



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.



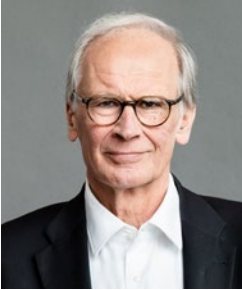
Damals wie heute ist es eine der Hauptaufgaben der Österreichischen Krebshilfe, Patient:innen und Angehörige zu begleiten, sie zu unterstützen und für sie da zu sein. Rund 100 kompetente BeraterInnen stehen Patient:innen und Angehörigen in 60 Krebshilfe-Beratungsstellen mit einem umfangreichen Beratungs-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



Foto: Sabine Haaswirth



Univ.-Prof. Dr. Paul SEVELDA
Präsident
Österreichische Krebshilfe

Bewegung und Sport spielt für viele Patientinnen und Patienten eine wichtige Rolle. Denn mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen können durch gezielte Übungen und Gymnastik vermindert oder ganz vermieden werden. Mittlerweile ist auch mehrfach dokumentiert, dass Patient:innen sicher und wirksam von Bewegungstherapie profitieren können.

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 umfangreiches Bewegungs-Angebot für Patient:innen (s. ab S. 30).



Ao. Univ.-Prof. Dr. Richard CREVENNA
Vorstand der Univ. Klinik für Physikalische
Medizin, Rehabilitation u. Arbeitsmedizin,
MedUni Wien, AKH Wien

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.

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 angepasst) Trainings durch! In der vorliegenden Broschüre haben wir Ihnen die wichtigsten Empfehlungen als Basis für Ihr ärztliches Gespräch zusammengestellt.

Aus dem Inhalt



**In Gedenken an
Univ.-Prof. Dr.
Michael MICKSCHE**

Die Herausgabe unserer Broschüren fällt unter hohe Qualitätskriterien, um Patient:innen, Angehörige und Interessierte sachlich, wissenschaftlich fundiert und evidenzbasiert zu informieren. Unser wissenschaftlicher Redaktionsleiter Univ.-Prof. Dr. Michael Micksche, Mitglied des Präsidiums der Österreichischen Krebshilfe, war jahrzehntlang ehrenamtlich in dieser Funktion tätig. Mit großem Engagement sorgte er stets, den breitgefächerten Informationsbedarf von Patient:innen zu erfüllen. Anfang 2026 verstarb Prof. Micksche völlig unerwartet – und viel zu früh. Wir behalten ihn und seinen Einsatz in ewiger Erinnerung.

Bewegung als Medikament	5
Lebensqualität durch Bewegung	7
Bewegung bei Krebs	9
Bewegungstherapien	11
Bewegungstherapie-Planung	13
Trainingsarten	15
Ausdauertraining	15
Krafttraining	16
Koordinations-Übungen	17
Beweglichkeits-Übungen	17
Bewegung bei verschiedenen Krebsarten & Situationen	18
Bei NMES, Polyneuropathie, Knochen-Metastasen	18
Bei Lymphödem	19
Bei Brustkrebs	19
Bei Darmkrebs	21
Bei Prostatakrebs	22
Bei Lungenkrebs	23
Bei Lymphom & Leukämie	25
Entspannungstraining	26
Onkologische Rehabilitationszentren in Österreich	27
Tipps zur gesunden Ernährung	28
Service-Teil	30
Bewegungsprojekte der Krebshilfe	30
Krebshilfe Patient:innen-Plattform	37
Psychoonkologische Beratung und Begleitung	38
Finanzielle Soforthilfe	42
Adressen	44

Bewegung als Medikament

Körperliche Aktivität, Bewegung und Training sind heute – 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. *Prähabilitation* (s.S. 8) – mit Bewegungstherapie begonnen werden.

Sprechen Sie mit Ihren behandelnden Ärzt:innen und fragen Sie nach individuellen Angeboten einer begleitenden Trainingstherapie – dies meist über die physikalische Therapie oder im Rahmen von regionalen Bewegungsprojekten (bspw. auch über die Krebshilfe, 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.

Heute trägt Bewegung und regelmäßige körperliche Aktivität im Sinne von Training den Stellenwert eines **zusätzlichen Medikaments**, 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.

Die klare Empfehlung der WHO für Patient:innen lautet 50 Minuten moderate Aktivität oder 75 Minuten intensive Aktivität pro Woche

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

Ein derartiges Bewegungs- und Trainingsprogramm kann sicher durchgeführt werden und soll im besten Fall von Expert:innen verordnet, kontrolliert und überwacht werden.



OA Dr. David Kiesel
Facharzt für Innere Medizin
- Schwerpunkt Hämatologie
und Onkologie,
Sportmediziner

Bewegung ist längst kein ergänzendes Angebot mehr – sie ist ein integraler Bestandteil moderner onkologischer Therapie. Wissenschaftliche Daten der letzten Jahre zeigen klar: Eine individuell angepasste, medizinisch gesteuerte Trainingstherapie verbessert nicht nur Leistungsfähigkeit und Lebensqualität, sondern kann auch Nebenwirkungen reduzieren und die Prognose positiv beeinflussen. Voraussetzung dafür ist jedoch eine professionelle Planung, präzise Leistungsdiagnostik und eine ärztlich begleitete Umsetzung. Training bei Krebs bedeutet nicht ‚mehr Bewegung‘, sondern

Fortsetzung auf Seite 6 →



gezielte, sichere und wirksame Intervention – abgestimmt auf Diagnose, Therapiephase und individuelle Belastbarkeit.

Unser gemeinsames Ziel ist es, Patientinnen und Patienten zu befähigen, aktiv zu ihrer eigenen Genesung beizutragen – evidenzbasiert, strukturiert und nachhaltig ziplinär (fächerübergreifend).

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 überfordern!**

Die **Überwachung** und **Steuerung** des Trainings erfolgt durch Mitglieder des multiprofessionellen und interdisziplinären Behandlungs-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 allein die Bewältigung Ihrer Krebserkrankung ermöglichen!

Gezielte und vor allem regelmäßige Bewegung ist Ihre Versicherung, dass Sie gefahrlos und wirksam viel für ihre eigene Gesundheit beitragen können!

Versuchen Sie, Bewegung / Aktivität und Training auch nach strukturierten Programmen – wie etwa der Rehabilitation – in Ihren Alltag zu integrieren. 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 geben Sie Bewegung und Training ausreichend Platz in Ihrem Leben. Sie tun damit auch etwas für Ihre mentale Gesundheit, indem Sie Zeit für sich reservieren. Auch **Entspannungs-** (s.S. 26) und **Atemtechniken** sowie **gesunde Ernährung** (s.S. 29) können Sie dabei unterstützen.

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 viele Daten die zeigen, 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.

Bewegung und Trainingstherapie werden – medizinisch betrachtet – dem Fachgebiet der **Physikalischen Medizin** 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 erhältlich.

www.krebshilfe.net/services/broschueren/broschuerel6



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 modernen Onkologie. Ziel ist, Ihre individuellen Symptome und Defizite zu verbessern, Ihre Ressourcen / Kraftquellen zu verstärken.

1) Bewegung als Unterstützung

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 auch signifikante Auswirkungen auf diverse Begleiterscheinungen der Erkrankung und Therapie wie z.B. **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.

2) Reduzieren Sie Nebenwirkungen

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. www.krebshilfe.net/services/broschueren/broschuere/82



3) Verbessern Sie die Heilung

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

Ergebnisse 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.

Fazit

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.

Im Rahmen strukturierter physikalischer Programme wird Ihre individuelle Leistungsfähigkeit erhoben und ein sogenanntes „**Trainingsrezept**“ erstellt, das genau auf Ihre Belastbarkeit abgestimmt ist.

Folgende Möglichkeiten der Bewegungstherapie gibt es:

1) 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!

2) Trainingstherapie

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

Bei der Trainingstherapie kommen, wie der Name schon sagt, trainingstherapeutische 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 Trainingstherapeut:innen meist in ambulanten oder stationären Rehabilitationszentren durchgeführt werden. Die Trainingstherapie findet meistens in Gruppen statt.

Wichtig ist – vor allem nach größeren Operationen – **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, wenn es dabei zu einer Überbeanspruchung des Operationsgebietes kommen könnte.

Erst, wenn die Operationsnarbe vollständig verheilt ist, kann ein gezieltes Training begonnen werden. Halten Sie diesbezüglich unbedingt Rücksprache mit Ihrem Behandlungsteam.

Bewegungstherapie-Planung

Bewegung und Bewegungstherapie für Krebspatient:innen ist als Medikament (*Polypill*, s. S. 8) 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 jeder/jedes 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- / Trainings-therapie 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)

Fortsetzung auf Seite 14 →



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 einer/einem 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

1) 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 für die Steuerung und Überwachung des Ausdauertrainings sehr nützlich sein.

Je nach Gesundheitszustand empfiehlt sich als Ausdauertraining:

- mindestens **150 Minuten** (2,5 Stunden) **pro Woche** mit **mittlerer Intensität** oder
- **75 Minuten** (1,25 Stunden) **pro Woche** mit **höherer Intensität** oder
- eine **Kombination** mit **mittlerer und höherer Intensität**.
- Im Falle einer **Leistungseinschränkung** sollte das Training an das individuelle Niveau angepasst und **Schritt für Schritt aufgebaut** werden.

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

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



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

Prähabilitation und Rehabilitation von Krebspatient:innen. Beide Varianten sind sicher und effektiv durchführbar.

2) 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 **Muskelaufbau-training** 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/einer **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.

3) 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.

4) 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 der/des Therapeut:in 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 etwaiger Trainingstherapie behandelt werden. Dafür stehen neben der medikamentösen **Schmerztherapie** auch wirksame Maßnahmen aus der **Physikalischen Medizin** wie z.B. die Stromtherapie zur Verfügung.

Über strukturiertes sensomotorisches Training kann man sowohl der sensorischen als auch motorischen Einschränkung – beides Kennzeichen der Polyneuropathie – wirksam und sicher entgegenwirken und auch die Sturzgefahr vermindern.

Informieren Sie Ihr Ärzt:innen-Team über alle Beschwerden, die Sie haben!

⌘ Bei Knochen-Metastasen

Strukturierte Trainingstherapie ist auch bei Knochen-Metastasen oder bei Auflösung von Knochenstrukturen (*Lysen*), wie sie z.B. beim Multiplen Myelom vorkommen, wichtig. Sie sollte allerdings zuvor orthopädisch freigegeben und

begleitend durchgeführt werden, da das **Risiko von Frakturen** besteht. Die betroffenen Skelettabschnitte dürfen 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 **Bewegungstherapie** 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 Brustkrebspatient:innen 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. www.krebshilfe.net/services/broschueren/broschuerel12



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 Brustkrebspatient:innen 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, reißende 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 Bogenspannung 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.

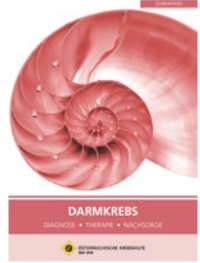
→ Empfehlungen für Patient:innen mit Stoma

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. <https://www.krebshilfe.net/services/broschueren/broschuere/76>



Kontakt Selbsthilfegruppe Darmkrebs:
<https://selbsthilfe-darmkrebs.at/>

Kontakt Stoma-Dachverband:
www.ilco.at



Ausführliche Informationen über Diagnose, Therapie und Nachsorge bei Prostatakrebs entnehmen Sie aus der Broschüre. www.krebshilfe.net/services/broschueren/broschuere123



Unser virtueller Herrenabend für Männer mit Krebs: Das Herrenzimmer. meinekrebshilfe.net



Unser Podcast für Männer mit Krebs: Das Herrenzimmer. www.pod.link/1725302730

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.

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



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



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. <https://www.krebshilfe.net/services/broschueren/broschuere/24>



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, insbesondere unter Hochdosis-Chemotherapien, haben oft ein **geschwächtes Immunsystem**. Achten Sie daher darauf, dass Sie sich beim Sport nicht mit Keimen infizieren. Verzichten Sie auf (Halten)Bad- und Saunabesuche und machen Sie keine Sportarten mit Körperkontakt.

Empfehlungen

Besonders **Ausdauertraining** empfiehlt sich für Leukämie- und Lymphompatient:innen. Achten Sie darauf, die Belastung zu kontrollieren. Wenn Sie stark erniedrigte *Thrombozytenwerte* haben (zu wenig Blutplättchen), gilt es, individuelle Grenzen abzuklären und darauf besonders Rücksicht zu nehmen. Hier empfiehlt sich die Rücksprache mit einem/einer Expert:in.

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.



Ausführliche Informationen über Diagnose, Therapie und Nachsorge bei Leukämie und Lymphom entnehmen Sie den Krebshilfe-Broschüren.

www.krebshilfe.net/services/broschueren



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.

→ Antrag zur onkologischen Rehabilitation

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!

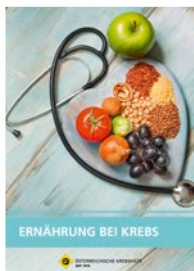
Eine aktuelle Auflistung aller onkologischen Rehabilitationszentren in Österreich finden Sie hier:



Tipps zur gesunden Ernährung



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. www.krebshilfe.net/services/broschueren



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.

Die neue Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide gibt Auskunft über die Art und Menge der Nahrungsmittel und Getränke für eine gesunde Ernährung.

Unsere Ernährung hat nicht nur Auswirkungen auf unsere Gesundheit, sondern auch auf Umwelt und Klima. Daher berücksichtigen die aktualisierten Ernährungsempfehlungen für Österreich neben den klassischen gesundheitlichen Aspekten erstmals auch **Umwelt- und Klimafaktoren**.

Diese Neuausrichtung soll zu einer nachhaltigen Ernährungsweise beitragen, die sowohl die individuelle Gesundheit als auch die Umwelt schützt.

Eine einfache Faustregel gibt Anleitung über die tägliche **Aufteilung der Hauptnährstoffe**:

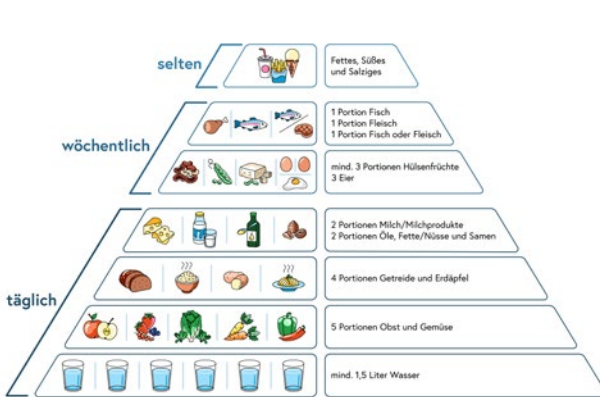
- max. 30 % in Form von **Fett**
- mehr als 50 % in Form von **Kohlenhydrate**.

Die Richtlinien für **Eiweiß** orientieren sich an Alter und Körpergewicht: 0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht für Jugendliche und Erwachsene sowie 1,0 g pro Kilogramm Körpergewicht ab 65 Jahren.

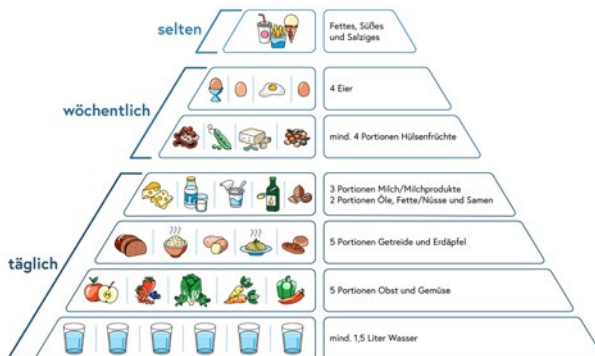
Bei der richtigen Auswahl der Nahrungsmittel hilft die **Ernährungspyramide**. Sie stellt die ausgewogene Mischkost dar, die eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie von lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen gewährleistet und daher maßgeblich zum Wohlbefinden beiträgt.

Die Lebensmittel der unteren Pyramiden-Ebenen 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 **regional und saisonal** aus den einzelnen Pyramiden-Ebenen gewählt sowie **schonend verarbeitet** und zubereitet werden.

Die österreichische Ernährungspyramide



Mit Fisch und Fleisch



Ohne Fisch und Fleisch

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz:
Die österreichische Ernährungspyramide

Die neuen Empfehlungen wurden von der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES) in Kooperation mit der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) im Auftrag des Kompetenzzentrums Klima und Gesundheit der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMASGPK) erstellt.

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!

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 Donnerstag, 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, Klinik Güssing
- Jeden Mittwoch, 17.00 Uhr, Bad Tatzmannsdorf, Therapiezentrum Rosalienhof

- Jeden Donnerstag, 15.30 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Eisenstadt
- Jeden Montag und Donnerstag, 18.00 Uhr, Eisenstadt, Ambulantes Rehazentrum

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
- Zweimal pro Monat in Oberpullendorf, Sporthotel Kurz und in Bad Tatzmannsdorf Rosalienhof

Die Teilnahme an allen Einheiten ist kostenlos!

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



Lisa SCHREINER
Physiotherapeutin



Tamara RIBARICH
YOGA



Regina WEDL
Physiotherapeutin

Niederösterreich: Bewegung im Alltag

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

Oberösterreich: Umfangreiches Aktiv-Angebot

Bewegung und Sport spielen eine wesentliche Rolle für das Gesundbleiben aber auch für das Gesundwerden:

- Die Leistungsfähigkeit verbessern
- Nebenwirkungen der Therapie lindern
- Lebensqualität steigern und Psyche stärken

Mit DDr. David Kiesel wurde dazu eine Studie erstellt, die evidenzbasiert eine **sichere und auf die Diagnose abgestimmte Trainingstherapie** möglich macht, die auch zur Krebstherapie in den Spitälern angewandt wird – weitere Informationen unter:

www.sportmediziner.at

Bewegung soll auch im Alltag für Patient:innen Platz haben.

In Linz findet dazu einmal im Monat **Gemeinsam Gehen** statt.

Dieses Angebot fördert auch soziale Kontakte. Info und Anmeldung unter: service@krebshilfe-ooe.at
Tel. 0732/77 77 56.



Immer wieder werden auch **Yoga, Beckenbodentraining** oder andere Bewegungsangebote in ganz Oberösterreich abgehalten. Diese Angebote finden Sie unter www.krebshilfe-ooe.at.

Wien: Bewegung aktiviert und motiviert!

Die Krebshilfe Wien hat für Jeden/ Jede das passende Bewegungs-Angebot, das weder unter- noch überfordert.

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.

nahme lässt sich die schwierige Lebensphase bei/nach Brustkrebs ein Stück leichter bewältigen. In 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 wohlthuender 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.



Sissy ANDEL
Tanztrainerin



Sabine WILDE
Yoga-Lehrerin



Mag. Eva VETCHY
staatlicher Fit-Wart

Yoga bei/nach Brustkrebs

Mit einer sanften Yogapraxis als krebstherapiebegleitende Maß-

Weitere Informationen und Anmeldung:

office@krebshilfe-wien.at oder
Tel.: 01/ 408 70 48

Salzburg

YOGA für Krebspatient:innen

Die Krebshilfe Salzburg bietet in unterschiedlichen Gruppen Yoga-einheiten für Krebspatient:innen an.

Yoga integriert Körper, Atem und Geist in ein ganzheitliches Übungssystem. Mit einfachen und schrittweise aufgebauten Übungsreihen (vinyāsas) wird die Wirbelsäule und alle Gelenke in ihrer Beweglichkeit und Kraft gefördert. Damit verbunden ist eine Verbesserung von Bewegungseinschränkungen und Verspannungen. Alle Yogaübungen (āsanas) werden mit dem Atem verbunden. Dies fördert die Aufmerksamkeit und hat eine harmonisierende Wirkung auf das Vegetativum. Die Selbstheilungskräfte und die eigenen Ressourcen werden durch achtsames Üben gestärkt.

Mit speziellen Meditations- und Konzentrationsübungen wird der

Geist (das innere Gedankenkarussell) entlastet und beruhigt, die Gedanken werden klarer und zuversichtlicher.

Die Teilnahme daran ist kostenlos möglich. Die Gruppen finden im Frühjahr und im Herbst statt.

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 gemächlich spazieren, um uns unter Betroffenen, aber auch Angehörigen, auszutauschen. Oder auch um gemeinsam mit dem Psycholog:innen Gespräche führen zu können.

Yoga für Krebspatient:innen

Jede Yogastunde enthält sanfte Körperübungen, Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen. Asana-Praxis (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Meditationen / Konzentrationsübungen, Entspannungsübungen und auch Tipps,



Mag. Klaus FELSER
Klinischer Gesundheits- und Sportpsychologe, Gruppe „Walk and Talk“

wie die eine oder andere Übung in den Alltag integriert werden kann. Die Yogastunden werden von Claudia Peternell geleitet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Unterricht findet in Kleingruppen (max. 3 Personen), im Einzelcoaching oder auch online statt.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Tel. 0316 / 47 44 33-0
oder office@krebshilfe.at
www.krebshilfe.at

Vorarlberg: Sportgruppe

Die Krebshilfe Vorarlberg organisiert unter anderem folgende Bewegungsangebote für ihre Klient:innen:

- Yoga für Menschen mit Krebsdiagnose
- Bewegung und Sport
- Geführte Spaziergänge in naturnaher Umgebung

Für Detailinformationen wenden Sie sich bitte direkt an die Krebshilfe Vorarlberg unter office@krebshilfe-vbg.at oder Tel. 05572 202388

Kärnten

In Kärnten haben Krebspatient:innen und ihre Angehörigen die Möglichkeit, kostenlos an einer Yoga-Gruppe der Krebshilfe Kärnten teilzunehmen. Die Angebote finden in Klagenfurt, Villach und Wolfsberg statt.

Der Fokus liegt dabei auf Entspannung, Achtsamkeit, Anatomie – Vivatomie, Nervensystemregulation sowie psychologischen Grundlagen fürs Gesundbleiben. Ganz nach dem Motto: spüren, erlauben, integrieren und nähren. Die Einheiten sollen helfen, in dieser herausfordernden Zeit zur Ruhe zu kommen, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und neue Kraft zu schöpfen.

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

Das Yoga-Team der Krebshilfe Kärnten:



Simone PASSEGGER
Klagenfurt



Tanja SCHATZ
Wolfsberg



Kerstin KATZJÄGER-GIANNAKOPOULOS
Villach

Mutmacher:innen-Team beim Krebsforschungslauf

Dank der Unterstützung unserer langjährigen Medien-Partner MedMedia und MEDAhead ist die Krebshilfe beim jährlichen **Lauf für die Krebsforschung** im Oktober auf dem Gelände des Alten AKH in Wien mit einem Mutmacher:innen-Team von Patient:innen dabei.

Krebshilfe GF und Initiatorin der Aktion Mag. Martina Löwe dreht dabei mit dem Team mehrere Runden durch das Wiener Alte AKH. „Sich bewegen und etwas Gutes damit tun – das ist die schönste Form von Aktivität“, freuen sich Löwe und die Teilnehmer:innen.

Der Krebsforschungslauf findet jährlich im Oktober statt. Wenn Sie als Patient:in in unserem Mutmacher:innen-Team dabei sein wollen, dann senden Sie ein Mail an: loewe@krebshilfe.net

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



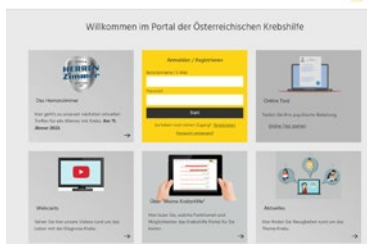
Fotos: MedUni Wien

Die Mutmacher:innen-Teams beim Krebsforschungslauf 2023 und 2024

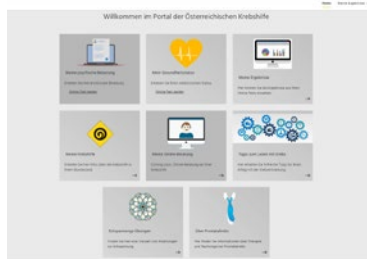
Patient:innen-Plattform

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

Die individualisierten Inhalte werden derzeit nach folgenden Kriterien angezeigt:

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

Drüber hinaus gibt es Anleitungen zu **Entspannungs-Übungen** und gezielte **Bewegungsübungen** zu verschiedenen Körperregionen und Trainingszielen. Ebenso kann über diese Plattform eine **Online-Sprechstunde** mit dem / der Krebshilfe-Berater:in in Ihrem Bundesland abgehalten werden.

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



QR-Code zur Plattform



Foto: Sabine Hauswirth

Mag. Martina LÖWE
GF Österreichische Krebshilfe und Projektverantwortliche

Wir haben unsere Patient:innen-Plattform entwickelt, damit Sie nicht nur gesicherte Informationen zu Ihrer Krebserkrankung erhalten, sondern diese auch ganz gezielt und maßgeschneidert auf Ihre Situation abrufbereit haben. Nutzen Sie die zahlreichen Hilfsangebote, Übungs-Anleitungen und Tipps! Und teilen Sie uns Ihre Wünsche und Anregungen mit, damit wir gemeinsam diese Plattform weiterentwickeln können. Ihre Anregungen senden Sie bitte an: loewe@krebshilfe.net

Austausch mit anderen Betroffenen

Für viele Patient:innen – und Angehörige – ist der Austausch mit anderen Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, sehr wichtig. Dafür gibt es viele Möglichkeiten:

➤ Gruppen-Treffen bei der Krebshilfe

In vielen Krebshilfe-Beratungsstellen werden regelmäßige Gruppentreffen angeboten. Fragen Sie bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland nach den aktuellen Angeboten!

➤ Selbsthilfe-Gruppen

Es gibt für viele Krebsarten Selbsthilfegruppen in ganz Österreich. Eine Auflistung aller registrierten Selbsthilfegruppen finden Sie u. a. auch unter www.selbsthilfe.at

➤ Geschlossene Facebook-Gruppen

Die Krebshilfe hat eine Vielzahl von geschlossenen Patient:innen-Gruppen auf Facebook eingerichtet, in denen Fragen gestellt werden und die eigene Anonymität gewahrt bleiben kann.



QR-Code zu den Facebook-Gruppen

➤ Virtuelle Treffen

„Cancer Club“ für junge Krebspatient:innen



Für Krebspatient:innen im Alter von 18 – 39 Jahren haben wir unseren „Cancer Club der Generation YZ“ eingerichtet. **Jeden 1. Dienstag im Monat** stehen bei diesem virtuellen Meeting der Austausch und die gegenseitige Unterstützung der Teilnehmer:innen unter der bewährten Betreuung von Krebshilfe-Berater:innen im Mittelpunkt. Jede:r Teilnehmer:in kann das Thema einbringen, das gerade besonders am Herzen liegt oder einfach nur zuhören.

Die Teilnahme ist kostenlos und kann auf Wunsch auch anonym erfolgen. Eine Anmeldung dazu ist nicht notwendig, aber möglich unter: generationyz@krebshilfe.net



QR-Code zum Cancer Club

Das Herrenzimmer



Männer schrecken noch immer davor zurück, über das Thema Krebs zu reden. Daher haben wir speziell für sie unseren virtuellen Herrenabend für Männer mit der Diagnose Krebs geschaffen. Das Herrenzimmer findet **jeden 1. Mittwoch im Monat** statt. Dabei steht ein Thema, das alle Männer mit der Diagnose Krebs betrifft, im Mittelpunkt: Von der Verarbeitung der Diagnose über den Umgang mit und der Kommunikation zu den Kolleg:innen bis hin zu Themen rund um Bewegung, Ernährung, Partnerschaft und Sexualität.

Gast-Expert:innen liefern einen Gesprächs-Impuls und stehen für Fragen zur Verfügung. Der anschließende Austausch der Teilnehmer wird von Herrenzimmer-Host Alexander Greiner moderiert.

Die Teilnahme ist kostenlos und auch anonym möglich.

Weitere Infos und Termine unter: www.krebshilfe.net/herrenzimmer
herrenzimmer@krebshilfe.net.



QR-Code zum Herrenzimmer

Podcast Herrenzimmer



Männer gehen weniger zum Arzt, erkranken öfter an Krebs, sterben früher. Und reden? Tun sie eher selten. Zeit, das zu ändern.

Martina Löwe und Alexander Greiner sprechen mit Menschen, die offen mit Krebs umgehen, die sich der Vorsorgeuntersuchung stellen, für die Krebs zum Alltag gehört.

Was hilft bei Krebs, vor allem Männern? Darum geht es in diesem Podcast.



In Folge #30: „Bier & Schweinsbraten bei Krebs?“ reden wir über Ernährung bei Krebs.



QR-Code zum
Herrenzimmer-Podcast

Angebote der Krebshilfe



Foto: Sabine Hauswirth

Katharina GRUBER
Sprecherin der
Krebshilfe-Berater:innen

Die Gewissheit zu erhalten, eine schwerwiegende Diagnose wie eine Krebserkrankung zu haben, ist ein Schock. In dieser Situation ist es für viele Patient:innen kaum vorstellbar, dass mit und trotz der Diagnose ein Leben mit guter Lebensqualität möglich ist. Wir möchten Sie dabei unterstützen, bestmöglich mit der gegebenen Situation zurechtzukommen. Die Berater:innen der Österreichischen Krebshilfe gehen auf Ihre individuellen Fragen und Lebensthemen ein und unterstützen Sie dabei, Perspektiven zu entwickeln.



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/Bekanntem, 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 sich mit 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,

Ängste 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).

→

Trotz und mit der Erkrankung ist es möglich, eine sinn- und genussvolle Lebenszeit zu gestalten, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und sich Wünsche zu erfüllen. Erlauben Sie sich ein Leben im „Hier und Jetzt“ mit täglichen kleinen Alltagsfreuden, Begegnungen mit netten Menschen, Lachen und Momente der Unbeschwertheit. Erlauben Sie sich aber genauso, Ihre Ängste und Sorgen auszusprechen. Der Austausch mit anderen Patient:innen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, kann zugleich entlastend und ermutigend sein. Neben der professionellen Beratung ist die Unterstützung Ihres familiären und sozialen Umfeldes hilfreich. Die Österreichische Krebshilfe bietet Patient:innen und ihren Familien rasche, unkomplizierte und kostenlose Hilfe an.

Wir nehmen uns Zeit, hören zu und helfen.

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.



Martina LÖWE und Doris KIEFHABER

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/einem Krebshilfe-Berater:in 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 2025 investierte die Österreichische Krebshilfe rund 2 Mio. Euro für die Beratung und finanzielle Soforthilfe.

BEISPIEL DER SOFORTHILFE

Frau G., 52 Jahre, erhielt 2010 das erste Mal die Diagnose Brustkrebs. Nach Operation und Chemotherapie gelang es ihr sehr rasch wieder beruflich als Büroangestellte Fuß zu fassen. Im Frühjahr 2023 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 Rechnungsprüfer:innen und dem Österreichischen Spendengütesiegelprüfer geprüft und bestätigt.

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, Johannes von Gott-Platz 1 (KH der Barmherzigen Brüder)
- 7540 Güssing, Grazer Straße 15 (Klinik Güssing)
- 8380 Jennersdorf, Hauptstraße 2 (Praxis Dr. Csuk-Miksch)
- 2460 Bruckneudorf/Bruck a. d. Leitha (Praxis Mag. Anja Skarits-Haas)
- 7431 Bad Tatzmannsdorf, Am Kurpark 1 (BVAEB - Therapiezentrum Rosalienhof)
- 7400 Oberwart, Dornburggasse 80 (Klinik Oberwart)
- 7350 Oberpullendorf, Spitalstraße 32 (Klinik Oberpullendorf)
- 2421 Kittsee, Hauptplatz 3 (Klinik Kittsee)

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

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.: (02742) 77404
stpaelten@krebshilfe-noe.at
- 3680 Persenbeug, Kirchenstraße 34, (Alte Schule Gottsdorf)
Tel.: (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

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.: (0660) 1769 002

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@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 (Rotes Kreuz)

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

beratung-wels@krebshilfe-ooe.at

- 4710 Grieskirchen, Manglbürg 18

(Rotes Kreuz), Tel.: (07242) 42896

beratung-grieskirchen@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
- 5700 Zell am See, Rot Kreuz Haus, Tauernklinikum Zell am See, Paracelsustraße 4
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
- 5620 Schwarzach, Baderstraße 10b, Bildungshaus Kardinal Schwarzenberg Klinikum, Raum K115. Termine donnerstags und samstags, nach Vereinbarung.

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

- 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 Wagna, 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 (0681)10 74 31 50
office@krebshilfe-tirol.at
www.krebshilfe-tirol.at

Psychoonkologische Beratung:

Bitte um telefonische Terminvereinbarung

- Landeck, Schulhausplatz 9; Malserstraße 38/1.Stock, MMag. Veronika Prantner, Tel. 0691-2014973
- Reutte, Zeillerplatz 1; Pflach, Kohlplatz 7a/ Top 25, Mag. Gertrud Elisabeth Köck, Tel. 0664-2251625
- Tarenz, Pfassenweg 2, DSA Erwin Krismer, Tel. 0676-7394121
- Telfs, Kirchstraße 12, Dr. Ingrid Wagner, Tel. 0660-5697474
- Schwaz, Falkensteinstraße 28, DDr.in Ina Tschikof, MA, Tel. 0650-9191706
- Jenbach, Birkenwald 14, Mag. Gerhard Proksch, Tel. 0660-1223113
- Wörgl, Brixentaler Straße 1, MMag. Dr. Astrid Erharter-Thum, Tel. 0681-10405938
- Hopfgarten, Elsbethen 100; Walchsee, Alleestraße 30, MMag. Dr. Barbara Mösinger-Strubreither, Tel. 0676-5705743
- Lienz, Rosengasse 13, Mag. Katja Lukasser, Tel. 0650-3772509

Für Kinder und Jugendliche von an Krebs erkrankten Eltern:

- Landeck, Schulhausplatz 9; Malserstraße 38/1.Stock, MMag. Veronika Prantner, Tel. 0691-2014973
- Reutte, Zeillerplatz 1; Pflach, Kohlplatz 7a/ Top 25, Mag. Gertrud Elisabeth Köck, Tel. 0664-2251625
- Innsbruck, Rennweg 7a, MMag. Barbara

Baumgartner, Tel. 0664-73245396

- Jenbach, Birkenwald 14, Mag. Gerhard Proksch, Tel. 0660-1223113
- Hopfgarten, Elsbethen 100; Walchsee, Alleestraße 30, MMag. Dr. Barbara Mösinger-Strubreither, Tel. 0676-5705743

Kunsttherapie für alle onkologischen Patient:innen und Ihre Angehörigen:

- Innsbruck, Frauen- und Kopfklinik-Gebäude, Haus 3, Anichstraße 35, Dr. Daria Daniaux, Tel. 0681-10377481

Beratungsstellen in VORARLBERG

- 6850 Dornbirn, Rathausplatz 4, Tel. (05572) 202388
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 19/10
Tel.: (01) 796 64 50,
service@krebshilfe.net
www.krebshilfe.net



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.