

# Bewegung und Entspannung

## Aktiv leben mit Krebs

### Gute Gründe Sport zu treiben

Die Diagnose Krebs kommt meist unerwartet und stellt Ihr Leben erst einmal so richtig auf den Kopf. Heute sollten jedoch alle Patienten wissen, dass sie durch eine aktive Lebensweise die Möglichkeit haben, Einfluss auf die Krankheit zu nehmen und sich durch regelmäßiges Fitness- und Entspannungstraining vor einem Wiederauftreten schützen können. Ihr Arzt und Ihr Therapeut begleiten und unterstützen Sie dabei.

### Körperliche und mentale Stärkung

Regelmäßige Bewegung und Entspannung sorgen in allen Stadien der Krankheit und Behandlung für eine deutliche Verbesserung der körperlichen und mentalen Verfassung. Wenn Sie körperlich aktiv sind, fühlen Sie sich wohler, Sie sind wesentlich leistungsfähiger und meistern die besonderen Herausforderungen, die der Alltag nun mit sich bringt, mit deutlich mehr Leichtigkeit und Zuversicht. Nebenwirkungen, wie das Syndrom ständig und schnell erschöpft zu sein (Fatigue), nehmen bei Bewegung und sportlicher Aktivität häufig ab. Dies wirkt sich wiederum positiv auf Ihre sozialen Kontakte und zwischenmenschlichen Beziehungen aus. Entspannende und meditative Techniken helfen Ihnen, achtsamer mit sich selbst umzugehen, auf Ihre aktuellen Bedürfnisse zu hören und mental zu entspannen.

### Sportangebote

Setzen Sie sich bewusst Ziele, erkundigen Sie sich bei Ihrem Therapeuten nach Bewegungsprogrammen oder auch nach Selbsthilfegruppen und speziellen Sportgruppen. Ergreifen Sie die Chance auf mehr Lebensqualität und bessere Therapieergebnisse.

### Die Mischung macht's!

Bevor Sie mit dem Training starten, sollten Sie die unterschiedlichen Auswirkungen und Vorzüge der Sportarten kennen.

### Ausdauertraining

Das Ausdauertraining in Form von Radfahren, Schwimmen und Walken aktiviert das Herz-Kreislauf-System, sorgt für einen erhöhten Kalorienverbrauch und ist eine wichtige Voraussetzung für einen gesunden Lebensstil in allen Lebensphasen.

Täglich ein Spaziergang an der frischen Luft oder zwei- bis dreimal in der Woche eine Trainingseinheit auf dem Ergometer bringen Sie auf den richtigen Weg.

### Krafttraining

Ein individuelles Krafttraining dagegen zielt auf Kraftzuwachs und Muskelaufbau ab. Schon nach einigen Wochen moderater Praxis verbessert sich Ihre Haltung und Sie gewinnen mehr Kraft für die täglichen Anforderungen.

Starten Sie dabei nach einem leichten Aufwärmprogramm mit niedrigen Gewichten und achten Sie darauf, dass Sie sich weder über- noch unterfordert fühlen.

Gezielte Dehnungen ergänzen beide Varianten, denn sie beugen Muskelverkürzungen vor, steigern die Flexibilität und die Dehnfähigkeit.

### Entspannung

Entspannung ist eine Komponente, auf die Sie nicht verzichten sollten. Ob in Form von Meditation, Tai Chi, progressiver Muskelrelaxation oder autogenem Training. Jeder von uns bevorzugt eine andere Methode.

Finden auch Sie heraus, welche zu Ihnen passt und stellen Sie Ihren eigenen Wohlfühl-Mix zusammen. Ihr Physiotherapeut hilft Ihnen sicher dabei!

### Motivationsfaktoren

#### Haben Sie Spaß!

Grundsätzlich sollten Sie Ihr Vorhaben mit dem behandelnden Arzt absprechen. Denn besonders in der Akutphase ist eine medizinische Rückmeldung im Hinblick auf Ihre Blutwerte und Medikamentengabe wichtig.

Ansonsten gilt: Hören Sie auf Ihren Körper, überfordern Sie sich nicht und bleiben Sie realistisch, vor allem wenn Sie zu den Menschen gehören, >>>

die lange Zeit kaum körperlich aktiv waren. Stellen Sie die Freude an der Bewegung in den Vordergrund und bleiben Sie dran.

### **Allein oder in der Gruppe – wie es Ihnen gefällt ...**

Oft ist es sinnvoll, in einer Gruppe von Gleichgesinnten anzufangen. Gemeinsame Aktivitäten motivieren stärker und Sie werden sehen, dass Sie auch mehr Spaß dabei empfinden. Der Austausch mit anderen Betroffenen, mit Gleichgesinnten, die Kommunikation untereinander bietet dabei eine wertvolle Unterstützung.

Für viele Erkrankte haben sich die folgenden Kombinationen bewährt: zum Beispiel alleine Kraft im Fitnessstudio oder zu Hause zu trainieren und in der Gruppe zu laufen oder Yoga in der Gruppe und Walken allein in der Natur.

### **Yoga als Synergie für Körper, Geist und Seele**

Yoga bietet eine ausgewogene Mischung aus Kraft, Dehnung und Entspannung. Er hilft Ihnen sich selbst zu regulieren, indem Sie durch achtsames Üben lernen, Ihre Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen, diese anzunehmen und Ihr Handeln und Denken danach auszurichten.

### **Lachyoga**

Ein Tipp aus dem Lachyoga, den ich Ihnen ganz besonders ans Herz legen möchte: Verlieren Sie nie Ihren Humor. Lachen Sie, sooft Sie können, auch wenn Ihnen nicht danach zumute ist. Denn Lachen aktiviert unsere Selbstheilungskräfte, wirkt gegen Angst und Depression und verändert Sichtweisen.

Lachyoga verfolgt das Ziel, ein zunächst künstlich erzeugtes Lachen zu einem

echten zu machen und sich dabei der positiven Effekte zu bedienen. Lachen Sie sich also gesund und bleiben von heute an aktiv im Leben.

**Monika A. Pohl**

Physiotherapeutin  
Lebensstil Gesundheit

### **Weitere Infos:**

Emmelmann Ch. 2010. Lachyoga.

München: Gräfe und Unzer Verlag

Deutsche Krebshilfe e. V.

[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

Forum für Krebspatienten und

Angehörige

[www.krebs-kompass.de](http://www.krebs-kompass.de)

Initiative der Deutschen Sporthochschule

Köln »Brustkrebs bewegt«

[www.brustkrebs-bewegt.de](http://www.brustkrebs-bewegt.de)

### **MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON:**