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:
Körper und Seele im Gleichgewicht
BEWEGUNG UND SEELISCHE GESUNDHEIT BEI KREBS

Bewegt GEGEN KREBS

Krebs und die Seele – was Sie wissen sollten

Eine Krebserkrankung ist für viele Krebspatient:innen ein tiefgreifender Einschnitt ins Leben – nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Die Diagnose allein kann bereits große Ängste auslösen. Im Verlauf der Therapie und der anschließenden Nachsorge kommen oft weitere Belastungen hinzu: körperliche Erschöpfung, Schlafstörungen, belastende Gefühle und/oder soziale Unsicherheiten und Probleme. All das kann sich negativ auf das seelische Gleichgewicht auswirken. Dieses Informationsblatt möchte Ihnen helfen, die Zusammenhänge besser zu verstehen, mögliche Hilfen kennenzulernen und Mut zu fassen.

Psychische Belastungen – was bedeutet das konkret?

Vielfältige psychische Belastungen wie Ängste, niedergeschlagene Stimmung, Überforderung, Erschöpfung und Müdigkeit (Fatigue) können dazugehören. Diese Belastungen sind kein Zeichen von Schwäche – sie sind verständliche Reaktionen auf eine außergewöhnliche Lebenssituation. Untersuchungen zeigen, dass viele Patient:innen im Laufe ihrer Erkrankung unter psychischen Belastungen leiden. Es ist wichtig, sie frühzeitig zu erkennen und ernst zu nehmen, denn je früher eine Belastung erkannt wird, desto besser kann man ihr begegnen. Deshalb kommen in den Behandlungszentren dazu wissenschaftlich geprüfte Fragebögen und Gespräche zum Einsatz.

Was kann helfen? – Unterstützungsangebote im Überblick

Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten, wie Sie sich selbst entlasten und gezielt Unterstützung in Anspruch nehmen können. Eine bewährte Möglichkeit ist psychoonkologische Betreuung. Die Psychoonkologie ist ein Fachgebiet, das sich mit den psychischen und sozialen Folgen von Krebserkrankungen für Patient:innen und Angehörige befasst. Psychoonkolog:innen bieten Gespräche an, helfen bei der Krankheitsverarbeitung, stärken persönliche Ressourcen und unterstützen dabei, mit der veränderten Lebenssituation umzugehen.

Auch körperliche Aktivität ist gut für die Seele

Studien zeigen, dass regelmäßige Bewegung nicht nur den körperlichen Allgemeinzustand verbessert, sondern auch gezielt auf Ängste, Depressionen und Erschöpfung (Fatigue) positiv wirkt. Auch die Schlafqualität, wie die Zeit bis zum Einschlafen und die Häufigkeit des nächtlichen Aufwachens, verbessert sich einzelnen Studien zufolge durch ein regelmäßiges Training. Besonders empfohlen wird moderates Ausdauer- und Krafttraining – individuell angepasst an Ihre Tagesform und Belastbarkeit.

Konkret empfohlen werden:

- **Ausdauertraining:** z. B. zügiges Gehen, Radfahren, Schwimmen oder Ergometertraining.

  Empfohlen wird eine Trainingshäufigkeit von zwei- bis dreimal pro Woche, jeweils 20–40 Minuten, mit einer moderaten bis anstrengenden Intensität (z.B. leichtes Schwitzen, leicht beschleunigte Atmung, aber noch möglich, sich zu unterhalten).

- **Krafttraining:** z. B. mit leichten Gewichten, Körpergewicht oder Geräten.

  Empfohlen wird zweimal pro Woche, zwei Sätze mit je 8–15 Wiederholungen je Übung, mit moderater bis anstrengender Intensität. Wichtig ist dabei die Kontrolle der Bewegungsausführung und Pausen zwischen den Sätzen.

- **Kombiniertes Training:** Die Kombination aus Ausdauer und Kraft gilt als besonders effektiv für die Verbesserung der psychischen Gesundheit und Lebensqualität. Hier gelten die oben genannten Empfehlungen für beide Trainingsarten gemeinsam.

Entspannung für Körper und Geist

Neben körperlicher Aktivität können auch verschiedene Entspannungsverfahren hilfreich sein. Techniken wie Progressive Muskelentspannung, Yoga, autogenes Training oder Meditation können helfen, zur Ruhe zu kommen, innere Spannungen zu lösen und mit belastenden Gedanken besser umzugehen. Manche Patient:innen empfinden auch kreative Methoden wie Malen oder Musik als wohltuend. Probieren Sie aus, was Ihnen persönlich hilft – es gibt kein „richtig“ oder „falsch“.

Reden hilft – mit Ihren Angehörigen und auch im weiteren sozialen Umfeld

Oft sind es nicht nur die körperlichen Veränderungen, die belasten, sondern auch soziale Themen. Beziehungen können sich verändern, Rückzug oder Unsicherheit im Umgang mit anderen sind nicht selten. Sprechen Sie mit Ihrer Familie, Freundinnen und Freunden über Ihre Sorgen – Offenheit kann helfen, Missverständnisse zu vermeiden und Unterstützung zu ermöglichen. Auch Selbsthilfegruppen bieten eine gute Gelegenheit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und gegenseitig zu stärken.

Unterstützung annehmen

Die Bewältigung einer Krebserkrankung ist ein individueller Prozess, der Zeit, Geduld und Unterstützung braucht. Es ist kein Zeichen von Schwäche, Hilfe anzunehmen – im Gegenteil: Wer frühzeitig Unterstützung sucht, kann nachweislich besser mit der Erkrankung umgehen und die Lebensqualität verbessern. Nutzen Sie die Angebote, die zu Ihnen passen, und sprechen Sie Ihre behandelnden Ärztinnen und Ärzte auf psychoonkologische Unterstützungsmöglichkeiten an.

Bei allen medizinischen und seelischen Herausforderungen gilt: Sie sind nicht allein. Es gibt viele Menschen und Einrichtungen, die für Sie da sind – kompetent, zugewandt und mit dem Ziel, Sie auf Ihrem Weg bestmöglich zu begleiten.

Unterstützung bieten Ihnen auch die ambulanten, psychosozialen Krebsberatungsstellen der Hessischen Krebsgesellschaft e.V.

Nehmen Sie gerne Kontakt auf, eine Übersicht der Angebote und Standorte finden Sie unter: www.hessische-krebsgesellschaft.de

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