den Alltag 46

6. Wie man am Training dran bleibt 52

1 HERZLICH WILLKOMMEN ZUR LION-STUDIE

Wir freuen uns, dass Sie an der LION-Studie teilnehmen. Dieses Heft soll Ihnen dabei helfen, die Nebenwirkungen, die in der Studie untersucht werden, besser zu verstehen. Einige dieser Nebenwirkungen erleben Sie derzeit selbst. Außerdem stellen wir Ihnen Informationen zum Thema Sport und Bewegung nach einer Krebsdiagnose bereit, sodass Sie gut informiert sind und wissen, was Sie beachten sollten.
Wir wissen, dass es herausfordernd sein kann, körperliche Aktivität und Sport in den Alltag miteinzubeziehen. Es wird Tage geben, an denen Sie weniger motiviert sind als an anderen. Um typische Hürden wie Zeitmangel oder Motivationsprobleme zu überwinden, sind in diesem Heft einige nützliche Tipps zusammengestellt.

Letztendlich ist es uns wichtig, dass Ihnen die körperliche bzw. sportliche Aktivität Spaß macht und Sie damit auch nach Ende der LION-Studie weitermachen. Deshalb finden Sie am Ende dieses Heftes Informationen, wie Sie selbstständig weiterhin körperlich aktiv sein können und dies zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens machen können.

Wir schlagen vor, dass Sie dieses Heft Schritt für Schritt durchlesen, da es eine Menge Informationen beinhaltet. Vielleicht beginnen Sie damit, über die Nebenwirkung zu lesen, die Sie am meisten belastet und lesen dann die generellen Empfehlungen zu Sport nach einer Krebsdiagnose.

Wenn Sie zu diesem Heft irgendwelche Fragen haben, kontaktieren Sie bitte das Studienteam. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen körperlich aktiv zu werden!

2 IHRE NEBENWIRKUNGEN VERSTEHEN

2.1 Krebsbedingte Fatigue

Was ist krebsbedingte Fatigue?

Müdigkeit und Erschöpfung nach körperlicher oder geistiger Anstrengung sind normal. Während man sich jedoch im Allgemeinen nach ausreichendem Schlaf oder Erholung wieder fit fühlt, hält die Erschöpfung bei Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung manchmal **trotz ausreichender Erholung** an. Dieser Zustand der **körperlichen, emotionalen und/oder geistigen Erschöpfung** wird als krebsbedingte Fatigue bezeichnet (im Folgenden als „Fatigue" bezeichnet).

Warum und wann tritt Fatigue auf und wie lange dauert sie an?

Fatigue ist **ein sehr häufiges Problem** für Menschen, die mit oder nach einer Krebserkrankung leben. **In der Regel bessert sich die Fatigue nach Abschluss der Krebsbehandlung allmählich**, manchmal kann sie aber auch über viele Monate anhalten. Der Krebs selbst als auch die Krebsbehandlung können zwar Fatigue verursachen, aber es gibt auch andere Faktoren, die dazu beitragen, dass Fatigue nach Abschluss der Krebsbehandlung anhält, z. B. geringe körperliche Aktivität, Stress, Angst und depressive Symptome.

Wie kann sich Fatigue auf das tägliche Leben auswirken?

Fatigue kann sich auf verschiedene Lebensbereiche auswirken. Es kann sein, dass Sie zu erschöpft sind, um an alltäglichen Aktivitäten teilzunehmen. Fatigue kann die Art beeinflussen, wie Sie denken und fühlen. Es kann sein, dass Sie Schwierigkeiten haben, sich für eine kurze Zeit zu konzentrieren, was einen Einfluss auf Berufsleben oder schulische Leistungen haben kann. Es ist sogar möglich, dass Ihnen Lesen und Fernsehen schwerfällt.

Während bei einigen Leuten Fatigue nur leicht ausgeprägt ist und den Alltag kaum beeinträchtigt, kann Fatigue für andere sehr einschränkend sein. Fatigue beeinflusst jeden anders und kann viele verschiedene Symptome haben. Wie Schmerz, ist **Fatigue nicht direkt sichtbar und kann nicht direkt gemessen werden**. Daher ist es wichtig, dass Sie alle möglichen Symptome von Fatigue oder Erschöpfung bei Ihren Arztterminen besprechen.

Hier sind einige Beispiele, wie andere Krebsüberlende ihr Erleben von Fatigue beschreiben:

„Ich fühle mich so kraftlos. Ich kann mich auf nichts konzentrieren."

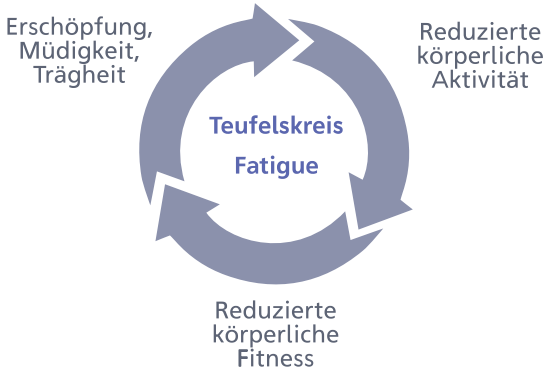
„Es fühlt sich an, als ob ich in Zeitlupe leben würde."

„Ich fühle mich so lustlos und kaputt, mir fehlt die Motivation für meine normalen täglichen Aktivitäten."

„Der Energieverlust kam nach und nach. Mit jeder Chemotherapie wurde es schwieriger, mit dem Alltag fertig zu werden. Einige Monate nach Abschluss der Krebstherapie wurde es besser und ist schließlich komplett verschwunden. Sport hat mir sehr geholfen."

Kann Sport mir helfen, Fatigue zu reduzieren?

Die Krebsbehandlung kann sehr belastend sein und Betroffene reduzieren oft Ihre körperliche Aktivität aufgrund von Erschöpfung oder gesundheitlichen Einschränkungen. Körperliche Inaktivität führt aber zu reduzierter Muskelkraft und Ausdauer (wie auch bei Personen ohne Krebs), was die Fatigue weiter verstärken kann. Körperliche Aktivität kann helfen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen und Ihnen so schrittweise mehr Energie geben und Ihr Wohlbefinden steigern. Vergessen Sie nicht, ein bisschen Bewegung ist immer besser als gar keine Bewegung. Für die Genesung ist es am besten, wenn man eine ausgewogene Mischung aus Bewegung und Ruhe findet.



Zahlreiche Studien, auch mit Krebspatient:innen, haben gezeigt, dass körperliche Aktivität wie Kraft- oder Ausdauertraining (z.B. Laufen oder Radfahren) helfen können, Fatigue Symptome zu reduzieren. Die derzeitigen Empfehlungen des American College of Sports Medicine für Personen mit und nach einer Krebserkrankung raten zu Ausdauer- oder Krafttraining bzw. einer Kombination der beiden, um Fatigue zu verbessern. Die genauen Empfehlungen sind in der Tabelle unten dargestellt. Ausdauertraining, wie z.B. Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen, kann die Funktion des Herzens, der Blutgefäße und des Atmungssystems verbessern, wenn es für länger als 10 Minuten durchgeführt wird. Krafttraining umfasst Übungen, welche die Muskelkraft verbessern (z.B. wiederholtes Gewichtheben mit Hanteln, Therabändern oder Fitnessgeräten; Übungen mit dem eigenen

Körpergewicht z.B. Liegestütz oder Sit-up). Es wird empfohlen, diese Übungen mit mindestens moderater Intensität durchzuführen, d.h., dass Sie einen leichten Anstieg Ihres Herzschlags spüren, Sie etwas schneller atmen und möglicherweise leicht schwitzen.

Alleiniges Ausdauertraining	3 Mal pro Woche für 30 Minuten bei moderater Intensität
Alleiniges Krafttraining	2 Mal pro Woche je 2 Sätze mit 8 - 12 Wiederholungen für die großen Muskelgruppen bei moderater Intensität
Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining	3 Mal pro Woche Ausdauertraining für 30 Minuten bei moderater Intensität plus 2 Mal pro Woche Krafttraining je 2 Sätze mit 8 - 12 Wiederholungen für die großen Muskelgruppen bei moderater bis hoher Intensität

Darüber hinaus haben einige Studien gezeigt, dass **Mind-Body Übungen** wie Yoga, Tai-Chi oder Qigong helfen können, Fatigue zu reduzieren. In der LION-Studie beinhaltet das Fatigue-Modul folgende Trainingsarten:

Yoga: Yoga wurde als eine spirituelle Praxis vor tausenden von Jahren erfunden. Im Yoga praktizieren Sie verschiedene Posen, Atemübungen und Entspannungstechniken. Das kann Ihnen helfen, das Gleichgewicht zwischen Geist und Körper wiederherzustellen und die Muskeln stärken. Je nachdem, welche Art von Yoga Sie machen, kann der Fokus auf körperlicher Aktivität oder dem meditativen Aspekt liegen.

Tai-Chi: Tai-Chi ist eine alte Kampfsportart. Sie führen eine sequentielle Abfolge sanfter Übungen langsam durch, welche Körper und Geist in Einklang bringen sollen. Während des Trainings werden Sie lernen, Ihre innere Balance zu stärken und Ihre Koordinationsfähigkeiten verbessern.

Neben körperlicher Aktivität und Sport haben sich auch psychosoziale Interventionen, wie z.B. Verhaltenstherapie, als wirksame Behandlung für Fatigue erwiesen.

Lebensgestaltung mit Fatigue

Wenn Sie von Fatigue betroffen sind, ist es wichtig, im Voraus zu planen. Gestalten Sie Ihren Tag so, dass Sie Zeit für die Dinge haben, die Ihnen wichtig sind, inklusive Sport und Bewegung. Es ist wichtig, sich realistische Ziele zu setzen. Sie können ein Fatigue- oder Symptomtagebuch führen, um die Zeiten zu dokumentieren, an denen Sie die meiste Energie haben bzw. am meisten erschöpft sind. Dies kann Ihnen helfen, Ihre Aktivitäten zu planen.

Diese Themen könnten Sie ebenfalls interessieren

- Allgemeine Empfehlungen zu Bewegung und Sport nach einer Krebsdiagnose: Seite 35
- Barrieren überwinden: Seite 41
- Tipps für den Alltag: Seite 46

2.2 Emotionaler Stress

Nach einer Krebsdiagnose kämpfen viele Menschen nicht nur mit physischen, sondern auch **emotionalen, mentalen und/oder sozialen Problemen**. Der Umgang mit Krebs und seine Behandlung kann viele Veränderungen in Ihren Alltag bringen. Es kann auch die Art und Weise verändern, wie Sie in die Zukunft blicken. Emotionaler Stress ist sehr verbreitet in dieser Situation und schließt Gefühle wie Angst und depressive Symptome ein. Sie können von normalen Reaktionen auf die Anpassung an die Krebserkrankung bis hin zu intensiven Fällen, welche Ihren Alltag belasten, reichen. Unten finden Sie einige Informationen über die Symptome und wo Sie Hilfe bekommen können.

Was ist Angst und wie fühlt Sie sich an?

- Angst kann als **normale Reaktion auf Stress** gesehen werden. Aus evolutionsbiologischer Sicht ist Angst auch durchaus sinnvoll, da sie uns in gefährlichen Situationen wachsam macht. Wenn die Gefühle allerdings normale Ängstlichkeit oder Nervosität überschreiten, kann Angst belastend werden.
- Angst entsteht oft, wenn Sie über etwas nachdenken, das in der Zukunft passieren könnte. Sie äußert sich in erhöhter Sorge, Unbehagen, Furcht und Schrecken.
- Es gibt verschiedene Arten von Angst. Beispiele sind:
  - Generalisierende Angst (anhaltende Sorge in mehreren Bereichen),
  - Spezifische Angst (Angst vor einem bestimmten Objekt oder einer bestimmten Situation),
  - Panik (plötzliche Panikgefühle mit starker körperlicher Erregung),
  - Posttraumatischer Stress (Angst als Reaktion auf eine körperliche Verletzung/Krankheit oder schwere psychische/emotionale Belastung)
- Angstgefühle können aus einem belastenden Ereignis wie einer Krebsdiagnose resultieren oder auch unabhängig davon auftreten.

Die Symptome hängen von der Art der Angst ab und können Folgendes beinhalten:

- Angst, Sorge oder Unbehagen
- Unruhegefühl, Schwierigkeiten, ruhig zu bleiben
- Konzentrationsprobleme
- Grübeln (nicht in der Lage sein, mit dem Nachdenken über ein Problem aufzuhören)
- Schlafprobleme
- Körperliche Symptome wie Kurzatmigkeit, schnelleres Atmen als normal, Herzklopfen oder Herzrasen, Muskelverspannungen, Schwitzen, Schwindel, Übelkeit oder Bauchschmerzen

Angst und Krebs

Viele Menschen nach einer Krebserkrankung geben an, dass sie sich über verschiedene Dinge im Zusammenhang mit der Krankheit Sorgen machen, etwa Angst vor Schmerzen, unerwünschte Nebenwirkungen der Krebsbehandlung oder der ungewisse Verlauf und Ausgang der Krankheit. Nach Abschluss der Krebsbehandlung kann die Angst vor einem erneuten Auftreten der Krebserkrankung oder, im Falle einer unheilbaren Erkrankung, die Angst vor einem Fortschreiten der Krebserkrankung und dem Tod eine Rolle spielen, so dass körperliche Untersuchungen oder Nachsorgetermine sehr belastend sein können.

Was sind depressive Symptome und wie fühlen Sie sich an?

- Jeder erlebt manchmal Traurigkeit. Gefühle von Traurigkeit, Kummer oder Verzweiflung können als **normale Reaktion auf schwierige Situationen** angesehen werden.
- Wenn das Gefühl der Traurigkeit oder Verzweiflung an den meisten Tagen der Woche auftritt, mehrere Wochen anhält und Ihr normales Leben beeinträchtigt, kann es zu einem Problem werden.
- Depressive Symptome können die Art und Weise beeinflussen, wie Sie fühlen, denken oder handeln. Es kann zu unterschiedlichen emotionalen oder körperlichen Symptomen führen und Ihre Funktionsfähigkeit bei der Arbeit oder zu Hause beeinträchtigen.
- Depressive Gefühle können die Folge eines belastenden Ereignisses wie einer Krebsdiagnose sein oder unabhängig davon auftreten.

Die depressiven Symptome können in ihrer Intensität variieren und umfassen:

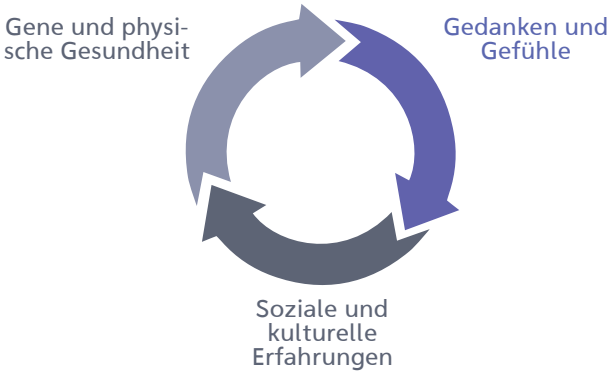
- Traurigkeit, depressive Stimmung
- Verlust des Interesses und der Freude an Aktivitäten, die Ihnen früher Spaß gemacht haben
- Appetitveränderung, die zu Gewichtszunahme oder Gewichtsverlust führt
- Schlafstörungen
- Energieverlust oder erhöhte Müdigkeit
- Sich wertlos oder schuldig fühlen
- Schwierigkeiten beim Denken, Konzentrieren oder Treffen von Entscheidungen

Depressive Symptome und Krebs

Viele Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung berichten irgendwann während der Erkrankung über depressive Symptome und äußern Gefühle der Traurigkeit, Verzweiflung oder Hilflosigkeit. Die depressiven Symptome können sich auch in geringer Energie oder Müdigkeit äußern.

Warum fühle ich mich ängstlich und/oder depressiv?

Eine Krebsdiagnose bringt oft viele neue Belastungen und Herausforderungen mit sich – Ungewissheit über die Krankheit und den Ausgang, das Verstehen medizinischer Fakten und das Treffen von Behandlungsentscheidungen, Unbehagen oder Schmerzen, die durch die Krankheit selbst verursacht werden, körperliche Veränderungen wie Haarausfall oder Operationsnarben, finanzielle und berufliche Probleme oder Veränderungen in den Beziehungen zu Familie und Freunden. Sich besorgt, ängstlich, traurig oder überwältigt zu fühlen, sind daher verständliche Reaktionen. Die Reaktionen und das Ausmaß der Belastung können von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein, selbst bei gleicher Diagnose und Behandlung. Ob jemand Symptome von Angst und Depression erfährt oder nicht, hängt von vielen Faktoren ab. Experten gehen davon aus, dass sie von den Genen, der körperlichen Gesundheit, den Gedanken und Gefühlen sowie dem Umfeld (z. B. Familie, Freunde oder Kultur) beeinflusst werden.



Kann Bewegung mir helfen, Gefühle von Angst und Depression zu verringern?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Unterstützung bei der Bewältigung von Gefühlen von Angst und Depression für Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung. Körperliche Aktivität und Mind-Body Übungen können eine nützliche Strategie sein, um emotionale Belastungen zu verringern.

Körperliche Aktivität kann Angstgefühle und Depressionen lindern und die Lebensqualität von Menschen mit und nach einer Krebserkrankung verbessern. Durch den Abbau von Stresshormonen kann körperliche Betätigung dazu beitragen, dass Sie sich entspannter fühlen. Die aktuellen Bewegungsempfehlungen des American College of Sports Medicine für Menschen, die mit und nach einer Krebserkrankung leben, empfehlen Ausdauertraining oder eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining, um die Symptome von Angst und Depression zu lindern. Die spezifischen Empfehlungen sind in der nachstehenden Tabelle aufgeführt. Ausdauertraining umfasst Übungen, die die Funktion des Herzens, der Blutgefäße und des Atmungssystems verbessern, wenn sie länger als 10 Minuten durchgeführt werden (z. B. Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen). Krafttraining umfasst Übungen, mit denen Sie Ihre Muskelkraft steigern können (z. B. wiederholtes Heben von Gewichten mit Hanteln, Therabändern oder Kraftmaschinen; Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, wie Liegestütz, Sit-up). Es wird empfohlen, diese Aktivitäten mit moderater bis hoher Intensität durchzuführen, d. h. Sie spüren einen Anstieg Ihrer Herzfrequenz, Sie atmen schneller und Sie beginnen möglicherweise zu schwitzen.

Alleiniges Ausdauertraining	3 Mal pro Woche für 30 - 60 Minuten bei moderater bis hoher Intensität
Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining	2 - 3 Mal pro Woche Ausdauertraining für 20 - 40 Minuten bei moderater bis hoher Intensität plus 2 Mal pro Woche Krafttraining je 2 Sätze mit 8 - 12 Wiederholungen für große Muskelgruppen bei moderater bis hoher Intensität

Auch **Mind-Body Übungen**, wie Yoga, Tai-Chi oder Qigong haben nachweislich positive Auswirkungen auf das emotionale Wohlbefinden und die Lebensqualität von Menschen mit einer Krebserkrankung und darüber hinaus. Die Kombination von Kräftigungsübungen und Atemtechniken kann dazu beitragen, das Muskel- und Nervensystem zu stärken. Das Modul Emotionaler Stress in der LION-Studie enthält den Schwerpunkt Yoga.

- **Yoga:** Yoga wurde als eine spirituelle Praxis vor tausenden von Jahren erfunden. Im Yoga praktizieren Sie verschiedene Posen, Atemübungen und Entspannungstechniken. Das kann Ihnen helfen, die Balance zwischen Geist und Körper wiederherzustellen und die Muskeln stärken. Je nachdem, welche Art von Yoga Sie machen, kann der Fokus auf körperlicher Anstrengung oder Meditation liegen.

Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, können Ihnen helfen, Ihren Geist zu beruhigen, innere Spannungen abzubauen und Ihre Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Einige Methoden, die wir in der LION-Studie anwenden, sind:

- **Progressive Muskelentspannung:** Sie spannen bewusst verschiedene Muskeln/Muskelgruppen in Ihrem Körper an und entspannen sie wieder, eine nach der anderen. Die systematische Muskelanspannung und -entspannung kann Ihnen helfen, Ihr Körperbewusstsein zu steigern. So können Sie lernen, wie Sie Gefühle innerer Anspannung beeinflussen können, wenn sie auftreten.
- **Visualisierungsübungen:** Bei dieser Technik werden Sie angeleitet, sich friedliche und positive Szenarien oder Szenen vorzustellen. Sie können sich das wie eine Reise des Geistes zu einem bestimmten Ort oder einer bestimmten Situation vorstellen. Solche positiven Bilder können Angstgefühle im Moment ersetzen und Ihr Gefühl der Ruhe steigern.
- **Atemtechniken:** Bei der Atemarbeit geht es darum, die Art und Weise, wie Sie atmen, bewusst zu kontrollieren. Ein Beispiel ist die „Bauchatmung“: Sie atmen vollständig ein, so dass sich Ihr Bauch ausdehnt. Dann atmen Sie langsam aus und spüren, wie die Spannung aus Ihrem Körper weicht. Sie können beim Atmen zählen, indem Sie entweder gleichmäßig ein- und ausatmen oder versuchen, länger auszuatmen als einzuatmen. Diese und andere Atemübungen können dazu beitragen, körperliche Empfindungen von Nervosität und Angst zu verringern.

Diese und andere Strategien können auch in speziellen Kursen in öffentlichen Fitnessstudios, Trainingszentren oder im Rahmen von psychoonkologischen Programmen erlernt werden. Sie können sich auch von Büchern oder Apps zu Entspannungsübungen anleiten lassen.

Was kann ich noch tun, wenn ich mich ängstlich oder depressiv fühle?

Wenn Sie unter Angstzuständen oder Depressionen leiden und das Gefühl haben, dass Sie Hilfe brauchen, um mit diesen Gefühlen umzugehen, ist es ratsam, mit einem Experten/einer Expertin zu sprechen. Viele Krankenhäuser bieten psychoonkologische Unterstützung an. Außerhalb des Krankenhauses können Sie Hilfe bei psychosozialen Beratungsstellen oder bei zugelassenen Psychotherapeut:innen/Psychiater:innen finden.

Wir empfehlen Ihnen dringend, **mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder dem Pflegepersonal über Ihre Gefühle zu sprechen**, die Sie dann über weitere Unterstützungsangebote beraten können.

Sie können sich auch jederzeit an die Beratungsstelle des Vereins LebensWert e.V. in Köln **(info@lebenswert-krebsberatung.de)** wenden.

Diese Themen könnten Sie ebenfalls interessieren

- Allgemeine Empfehlungen zu Bewegung und Sport nach einer Krebsdiagnose: Seite 35
- Barrieren überwinden: Seite 41
- Tipps für den Alltag: Seite 46

2.3 Geringe körperliche Leistungsfähigkeit

Die körperliche Leistungsfähigkeit ist die Fähigkeit, grundlegende Aktivitäten des täglichen Lebens durchzuführen. Einfacher ausgedrückt: Sie sind in der Lage, die Dinge zu tun, die Sie tun möchten, wenn Sie sie tun möchten. Typische Aktivitäten des täglichen Lebens sind Duschen, Anziehen, Gehen, sich selbst versorgen oder einer Arbeit nachgehen. Die körperliche Leistungsfähigkeit hängt mit vielen gesundheitlichen Faktoren zusammen. Eine bessere körperliche Leistungsfähigkeit kann unter anderem zu folgenden Ergebnissen führen:

- Bessere Lebensqualität
- Höhere Selbstständigkeit
- Geringeres Sturzrisiko

Was ist das? Wie fühlt es sich an?

Die verschiedenen Krebsbehandlungen, einschließlich Chemotherapie, Strahlentherapie und Operation, können enorme Auswirkungen auf die körperliche Leistungsfähigkeit haben. Viele Menschen, die mit oder nach einer Krebserkrankung leben, erleben sowohl während als auch nach der Krebsbehandlung eine Abnahme ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit. Sie erleben Einschränkungen bei körperlichen Aktivitäten des täglichen Lebens, wie z. B. beim Gehen, Radfahren, Einkaufen oder beim Hausputz.

Wie und welche Art von Bewegung kann mir helfen?

Der beste Weg zur Verbesserung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit ist Bewegung und Sport. Die aktuellen Empfehlungen des American College of Sports Medicine für Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung sind Ausdauertraining, Krafttraining oder eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining, um die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern.
Die spezifischen Empfehlungen sind in der nachstehenden Tabelle aufgeführt. Ausdauertraining, wie z.B. Gehen, Joggen, Radfahren, Schwimmen, kann die Funktion des Herzens, der Blutgefäße und des Atmungssystems verbessern,

wenn mindestens 10 Minuten am Stück trainiert wird. Ausdauertraining kann dazu beitragen, Ihre Kondition zu verbessern, so dass Sie die Aktivitäten des täglichen Lebens ohne schnelle Ermüdung ausführen können.
Krafttraining kann Ihnen helfen, Ihre Muskelkraft zu erhöhen, was Ihnen ebenfalls die Ausführung von Alltagsaktivitäten erleichtern kann. Krafttraining umfasst Übungen, welche die Muskelkraft verbessern (z. B. wiederholtes Heben von Gewichten mit Hanteln, Therabändern oder Fitnessgeräten; Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, z.B. Liegestütz oder Sit-up). Es wird empfohlen, diese Übungen mit mäßiger bis hoher Intensität durchzuführen, d. h. dass Sie einen Anstieg Ihres Herzschlags spüren, Sie schneller atmen und möglicherweise leicht schwitzen.

Alleiniges Ausdauertraining	3 Mal pro Woche für 30 - 60 Minuten bei moderater bis hoher Intensität
Alleiniges Krafttraining	2 - 3 Mal pro Woche je 2 Sätze mit 8 - 12 Wiederholungen für große Muskelgruppen bei moderater bis hoher Intensität
Kombination aus Ausdauer- Krafttraining	2 - 3 Mal pro Woche Ausdauertraining für 20 - 40 Minuten bei moderater bis hoher Intensität plus 2 - 3 Mal pro Woche Krafttraining je 2 Sätze mit 8 - 12 Wiederholungen für große Muskelgruppen bei moderater bis hoher Intensität

Es ist ebenfalls sinnvoll, Dehnübungen einzubauen, damit Sie alltägliche Bewegungen mit Leichtigkeit ausführen können. Wenn Sie bei bestimmten Aktivitäten Einschränkungen verspüren, kann es hilfreich sein, zielgerichtet spezifische Übungen einzubauen, die genau die Bereiche verbessern, die Sie für diese Aktivitäten benötigen. Wenn Sie zum Beispiel Schwierigkeiten haben, Treppen zu steigen, ist es besser, regelmäßig das Treppensteigen zu üben, anstatt beispielsweise Fahrrad zu fahren.

Diese Themen könnten Sie ebenfalls interessieren

- Allgemeine Empfehlungen zu Bewegung und Sport nach einer Krebsdiagnose: Seite 35
- Barrieren überwinden: Seite 41
- Tipps für den Alltag: Seite 46

2.4 Chemotherapie-induzierte Polyneuropathie

Chemotherapie-induzierte Polyneuropathie (CIPN oder im Sprachgebrauch häufiger als PNP bezeichnet) ist eine häufige Nebenwirkung, die bei bis zu 70% der Menschen während oder nach einer so genannten neurotoxischen Chemotherapie auftritt. CIPN tritt auf, weil die peripheren Nerven, die das Gehirn und das Rückenmark mit dem Rest des Körpers verbinden, geschädigt werden. Diese Nerven sind für die Weiterleitung von Empfindungen wie Berührung, Wärme, Kälte oder Schmerz an das Gehirn verantwortlich. Sie sind auch für die Steuerung der Muskeln zuständig. Je nachdem, welche Nerven betroffen sind, können die Symptome der CIPN sehr unterschiedlich sein. Sie können von Kribbeln oder Taubheit in den Händen oder Füßen bis hin zu Muskelschwäche reichen. Die Symptome sind sehr individuell. Sie erreichen ihren Höhepunkt in der Regel ein bis drei Monate nach Ende der Chemotherapie. Bei vielen CIPN-Betroffenen verringern sich die Symptome im Laufe der Zeit, manchmal bleiben sie aber auch bestehen. Körperliche Aktivität und spezielle Übungen können helfen, die CIPN-Symptome zu lindern oder die Beeinträchtigung des täglichen Lebens durch diese Symptome zu verringern.

Was passiert, wenn CIPN auftritt?

CIPN wird in der Regel durch bestimmte Chemotherapeutika verursacht, die als neurotoxische Wirkstoffe bekannt sind. Beispiele für diese Medikamente sind Taxane (z. B. Paclitaxel, Docetaxel), Platinderivate (z. B. Carboplatin, Cisplatin, Oxaliplatin) und Vincaalkaloide (z. B. Vinorelbin, Vincristin). Diese spezifischen Chemotherapien können die peripheren Nerven schädigen, die sich überall in unserem Körper befinden. Diese Nerven verbinden das Gehirn und das Rückenmark mit den verschiedenen Körperregionen. Wenn diese Nerven verletzt sind, wird die Kommunikation zwischen unserem zentralen Nervensystem (zu dem das Gehirn und das Rückenmark gehören) und den Armen und Beinen gestört.

Um diesen Prozess anschaulicher zu machen, finden Sie nachfolgend ein Beispiel: Wenn Sie eine Oberfläche berühren, um ihre Beschaffenheit wahrzunehmen, werden die Informationen von Ihren Händen möglicherweise nicht angemessen an das Gehirn weitergeleitet. Infolgedessen wird die Empfindung möglicherweise nicht korrekt registriert.
Wenn das Gehirn unklare Signale empfängt, kann es diese in Gefühle wie Schmerz oder Kribbeln umwandeln. Auch die andere Richtung des Kommunikationsflusses kann beeinträchtigt sein – Informationen, die vom Gehirn an die Hände oder Füße gesendet werden, werden nicht korrekt übermittelt. In Situationen, in denen das Gehirn den Befehl sendet, eine Tasse zu halten oder ein Hemd zuzuknöpfen, kann es passieren, dass die Ausführung dieser Handlungen nicht wie vorgesehen erfolgt. Diese Unterbrechung des Kommunikationsflusses kann zu Problemen in verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens führen und die Lebensqualität der Betroffenen insgesamt erheblich beeinträchtigen.

Wie fühlt sich die CIPN an?

Personen mit CIPN beschreiben oft eine Reihe von Symptomen, die unterschiedlich stark ausgeprägt sein können. Zu diesen Symptomen können gehören:

1. **Taubheitsgefühl und Kribbeln:** Menschen mit CIPN können ein Gefühl von Nadelstichen oder Taubheit in ihren Fingern, Zehen oder anderen Extremitäten verspüren.
2. **Brennende oder stechende Schmerzen:** Manche Menschen verspüren scharfe, stechende Schmerzen oder ein anhaltendes Brennen.
3. **Schwäche und Gleichgewichtsstörungen:** Muskelschwäche, insbesondere in den Füßen, und Gleichgewichtsprobleme können das Gehen erschweren. Personen mit CIPN stolpern oft sogar auf ebenen Flächen und manche stürzen.
4. **Beeinträchtigung der Feinmotorik:** Den Betroffenen fällt es möglicherweise schwerer, Aufgaben auszuführen, die gezielte Koordination und präzise Bewegungen erfordern.

Zitate zur Hervorhebung der Symptome:

"Es ist, als wären meine Finger eingeschlafen und wollten nicht mehr aufwachen. Das Kribbeln und die gelegentliche Taubheit ist sehr unangenehm und ich hoffe, dass ich damit bald besser zurechtkommen werde."

"Das brennende Gefühl in meinen Füßen fühlt sich manchmal an wie das Laufen auf heißen Kohlen. Es erinnert mich daran, wie viel mein Körper durchgemacht hat."

"Selbst einfache Aufgaben sind jetzt teilweise schwierig. Der Versuch, mein Hemd zuzuknöpfen, ist eine Herausforderung, und ich lasse Dinge öfters fallen als sonst."

"Ich vermisse das Gefühl, den Boden unter meinen Füßen zu spüren. Manchmal ist es, als ob ich keine Verbindung mehr hätte und in der Luft schweben würde."

„Die PNP in den Füßen verunsichert mich beim Laufen. Ich muss gut aufpassen, dass ich nicht stolpere."

Was kann mir bei meinen Symptomen helfen?

Es gibt eine Reihe von medizinischen und nicht-medizinischen Ansätzen wie Massagen, Fußbäder, körperliche Aktivität und spezielle Übungen, um die Symptome der CIPN zu lindern. Diese Ansätze werden häufig in wissenschaftlichen Studien untersucht, um ihre Wirksamkeit zu bewerten. Führende amerikanische und europäische Fachgesellschaften sind jedoch zu dem Schluss gekommen, dass es leider noch keine schlüssigen Beweise für ihre Wirksamkeit gibt, so dass es keine klaren Behandlungsrichtlinien für CIPN gibt. Die Behandlung muss daher sehr individuell erfolgen. Es ist wichtig, herauszufinden, was für Sie am besten funktioniert, vor allem, wenn es sich um nicht-medizinische Ansätze handelt.

Gespräche mit anderen CIPN-Betroffenen können Ihnen dabei helfen, herauszufinden, welche Strategien, die sich bei anderen bewährt haben, möglicherweise auch Ihnen helfen können. Es ist jedoch wichtig, dass Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin konsultieren, bevor Sie die Einnahme von Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln in Betracht ziehen. Medikamente und insbesondere einige Nahrungsergänzungsmittel können schwerwiegende Nebenwirkungen haben, so dass es wichtig ist, sorgfältig abzuwägen, ob ihre Anwendung wirklich von Nutzen ist. In der LION-Studie konzentrieren wir uns auf körperliche Aktivität und spezifische Übungen, die die CIPN-Symptome lindern sollen. In den folgenden Abschnitten gehen wir auf die Bedeutung von körperlicher Aktivität bei der Behandlung von CIPN ein und erläutern die spezifischen Inhalte unseres Programms, von denen Sie profitieren können.

Warum Bewegung und Sport bei CIPN?

Regelmäßige Bewegung kann eine entscheidende Rolle bei der Bewältigung der CIPN-Symptome spielen. Bewegung hilft in mehrfacher Hinsicht:

1. Verbesserte Durchblutung und Stoffwechselveränderungen: Bewegung steigert die Durchblutung und führt zu Stoffwechselveränderungen, die die Nährstoffversorgung der Nervenzellen verbessern und deren Reparatur unterstützen können.
2. Stimulation der Nervenfunktion: Bestimmte Übungen stimulieren die Nervenbahnen, was zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung der Nervenfunktion beitragen kann.
3. Schmerzbehandlung: Langfristiges Ausdauertraining (z. B. Gehen oder Radfahren) mit mäßiger oder hoher Intensität können die Schmerztoleranz erhöhen, was zur Linderung der mit der CIPN verbundenen Beschwerden beitragen kann.
4. Verbesserte Mobilität: Bewegung kann Ihre Kraft und Ausdauer steigern sowie Ihr Gleichgewicht und Ihre Flexibilität verbessern, so dass Sie alltägliche Aufgaben leichter bewältigen können, auch wenn sich Ihre Symptome mildern.

Bewegung kann ebenfalls dazu beitragen, dass Ihr Gehirn Ihren Symptomen weniger Aufmerksamkeit schenkt. Warum ist das so? Jeden Tag muss das Gehirn viele Informationen verarbeiten. Um dies effektiv zu tun, nutzt es die „selektive Aufmerksamkeit".
Wenn Sie beispielsweise daran gewöhnt sind, eine Brille zu tragen, sehen oder spüren Sie diese nicht mehr auf der Nase, es sei denn, Sie schenken ihr Aufmerksamkeit. Aber in dem Moment, in dem Sie sie abnehmen, bemerken Sie den Unterschied. Hier ist Ihr selektives Gehirn am Werk. Ihr Gehirn schenkt nur den Dingen Aufmerksamkeit, die es für wichtig hält. Dinge, die „ungewöhnlich" sind, sind für Ihr Gehirn wichtig. Normalerweise bewegen sich Ihre

Körperteile ziemlich viel. Wenn Sie es aber vermeiden, bestimmte Körperteile zu benutzen, z.B. weil es Ihnen unangenehm ist, schenkt das Gehirn diesen Körperteilen wiederum mehr Aufmerksamkeit, weil ihre Inaktivität ungewöhnlich ist. Dadurch werden Sie sich Ihrer Symptome noch stärker bewusst. Wenn Sie Ihre normalen Bewegungen fortsetzen, verliert das Gehirn nach einer Weile das Interesse und die Aufmerksamkeit für die betroffenen Körperteile, einschließlich der Symptome, sinkt. Deshalb ist es wichtig, dass Sie versuchen, Ihren CIPN-Symptomen mit körperlicher Aktivität und speziellen Übungen entgegenzuwirken, anstatt den Gebrauch der betroffenen Hände und Füße einzuschränken oder gar zu vermeiden.

Empfohlenes Training bei CIPN

Führende amerikanische und europäische Fachgesellschaften empfehlen, dass Menschen mit CIPN einen auf ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnittenen Trainingsplan befolgen. Allerdings gibt es unterschiedliche Ansätze bezüglich der Art und Weise des Trainings. Im Allgemeinen wird empfohlen, zwei- bis dreimal pro Woche Kraft- und Ausdauertraining zu betreiben. Tägliche Gleichgewichtsübungen und spezifische Übungen, die auf die betroffenen Gliedmaßen abzielen, können ebenfalls hilfreich sein. In unserem LION-Trainingsprogramm haben wir die Übungsansätze zusammengefasst, die in wissenschaftlichen Studien vielversprechende Ergebnisse gezeigt haben und von den Betroffenen in der Praxis als hilfreich empfunden werden. Ihr LION-Trainingsprogramm wird daher folgende Inhalte enthalten:

1. **Gleichgewichts- und Koordinationstraining:** Gleichgewichtsübungen können helfen, die Stabilität zu verbessern und das Sturzrisiko zu verringern. In der LION-Studie stellen wir Ihnen je nach Ihren individuellen Fähigkeiten verschiedene Übungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden zur Verfügung. Diese Übungen sind auch in der App zu finden und können außerhalb der Online-Trainingseinheiten täglich 10 Minuten lang ausgeführt werden.

2. **Ausdauertraining:** Wissenschaftliche Studien weisen darauf hin, dass Ausdauertraining, wie z.B. Gehen oder Radfahren, die allgemeine Fitness verbessern und möglicherweise sogar die Symptome der CIPN verringern kann. In der LION-Studie führen wir Ausdauertraining mit Hilfe eines Steppers (einer Art Treppenstufe) durch, so dass dieses Training problemlos zu Hause durchgeführt werden kann. Dieser Ansatz hat auch einen wichtigen Koordinationsaspekt, der Ihre Funktionsfähigkeit trotz CIPN-Symptomen weiter verbessern kann.

3. **Krafttraining:** Krafttraining mit Ihrem eigenen Körpergewicht, Hanteln oder Therabändern kann zur Steigerung der Muskelkraft beitragen, die für alltägliche Funktionen wichtig ist. In der LION-Studie werden Sie Übungen durchführen, die auf die wichtigsten Muskelgruppen abzielen (im Basismodul) sowie spezielle Übungen für die Muskeln in und um Ihre Füße, die zusätzliche Vorteile für CIPN bieten können.

4. **Handübungen:** Koordinations- und Kraftübungen für die Hände können die Feinmotorik verbessern, so dass Aufgaben wie das Zuknöpfen des Hemdes einfacher werden. Diese Übungen werden in den Online-Trainingseinheiten behandelt und in der App ausführlich beschrieben.

5. **Dehnen:** Sanfte Dehnungsübungen können die Flexibilität erhalten oder verbessern und Muskelverspannungen vorbeugen.

Denken Sie daran, dass jeder Mensch seine eigenen Erfahrungen mit der CIPN macht. Passen Sie also Ihren Trainingsplan an Ihre Fähigkeiten und Ihr Wohlbefinden an und lassen Sie Ihren Trainer oder Ihre Trainerin wissen, wenn Ihnen eine Übung nicht guttut. Es kann durchaus auch hilfreich sein, sich mit anderen CIPN-Betroffenen über die Erfahrungen auszutauschen. Während Sie ausprobieren, was für Sie am besten funktioniert, sollten Sie Bewegungsmangel auf jeden Fall vermeiden. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Hände und Füße benutzen. Wir helfen Ihnen dabei, ein sicheres und effektives Bewegungsprogramm zu entwickeln, um Ihre CIPN-Symptome in den Griff zu bekommen und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern.

QR code:
PREFERABLE
App

Tipps für das Training und den Alltag mit CIPN:

1. **Pflege der Füße:** Kontrollieren Sie Ihre Füße täglich auf Schnitte, Wunden oder Blasen, die Sie aufgrund des verminderten Gefühls vielleicht nicht bemerken. Tragen Sie bequeme, gut sitzende Schuhe. Versuchen Sie, Faszienrollen oder Igelbälle zu benutzen, wenn es Ihnen guttut. Wenn Sie Probleme mit dem Ausdauertraining auf dem Stepper (Step Aerobic) haben, informieren Sie bitte Ihre:n Bewegungstrainer:in.
2. **Achten Sie auf die Temperatur:** Testen Sie das Wasser mit dem Ellbogen oder einem Badethermometer bevor Sie in die Badewanne steigen, um Verbrennungen zu vermeiden, da aufgrund der CIPN Ihre Fähigkeit, extreme Temperaturen zu spüren, beeinträchtigt sein kann. Tragen Sie dicke Socken, wenn Sie über einen längeren Zeitraum kalten Temperaturen ausgesetzt sind.

3. **Sicherheitsmaßnahmen:** Verwenden Sie Handläufe, Haltegriffe und rutschfeste Matten in Ihrer Wohnung, um die Stabilität zu erhöhen und Stürze zu vermeiden. Gestalten Sie Ihre Trainingsumgebung so, dass Sie nicht stolpern können.
4. **Schutz der Hände:** Tragen Sie beim Umgang mit scharfen Gegenständen oder bei Arbeiten in kalter Umgebung Handschuhe, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Wenn die Verwendung von Hanteln unangenehm für Ihre Hände ist, können Sie gepolsterte Handschuhe tragen (z.B. Fahrradhandschuhe).
5. **Planung des Alltags:** Machen Sie regelmäßig und in angemessenem Abstand Pausen, wenn Sie sie brauchen. Vermeiden Sie Tätigkeiten, die zu Überlastungen oder Verletzungen führen könnten.
6. **Kommunikation:** Informieren Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin, Ihre Krankenpflegekräfte oder auch Ihre:n Fitnesstrainer:in regelmäßig über Ihre Symptome und Fortschritte, um eine angemessene und ggf. angepasste Behandlung zu gewährleisten. (Siehe auch: Symptom-Tagebuch Seite 46)

Diese Themen könnten Sie ebenfalls interessieren

- Allgemeine Empfehlungen zu Bewegung und Sport nach einer Krebsdiagnose: Seite 35
- Barrieren überwinden: Seite 41
- Tipps für den Alltag: Seite 46

3 ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN ZU BEWEGUNG UND SPORT NACH EINER KREBSDIAGNOSE

Vielfältige Vorteile von Bewegung und Sport

Bewegung und Sport sind für Menschen, die mit und nach einer Krebserkrankung leben, unbedenklich und haben viele positive Auswirkungen auf die Krebserkrankung und behandlungsbedingte Nebenwirkungen. Es ist erwiesen, dass sich Bewegung und Sport positiv auf die Lebensqualität, Fatigue und die psychische Belastung auswirkt, einschließlich depressiver Symptome und Angstzustände. Bewegung und Sport wirken sich auch positiv auf die körperliche Fitness und Funktionsfähigkeit aus, was für die Aktivitäten des täglichen Lebens und die Bewältigung des Alltags von Bedeutung ist. Darüber hinaus zeigen neue Forschungsergebnisse, dass Bewegung und Sport den Schlaf und die Knochengesundheit verbessern und bestimmte behandlungsbedingte Nebenwirkungen, wie z.B. Symptome der Chemotherapie-induzierten Polyneuropathie, verringern können. Darüber hinaus können sich Bewegung und Sport positiv auf die Prognose und das Risiko eines Rückfalls auswirken.

Auswirkungen von Bewegung auf gesundheitsbezogene Symptome mit starker Evidenz (grün), mäßiger Evidenz (orange), unzureichender Evidenz (gelb) (basierend auf den Bewegungsempfehlungen für Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung des American College of Sports Medicine)

- Verringerung von Fatigue
- Verbesserung der allgemeinen Fitness
- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Positiver Einfluss auf Lymphödeme
- Verringerung von Angstzuständen
- Verringerung von depressiven Symptomen
- Verbesserung der Lebensqualität

- Positiver Einfluss auf die Knochengesundheit
- Verbesserung der Schlafqualität

- Positiver Einfluss auf krankheits- und therapiebedingte Nebenwirkungen wie z.B.:
  - Chemotherapie-induzierte Polyneuropathie-Symptome
  - Kognitive Fähigkeiten, inklusive Gedächtnis
  - Sexualfunktion
  - Kardiotoxizität (Herzgesundheit)
  - Übelkeit
  - Schmerzen
- Verbesserung der Behandlungstoleranz (Fähigkeit, die geplante Behandlungsdosis zu vertragen)

Seien Sie so aktiv wie möglich & vermeiden Sie Inaktivität

Versuchen Sie, so aktiv wie möglich zu sein und Inaktivität zu vermeiden. Neben strukturierten Übungen (z. B. dem Besuch eines Fitnessstudios) können Sie körperliche Aktivitäten in Ihren Alltag einbauen. Versuchen Sie zum Beispiel, zu Fuß zu gehen oder mit dem Fahrrad zum Einkaufen zu fahren. Oder steigen Sie die Treppe hinauf, anstatt den Aufzug oder die Rolltreppe zu benutzen. Oder erlauben Sie sich jeden Tag einen kurzen Spaziergang.

Wichtig: Tun Sie, was Ihnen guttut!

Bewegungs- und Sportempfehlungen

Die aktuellen Leitlinien für Menschen, die mit oder nach einer Krebserkrankung leben, empfehlen, so aktiv wie möglich zu sein und Inaktivität zu vermeiden. Strukturiertes Training ist im Allgemeinen sicher und sowohl während als auch nach der Krebsbehandlung problemlos machbar. Allerdings ist es wichtig, das Training an die eigenen Fähigkeiten und die Tagesform anzupassen. Die aktuellen Bewegungsempfehlungen des American College of Sports Medicine für Menschen, die mit oder nach einer Krebserkrankung leben, sind in der nachstehenden Tabelle aufgeführt. Zur Verbesserung der allgemeinen Gesundheit empfehlen die Richtlinien eine Kombination aus Krafttraining und Ausdauertraining. Ausdauertraining, wie z.B. Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen, kann die Funktion des Herzens, der Blutgefäße und des Atmungssystems verbessern, wenn das Training länger als 10 Minuten durchgeführt wird. Krafttraining umfasst Übungen, mit denen Sie Ihre Muskelkraft steigern können (z. B. wiederholtes Gewichtheben mit Hanteln, Therabändern oder Fitnessgeräten; Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, z.B. Liegestütz, Sit-up). Es wird empfohlen, diese Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität durchzuführen, d. h. Sie spüren einen Anstieg Ihrer Herzfrequenz, Sie atmen

schneller und Sie beginnen möglicherweise zu schwitzen. Diese Kombination von Übungen steigert Ihre körperliche Fitness und Muskelkraft und ermöglicht es Ihnen, Ihren täglichen Aktivitäten nachzugehen. Außerdem werden viele der oben genannten krebs- oder behandlungsbedingten Nebenwirkungen verringert oder verhindert, siehe Kapitel 2.

Aktuelle Bewegungsempfehlungen des American College of Sports Medicine:

Ausdauertraining	150 Minuten pro Woche bei moderater Intensität oder 75 Minuten pro Woche bei hoher Intensität
Krafttraining	2 Mal pro Woche je 2 Sätze mit 8 - 12 Wiederholungen für große Muskelgruppen bei moderater bis hoher Intensität

Um Ihre körperliche Fitness zu verbessern, ist es wichtig, dass sich Ihr Körper zwischen den Trainingseinheiten erholen kann. Das Training ist zwar der Anreiz, aber die Verbesserung der körperlichen Fitness erfolgt in der anschließenden Ruhephase. Daher ist es wichtig, dass sich Training und Erholung abwechseln. Wenn Sie sich nicht genügend Zeit zur Erholung lassen, kann es zu einem „Übertraining" kommen. Anzeichen für ein Übertraining sind u. a.: schlechte Erholung nach einer Trainingseinheit, wiederholtes unausgeschlafen sein nach einer normalen Nachtruhe (wenn dies ungewöhnlich ist und nicht auf andere Ursachen wie Fatigue zurückzuführen ist) oder anhaltender Muskelkater. Denken Sie auch daran, dass tägliche Aktivitäten, insbesondere anstrengende (z. B. das Tragen schwerer Einkaufstaschen), Ihre Trainingsdosis erhöhen. Wenn Sie unsicher sind, wie Sie Training und Erholung in Einklang bringen können, wenden Sie sich an Ihre:n Sporttherapeut:in.

Sicherheitsaspekte und Kontraindikationen

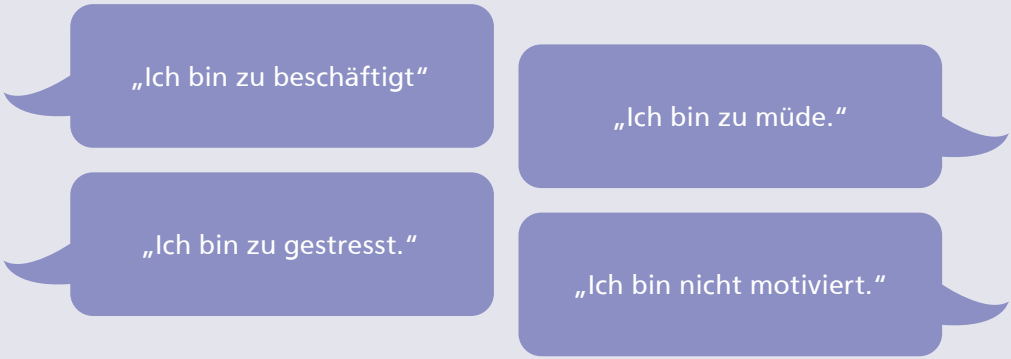
Obwohl sich Bewegung und Sport für Menschen mit und nach einer Krebserkrankung als sicher erwiesen haben, ist es unter bestimmten Umständen ratsam, vor der Teilnahme an einem Sportprogramm die Zustimmung einer ärztlichen Fachperson einzuholen. Dies gilt, wenn Sie an einer der folgenden Erkrankungen leiden: Arthritis/muskuloskelettale Probleme, schlechte Knochengesundheit (z. B. Osteopenie, Osteoporose oder Knochenmetastasen), Lymphödeme, kürzlich durchgeführte Operationen, künstlicher Darmausgang, kardiopulmonale Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck, Herzerkrankungen), Polyneuropathie, Gleichgewichts-/Koordinationsstörungen, Fatigue, schwere Ernährungsmängel oder Verschlechterung/Veränderung des körperlichen Zustands (z. B. Verschlimmerung eines Lymphödems). Eine ärztliche Beratung oder Untersuchung wird Ihnen dabei helfen, herauszufinden, welche Übungen für Sie sicher und am besten geeignet sind, und was Sie eventuell beachten sollten. Möglicherweise werden Sie an eine:n qualifizierten Sporttherapeut:in überwiesen, der/die Ihnen bei der Erstellung eines individuellen Trainingsplans hilft. Bitte beachten Sie: Im Rahmen der LION-Studie haben Sie bereits eine ärztliche Freigabe und einen individuellen Trainingsplan erhalten, so dass Sie dies nicht noch einmal tun müssen. Es ist jedoch wichtig, dass Sie Ihre:n Sporttherapeut:in informieren, wenn Sie neue Beschwerden entwickeln oder sich bestehende Beschwerden verschlimmern.

Wann sollten Sie das Bewegungs- und Sportprogramm unterbrechen?

- Falls Sie starke oder zunehmende Schmerzen haben
- Falls Sie Fieber haben (über 38°C)
- Falls Sie eine starke Infektion haben
- Falls Sie Übelkeit verspüren oder Erbrechen müssen
- Falls Ihr Bewusstsein beeinträchtig ist
- Falls Sie Kreislaufprobleme haben
- Falls Ihnen schwindlig ist
- Falls Sie eine akute Blutung haben
- Falls die Konzentration Ihrer Blutplättchen (Thrombozyten) unter 20.000 / µl liegt
- Falls Ihr Hämoglobinwert im Blut unter 8 g / dl liegt und Ihnen schwindlig ist
- Falls Sie eine Chemotherapie innerhalb der letzten 24h hatten

Wenn einer der oben genannten Punkte auf Sie zutrifft, sprechen Sie bitte mit Ihrer:m Sporttherapeut:in oder Ärzt:in, bevor Sie mit dem Training fortfahren.

4 BARRIEREN ÜBERWINDEN



Wie kann man Barrieren überwinden, um körperlich aktiv zu sein/zu werden?

Ausreichend körperlich aktiv zu sein, kann eine Herausforderung darstellen. Die Mehrheit der Menschen hält die Empfehlungen für körperliche Aktivität (150 Minuten moderates bis intensives Ausdauertraining und zwei bis drei Krafttrainingseinheiten pro Woche) nicht ein. Die üblichen Barrieren für körperliche Aktivität zu verstehen, kann Ihnen helfen herauszufinden, wie Sie diese überwinden und körperliche Aktivität in Ihre tägliche Routine einbauen können.

Ich bin zu beschäftigt

Viele Menschen sagen, sie hätten nicht genug Zeit, um sich zu bewegen. Aber Sie können problemlos körperliche Aktivitäten in Ihren Tagesablauf einbauen ohne zu viel zusätzliche Zeit darauf zu verwenden. Gehen Sie zum Beispiel zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit oder zum Einkaufen, anstatt das Auto zu nehmen. Wenn Sie einen Hund haben, können Sie öfter oder länger mit dem Hund spazieren gehen. Nehmen Sie die Treppe anstatt des Aufzugs. Machen Sie Sport, während Sie fernsehen, parken Sie Ihr Auto

weiter weg von Ihrem Ziel oder steigen Sie eine Haltestelle früher aus dem Bus und gehen Sie das letzte Stück zu Fuß. Sie können auch bei der Arbeit oder in Ihrem sozialen Umfeld nach solchen Gelegenheiten Ausschau halten. Bei der Arbeit können Sie z. B. Meetings mit einem Spaziergang verbinden und bei Telefonaten versuchen zu gehen. Oder Sie können Ihre Freund:innen fragen, ob sie einen Kaffee zum Mitnehmen trinken möchten, anstatt sich in einem Café zu treffen. Wählen Sie Aktivitäten, die Sie in der Ihnen zur Verfügung stehenden Zeit leicht durchführen können, wie z. B. Spazierengehen, Joggen oder Fahrradfahren. Es kann sinnvoll sein, herauszufinden, wann Sie in der Woche konkret Zeit haben, indem Sie ihre täglichen Aktivitäten eine Woche lang beobachten. Versuchen Sie, Zeitfenster von mindestens 30 Minuten zu finden, die Sie für körperliche Aktivitäten nutzen können. Priorisieren Sie Bewegung in diesen Zeitfenstern (siehe auch: Tagesplanung Seite 48).

Ich bin zu müde

Versuchen Sie, körperliche Aktivitäten in den Zeitraum der Woche/des Tages zu legen, in dem Sie am meisten Energie haben. Versuchen Sie auch, sich körperlich zu betätigen, wenn Sie sich müde/erschöpft fühlen, da dies Ihr Energieniveau erhöhen kann. Seien Sie sich bewusst, dass Inaktivität Ihre körperliche Fitness beeinträchtigt, was zu Ihrer Fatigue beitragen kann. Weitere Informationen zu Bewegung bei Fatigue finden Sie auf Seite 6.

Ich bin zu gestresst

Auch wenn es sich schwierig anfühlt, diese Barriere zu überwinden, können Bewegung und Sport letztendlich dabei helfen Stress abzubauen. Bewegung und Sport können durch den Abbau von Stresshormonen dazu beitragen, dass Sie sich entspannter fühlen. Auch bei dieser Barriere ist es also wichtig, körperlicher Aktivität eine Chance zu geben und die positiven Auswirkungen auf Ihr Stresslevel zu erleben. Eine gute Planung Ihrer alltäglichen Aktivitäten kann helfen, Stress abzubauen und ein Zeitfenster für Bewegung und Sport zu finden. Mehr Informationen zu Tagesplanung finden Sie auf Seite 48.

Ich bin nicht motiviert

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich für Bewegung und Sport zu motivieren. Suchen Sie den Weg, der am besten zu Ihnen passt. Rückmeldungen zu Ihrem Aktivitätslevel können eine gute Möglichkeit sein, sich zu motivieren. Verwenden Sie zum Beispiel eine App auf Ihrem Handy, wie den Schrittzähler, oder eine Sportuhr (Fitbit).

Die Uhr kann Ihnen Aufschluss über Ihr aktuelles Bewegungsverhalten geben und Sie motivieren, sich (mehr) zu bewegen. Die Motivation kann von Ihnen selbst oder von anderen kommen. Eine Verabredung mit Freund:innen/Familienmitgliedern oder Sporttherapeuten:innen kann hilfreich sein, um mit Bewegung und Sport zu beginnen.

Sie können sich selbst motivieren, indem Sie sich Ziele setzen. Diese Ziele sollten realistisch und erreichbar sein. Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche

Ziele angemessen sind, können Sie eine:n Sporttherapeut:in um Hilfe bitten. Behalten Sie im Hinterkopf, dass Motivation keine Voraussetzung für körperliche Aktivität ist. Selbst Profisportler sind nicht immer motiviert. Eine Gewohnheit zu etablieren, reduziert langfristig die Notwendigkeit der Motivation. Suchen Sie sich eine:n Trainingspartner:in für gemeinsames Training. Wenn Sie z. B. spazieren gehen und sich dabei unterhalten, fühlt es sich vielleicht nicht wie Training an, sondern eher wie eine soziale Aktivität.

Wie man anfängt und weitermacht

Die Erstellung eines Plans kann Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen. Notieren Sie in Ihrem Aktionsplan, welche Übung Sie durchführen werden (was?), und geben Sie den Ort (wo?), die Zeit (wann?) und Ihre Begleitung (mit wem?) an. Überlegen Sie außerdem, was Sie daran hindern könnte, sich an Ihren Plan zu halten. Notieren Sie in Ihrem Bewältigungsplan, welche Hindernisse auftreten könnten und was Sie tun werden, um diese Barrieren zu überwinden. Letztendlich ist die Motivation für Bewegung und Sport oft am größten, wenn die Übungen Ihren persönlichen Präferenzen entsprechen. Mögen Sie Laufen, Yoga, Radfahren oder vielleicht Tanzen? Berücksichtigen Sie auch die Umgebung: Mögen Sie die Atmosphäre in einem Fitnessstudio? Oder möchten Sie lieber draußen trainieren?

Wenn Sie eine Aktivität finden, die Ihnen Spaß macht, kann sich die Aktivität selbst schon belohnend anfühlen. Aber auch wenn Sie keine Aktivität finden, die Sie besonders mögen, kann es andere Motivationsfaktoren geben: Bewegung kann eine Möglichkeit sein, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen, oder umgekehrt, etwas Zeit für sich selbst zu haben.

Vielleicht sind Sie gerne draußen in der Natur; Sport im Freien kann eine gute Möglichkeit sein, sich mehr draußen aufzuhalten. Probieren Sie verschiedene Aktivitäten und Umgebungen aus, um herauszufinden, was Ihnen am meisten Spaß macht. Berücksichtigen Sie bei der Auswahl einer Aktivität Ihr aktuelles Fitnessniveau. Das bedeutet, dass eine Aktivität zwar anspruchsvoll sein kann, aber nicht zu schwierig für Sie sein sollte. Heutzutage gibt es mehrere Apps,

die Sie für Bewegung motivieren können. Für diese Studie werden Sie speziell die PREFERABLE-App und die Fitbit-App verwenden.

QR code:
PREFERABLE
App

Diese Themen könnten auch für Sie relevant sein

- Tipps für den Alltag auf Seite 46

5 TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Symptomtagebuch

Ein Symptomtagebuch ist ein hervorragendes Hilfsmittel, welches Ihnen hilft zu erkennen und zu verstehen, was Ihre Symptome verursacht oder verstärkt. Diese Informationen sind nützlich, da sie Ihnen helfen, Ihre Tagesaktivitäten entsprechend zu planen. Sie könnten zum Beispiel feststellen, dass Sie am frühen Nachmittag am häufigsten müde sind und deshalb anstrengendere Aktivitäten wie Bewegung und Sport, Einkaufen usw. auf den Vormittag legen. Das Tagebuch wird Ihnen zusätzlich Mut machen, wenn Sie erkennen, dass Sie trotz der Tage, an denen Sie sich schlechter fühlen, insgesamt Verbesserungen beobachten können.

Ein Symptomtagebuch ist auch für das medizinische Personal nützlich, da es detaillierte Informationen über Ihre Symptome enthält. Sie können ein handgeschriebenes Symptomtagebuch oder eine Symptomtagebuch-App auf Ihrem Smartphone/Tablet nutzen. Um einen Einblick in ein Symptommuster zu erhalten, können Sie es auch nur für ein paar Tage oder eine Woche führen.

Nachfolgend finden Sie ein Beispiel für ein Symptomtagebuch:

Datum/ Uhrzeit	Symptom	Details (Was ist der Auslöser? Wie stark ist es? Wie lange dauert es an?)	Was hat geholfen?	Andere Kommentare
10.07.2023, 14:00 Uhr	Erschöpfung	Auf der Couch sitzen, Fühle mich lethargisch und habe keine Energie	Spazieren gehen	Es war schwer aufzustehen und loszugehen, aber sobald ich draußen war, fühlte ich mich weniger müde
14.07.2023, 19:00 Uhr	Kribbeln und Taubheit in den Fingern	Kribbeln und Taubheit in den Fingern sind morgens am stärksten ausgeprägt	Noch nichts	Arzt/Ärztin oder Pflegepersonal beim nächsten Termin fragen
17.07.2023, 17:00 Uhr	Angst	Ich habe eine Selbsthilfegruppe für Krebsüberlebende besucht und war extrem ängstlich, als ich gebeten wurde, vor der Gruppe zu sprechen	Ich habe die Augen geschlossen und ein paar Mal tief durchgeatmet, um mich zu beruhigen	Den Arzt/Ärztin nach Rat fragen. Überweisung an Psycholog:in?

Tagesplanung

Ein wenig Zeit für die Tages-/Wochen-/Monatsplanung aufzuwenden, kann sehr nützlich sein und helfen, Nebenwirkungen/Symptome zu bewältigen. Die Tagesplanung kann u. a. Folgendes bewirken:

- Setzen Sie Prioritäten für wichtige Aktivitäten und halten Sie sich an diese. Ein Beispiel dafür wäre, jeden Montag- und Donnerstagnachmittag von 16 bis 17 Uhr körperlich aktiv zu sein. Wenn Sie diese Tage/Zeiten für körperliche Aktivitäten festgelegt haben, können Sie andere Aktivitäten an anderen Tagen/Zeiten planen.
- Erkennen Sie, wann Sie zu viel zu tun haben und Ihren Zeitplan neu organisieren müssen. Wenn Sie bemerken, dass Sie an einem bestimmten Tag/in einer bestimmten Woche viel vorhaben und dies Stress verursacht, nutzen Sie Ihren Kalender, um einige Aktivitäten auf andere Tage/Zeiten zu verlegen.
- Wenn Sie sich nicht fit fühlen, können Sie Ihren Planer nutzen, um schwierigere und/oder anstrengendere Aktivitäten über die Woche zu verteilen. So können Sie beispielsweise anstrengendere Tätigkeiten wie Einkaufen, Gartenarbeit und Hausputz auf verschiedene Tage verteilen, anstatt zu versuchen, alles an einem Tag zu erledigen.
- Die Erstellung eines wöchentlichen Essensplans und einer Einkaufsliste (auf Papier oder in einer App) kann hilfreich sein, um sicherzustellen, dass Sie sich gesund ernähren, mehrfache Fahrten zum Einkaufen vermeiden und Sie sich an die Dinge erinnern, die Sie kaufen müssen (vor allem, wenn Sie z.B. unter Konzentrationsstörungen leiden). Sie können auch größere Mengen vorkochen und sie als einzelne Portionen zubereiten, um Zeit und Geld zu sparen.

Je nach Ihren Präferenzen können Sie einen physischen Kalender/Tagebuch, Ihr Smartphone/Tablet oder eine Kombination aus beidem verwenden.

Schlafhygiene

Wenn Sie Probleme mit Ihrem Schlaf haben, könnten einige der folgenden Vorschläge für Sie hilfreich sein.

Abends:

- Versuchen Sie, einen festen Schlafplan aufzustellen, der vorsieht, dass Sie jeden Tag in der Woche zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufwachen. Wenn Sie schlecht geschlafen haben, ist es wichtig, dass Sie trotzdem zur gewohnten Zeit aufstehen und nicht ausschlafen. Es dauert eine Weile, bis sich dieses Verhalten positiv auswirkt, aber wenn Sie sich eine Weile an eine strenge Schlafroutine halten, werden Sie Verbesserungen feststellen.
- Entwickeln Sie eine abendliche Routine, die Ihnen hilft, zur Ruhe zu kommen und sich auf den Schlaf vorzubereiten, z. B. dimmen Sie das Licht am Abend, schalten Sie 30 - 60 Minuten vor dem Schlafengehen die elektronischen Geräte aus, nehmen Sie eine heiße Dusche/ein heißes Bad, versuchen Sie es mit Entspannungstechniken/Achtsamkeitsübungen.
- Beschränken Sie Ihre Zeit im Bett auf Schlaf und Intimität, um eine mentale Verbindung zwischen Schlaf und Bett herzustellen.
- Optimieren Sie Ihr Schlafzimmer für den Schlaf, indem Sie eine dunkle, ruhige und kühle Umgebung schaffen.
- Wenn Sie nach 20 Minuten nicht eingeschlafen sind, können Sie versuchen, aufzustehen und in einem anderen Raum bei gedämpftem Licht etwas Entspannendes zu tun, z. B. ein Buch zu lesen, sich zu strecken, einige Achtsamkeits- oder Atemübungen zu machen. Sobald Sie schläfrig werden, gehen Sie zurück ins Bett. Bei einigen Personen funktioniert diese Methode.

Tagsüber:

- Setzen Sie sich dem Licht aus (insbesondere dem Sonnenlicht), um die innere Uhr Ihres Körpers optimal zu regulieren.
- Seien Sie körperlich aktiv und bewegen Sie sich regelmäßig, da Sie sich dadurch tagsüber weniger müde fühlen und nachts leichter einschlafen können. Vermeiden Sie jedoch körperliche Aktivität unmittelbar vor dem Schlafengehen.
- Gönnen Sie sich bei Bedarf eine Pause, aber beschränken Sie das Nickerchen am Tag auf maximal 20 - 30 Minuten. Zu langes Schlafen am Tag kann Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus stören.
- Wenn Sie sich körperlich ausruhen, gönnen Sie auch Ihrem Gehirn eine Pause; im Liegen auf Ihrem Handy zu surfen ist nicht wirklich erholsam.
- Vermeiden Sie Koffein am Nachmittag und Abend (z. B. Kaffee, Tee, Schokolade), da es anregend wirkt.
- Reduzieren Sie den Alkoholkonsum vor dem Schlafengehen. Alkohol macht zwar zunächst schläfrig, kann aber die Schlafqualität verschlechtern.

Unterstützung von anderen erhalten

Es kann hilfreich sein, sich Unterstützung zu holen, wenn Sie mit den Nebenwirkungen der Krebsbehandlung zu kämpfen haben. Manchen Menschen fällt es schwer, Familienmitglieder, Freund:innen, Kolleg:innen oder Fachleute um Hilfe zu bitten und diese anzunehmen, aber denken Sie daran: Diejenigen, die Hilfe anbieten, tun dies gern und wissen es in der Regel zu schätzen, dass sie Sie unterstützen können, da sie sich dadurch nützlich fühlen. Diejenigen, die nicht aktiv Hilfe anbieten, bemerken vielleicht gar nicht, dass Sie Hilfe brauchen, wenn Sie sie nicht darüber informieren (möglicherweise sind Ihre Symptome nach außen hin gar nicht sichtbar). Sie werden feststellen, dass andere Menschen häufig bereit sind zu helfen, sobald sie Bescheid wissen.

Wenn Sie in Ihrem Unterstützungsnetzwerk Personen mit unterschiedlichen Fähigkeiten/Persönlichkeiten ausfindig machen, kann es einfacher sein,

die richtige Person in bestimmten Situationen um Unterstützung zu bitten. Wählen Sie beispielsweise einen Freund oder eine Freundin, der/die fürsorglich ist, nicht urteilt und gut zuhören kann, um über Ihre Gefühle zu sprechen, oder bitten Sie jemanden, der etwas Zeit hat, Sie zu Arztterminen zu fahren. Wenn es jemanden gibt, der Ihnen viel Unterstützung bietet, z. B. ein:e Partner:in, können Sie jemanden aus Ihrem Unterstützungsnetz bitten, sich wiederum um diese Person zu kümmern.

Manche Menschen suchen Unterstützung bei Personen, die nicht zum Familien-, Freundes- oder Kollegenkreis gehören. Örtliche Selbsthilfegruppen können eine gute Option sein, da sie einen sicheren Ort bieten, um sich mit anderen Menschen auszutauschen, die eine ähnliche Situation durchlebt haben. Vielleicht fühlen Sie sich in einer Selbsthilfegruppe aber auch nicht wohl und ziehen es vor, sich anonym an eine Seelsorge zu wenden (per Telefon oder Chat) oder ein persönliches Gespräch mit einer Fachkraft zu führen.

6 WIE MAN AM TRAINING DRAN BLEIBT

In den letzten 3 Monaten, in denen Sie an der LION-Studie teilgenommen haben, haben Sie sich bemüht, Bewegung und Sport in Ihr Leben zu integrieren. Wir hoffen, dass Sie nun beabsichtigen sich weiterhin selbständig zu bewegen, damit Sie alle möglichen Vorteile aus regelmäßiger Bewegung ziehen können. Die aktuellen Bewegungsempfehlungen des American College of Sports Medicine für Menschen, die mit oder nach einer Krebserkrankung leben, sind in der nachstehenden Tabelle aufgeführt. Spezifische Empfehlungen für die folgenden Nebenwirkungen sind in den Kapiteln zu finden, die diesen Nebenwirkungen gewidmet sind: Fatigue, emotionaler Stress, geringe körperliche Leistungsfähigkeit, Chemotherapie-induzierte Polyneuropathie (CIPN).

Aktuelle Bewegungsempfehlungen des American College of Sports Medicine:

Ausdauertraining (z. B. Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen)	150 Minuten pro Woche bei moderater Intensität oder 75 Minuten pro Woche bei hoher Intensität
Krafttraining (z. B. wiederholtes Gewichtheben mit Hanteln, Therabändern oder Fitnessgeräten; Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, z.B. Liegestütz, Sit-up)	2 Mal pro Woche je 2 Sätze mit 8 - 12 Wiederholungen für große Muskelgruppen bei moderater bis hoher Intensität

Tipps für ein selbstständiges Training:

- Wählen Sie körperliche Aktivitäten aus, die Ihnen Freude bereiten. Behalten Sie dabei im Hinterkopf, dass sowohl Ausdauertraining als auch Krafttraining wichtig sind!
- Seien Sie in einem angenehmen Tempo aktiv – prüfen Sie „Wie Sie sich fühlen"
- Planen Sie Bewegung und Sport mit Freund:innen und Familie
- Passen Sie die körperlichen Aktivitäten an die Anforderungen Ihres Lebens an

Bitte denken Sie über die folgenden Fragen nach und bewahren Sie Ihre Antworten griffbereit auf (z. B. am Kühlschrank oder an der Wand), um sich an die Dinge zu erinnern, die Ihnen helfen könnten, Ihre körperliche Aktivität in den nächsten sechs Monaten beizubehalten.

Wie fühle ich mich jetzt im Vergleich zu vor 12 Wochen?

(Schreiben Sie alle positiven Veränderungen auf, die Sie persönlich seit Beginn des Trainingsprogramms beobachtet haben, z. B. mehr Energie? mehr Selbstvertrauen? weniger müde? weniger gestresst? Gratulieren Sie sich selbst zu dieser Leistung und denken Sie an diese Vorteile, wenn Sie eine Trainingseinheit ausfallen lassen oder ganz aufhören wollen.)

Was sind die Aktivitäten, an denen ich teilnehmen werde - was möchte ich jetzt noch ausprobieren?

(Sie befinden sich jetzt in einer Phase, in der Bewegung und Sport zu einer regelmäßigen Routine wird. Vielleicht möchten Sie diese Routine beibehalten. Vielleicht gibt es aber auch andere Aktivitäten, die Sie bisher nicht gemacht haben oder die Sie ausprobieren möchten, wie z. B. Schwimmen, Radfahren oder Tanzen, um die Übungen der LION-Studie zu ersetzen).

Wer wird mich unterstützen und dafür sorgen, dass ich dabeibleibe?

(Schreiben Sie die Namen aller Personen auf, die Ihnen helfen werden, Ihr Trainingsprogramm beizubehalten. Wenn es Ihnen schwerfällt, sich selbst zu motivieren, versuchen Sie, eine:n Freund:in oder Verwandte zu ermutigen, mit Ihnen zu trainieren. Versuchen Sie auch, Familie und Freund:innen dazu zu bringen, Ihnen bei konkurrierenden Verpflichtungen wie Hausarbeit oder Kinder-/Elternbetreuung zu helfen).

Wo und wann werde ich trainieren?

(Wenn Sie jede Woche bestimmte Zeiten und Orte für Ihr Training festlegen, hilft Ihnen das, dabei zu bleiben, und sorgt dafür, dass Sport und Bewegung zu einer regelmäßigen Gewohnheit werden).

Mein Trainingsziel für die nächsten 6 Monate ist:

Was ist mein persönliches Ziel?

(Schreiben Sie ein konkretes, messbares Ziel auf, das Sie in 6 Monaten erreichen möchten. Achten Sie darauf, dass es realistisch und erreichbar ist. Zum Beispiel möchte ich in 6 Monaten an einem 5 km langen Wohltätigkeitslauf für die Krebsforschung teilnehmen oder ich möchte wieder in der Lage sein, einmal pro Woche eine volle Runde Golf in meinem örtlichen Club zu spielen).

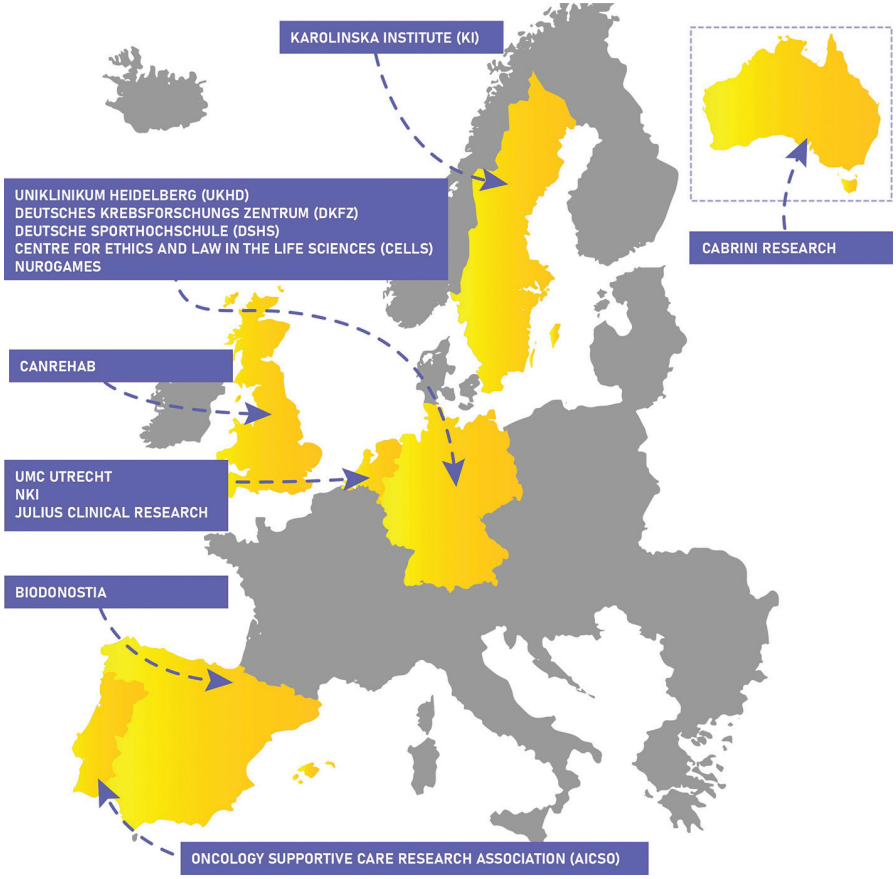
Welche Situationen machen es mir schwer, körperlich aktiv zu sein?
(Denken Sie an die Probleme, die Sie daran hindern könnten, Ihre körperlichen Aktivitäten aufrechtzuerhalten. Zu sehr mit der Arbeit beschäftigt? Zu müde? Sie wollen es nicht allein tun? Schlechtes Wetter? Feiertage oder Urlaub?)

Und ich werde das umgehen, indem ich...

(Überlegen Sie, wie Sie diese Barrieren überwinden können... eine Verpflichtung eingehen, die körperliche Aktivität mit jemand anderem zu machen, hilft in der Regel. Jemanden bitten, Ihnen bei anderen Verpflichtungen zu helfen, damit Sie einen Zeitraum für Ihre körperliche Aktivität festlegen können. Wenn Sie müde sind, einen Teil der körperlichen Aktivität statt der gesamten körperlichen Aktivität durchführen. Wenn Sie aufgrund von Urlaub oder Krankheit einen Rückfall erleiden - beginnen Sie langsam wieder).

Diese Themen könnten Sie ebenfalls interessieren

- Allgemeine Empfehlungen zu Bewegung und Sport nach einer Krebsdiagnose: Seite 35
- Barrieren überwinden: Seite 41
- Tipps für den Alltag: Seite 46



Partner

Dieses Projekt hat Fördermittel aus dem Forschungs- und Innovationsprogramm Horizon Europe der Europäischen Union unter der Fördervereinbarung Nr. 101057059 erhalten.

Dieses Projekt hat eine Mitfinanzierung vom National Health and Medical Research Council der australischen Regierung unter der Förderkennung 2017666 erhalten.