Kontaktadressen

Speziell für Betroffene während Therapie, aber auch in der Rehabilitation oder Nachsorge können folgende Anlaufstellen Unterstützung bieten.

In der Rhein-Main-Region: Institut für onkologische Sport- und Bewegungstherapie am Universitären Centrum für Tumorerkrankungen (UCT) Frankfurt am Main
Das Institut für onkologische Sport- und Bewegungstherapie unterstützt Sie dabei, aktiv zu werden oder zu bleiben. Wir bieten eine umfassende individualisierte Bewegungsberatung und Betreuung vor, während und nach einer Krebstherapie. Unser Ziel ist es, gemeinsam mit Ihnen ein passendes, qualitätsgesichertes Bewegungsprogramm in Wohnortnähe abzustimmen. Zudem bieten wir an den Standorten Krankenhaus Nordwest und Universitätsklinikum vielfältige Sport- und Bewegungstherapieangebote, darunter Kraft- und Ausdauertraining, Nordic Walking, Rudern, Online-Kurse und Tageswanderungen.

Kontakt:
www.iosbt.de

oder
www.uct-frankfurt.de/sporttherapie

Sportvereine bieten wohnortnahe Angebote, die besonders für Betroffene in Rehabilitation und Nachsorge geeignet sind und meist direkt nach der Therapie beginnen können. Die Auswahl des passenden Kurses richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen und körperlichen Voraussetzungen.

Eine Übersicht aller Rehabilitations- und zahlreicher Gesundheitssportkurse hessischer Vereine finden Sie unter **www.bewegungslandkarte.de**.

Qualitätsgesichertes Netzwerk OnkoAktiv – Beratungsstellen und Angebote
Das Netzwerk OnkoAktiv vermittelt bundesweit qualifizierte Trainings- und Therapieangebote für Krebspatienten in allen Behandlungsphasen. Über die OnkoAktiv-Karte finden Sie wohnortnahe Beratungs- und Bewegungsangebote.

OnkoAktiv
Netzwerk für onkologische Sport- und Bewegungstherapie

Mehr Infos: www.netzwerk-onkoaktiv.de

Regionales OnkoAktiv Zentrum Frankfurt am Krankenhaus Nordwest:
www.netzwerk-onkoaktiv.de/institut/krankenhaus-nordwest

MERKBLATT: FATIGUE-SYNDROM

Bewegt GEGEN KREBS

Die krebs- und/oder behandlungsbedingte Fatigue ist eine der häufigsten Nebenwirkungen einer Krebstherapie. Betroffene fühlen sich anhaltend erschöpft, kraftlos sowie müde. Sie haben ein hohes Ruhe- und Schlafbedürfnis, Schlaf bringt jedoch keine Besserung der Symptomatik.

Die Lebensqualität und Teilnahme am Alltag sind stark eingeschränkt. Fatigue geht oft mit weiteren Beeinträchtigungen wie Schlafstörungen und emotionaler Überforderung einher. Fatigue wird oft als die **belastendste Symptomatik** wahrgenommen, weshalb unterstützende Maßnahmen wichtig sind. Es ist noch nicht umfassend geklärt, warum Fatigue entsteht, es tragen jedoch viele Ursachen dazu bei. Neben der Krebserkrankung und -therapie können Faktoren wie Entzündungen, Stress, Mangelernährung, Hormonstörungen und Veränderungen im Blutbild eine Rolle spielen.

Verlauf und Behandlung

Zwischen 40 und 95 % aller Menschen mit einer Krebserkrankung sind während oder nach der Therapie von Fatigue betroffen. Auch wenn sie nach Therapieabschluss abklingen kann, bleibt sie bei vielen mittel- bis langfristig bestehen. Ziel der Behandlung ist es eine möglichst umfassende Teilnahme am Alltag zu ermöglichen. Medizinische Abklärung kann helfen, gezielte Maßnahmen einzuleiten. Medikamentöse Therapien sind jedoch nur wirksam, wenn eine klare Ursache vorliegt. Studien belegen, dass körperliche Aktivität eine der effektivsten Maßnahmen gegen Fatigue ist. Auch psychosoziale und kognitiv-verhaltensorientierte Ansätze sind hilfreich.

Körperliches Training ist hocheffektiv gegen Fatigue

Die Forschung belegt eindrucksvoll: Ein regelmäßiges und individuell angepasstes körperliches Training verringert eine Fatigue-Entwicklung oder reduziert eine bestehende Fatigue effektiv. Vergleichende Analysen zeigen, dass Bewegungstherapie sogar deutlich effektiver ist als medikamentöse Maßnahmen gegen Fatigue. Angepasste Bewegung, angeleitet in einer Gruppe oder selbstständig durchgeführt, hilft sowohl während als auch nach einer onkologischen Behandlung gegen Fatigue.

Gemäß den Leitlinien wird regelmäßiges Ausdauer- und Krafttraining zur Prävention und Reduktion von Fatigue empfohlen. Auch einzelnes Ausdauer- oder Krafttraining zeigen positive Effekte. Eine Verbesserung ist oft direkt spürbar, langfristige Erfolge erfordern jedoch regelmäßiges Training.

Die Fachgesellschaften empfehlen zur Fatigue-Reduktion und/oder -Prävention zwei bis drei Trainingseinheiten in der Woche mit mittlerer Anstrengung bzw. moderater Intensität, welche wie folgt verteilt sein könnten:

- **Ausdauertraining:** dreimal pro Woche je 30 Minuten (Walken, Radfahren usw.)
- **Krafttraining:** zweimal pro Woche ein ganzkörperorientiertes Training, je Übung zweimal 12 bis 15 Wiederholungen

Was ist vor der Aufnahme eines körperlichen Trainings wichtig?

Klären Sie Kontraindikationen mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, um Besonderheiten für das Training aus medizinischer Sicht berücksichtigen zu können. Zudem hilft eine individuelle Beratung, das Training an Wünsche, Ziele und Besonderheiten wie Nebenwirkungen oder Begleiterkrankungen anzupassen (Ansprechpartner:innen siehe Rückseite).

Besonderheiten für ein körperliches Training

Trotz Fatigue ist Bewegung wichtig. Jedes bisschen hilft. Das Training sollte individuell angepasst werden – je nach Fatigue-Ausprägung, Therapie, Begleiterkrankungen und Belastbarkeit. Bei starker Fatigue sind kürzere, häufigere Einheiten oft sinnvoller, um Überforderung zu vermeiden. Zu intensive Belastungen können Fatigue verstärken, daher ist eine angepasste Intensität entscheidend.

Weitere Informationen

- Fatigue ist kein Ausschlusskriterium für ein körperliches Training. **Auch wenn man sich müde und erschöpft fühlt, lohnt es sich, aktiv zu sein**.
- **Angepasste Bewegung** kann Fatigue reduzieren, die Alltagsbewältigung bei Fatigue erleichtern sowie insgesamt die Lebensqualität verbessern.
- **Vor der Aufnahme einer Bewegungstherapie** bzw. eines körperlichen Trainings, sollte immer mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, ob etwas gegen ein Training spricht oder medizinische Besonderheiten zu beachten sind.
- Eine spezifische und **bedarfsorientierte Bewegungsberatung** von onkologischen Bewegungsexpert:innen hilft, ein adäquates und individuell abgestimmtes Bewegungsprogramm zu finden. (Kontaktadressen s. Folgeseite)
- Versuchen Sie, mehr körperliche Aktivität in Ihren **Alltag** einzubauen und so aktiv wie möglich über den Tag zu sein. Regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft, Treppensteigen und ähnliches können ebenfalls unterstützten.
- Die Planung eines **sorgfältigen Umgangs mit Kraftreserven, Ruhepausen und Aktivitäten** kann die Alltagsbewältigung bei Fatigue verbessern.
- Sinnvoll können auch weitere **Bewältigungsstrategien** sein, die z.B. mit psychosozialer/-onkologischer Beratung und Unterstützung erarbeitet werden können.

Bewegt gegen Krebs

Ein Gemeinschaftsprojekt von

Hessische Krebsgesellschaft e.V. [1]
Landessportbund Hessen e.V. [2]
uct Frankfurt – Marburg Universitäres Centrum für Tumorerkrankungen University Cancer Center [2]
Krankenhaus Nordwest [2]

Gefördert durch

Hessen – Hessisches Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege [1]
Deutsche Krebshilfe – Helfen. Forschen. Informieren. [2]

bist kostbar