



LESS⁺

LATE EFFECTS
SURVEILLANCE SYSTEM

Junge Erwachsene
& Jugendliche

Von der Krebserkrankung geheilt:

Nachsorge ist Vorsorge

Zurück ins Leben
mit Bewegung und Sport

Ein Ratgeber für Jugendliche,
junge Erwachsene
und Angehörige

Impressum

Herausgeber: Prof. Dr. med. Thorsten Langer
GPOH Arbeitsgruppe Spätfolgen – Late Effects Surveillance System (LESS)
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
Pädiatrische Onkologie und Hämatologie
Ratzeburger Allee 160, 23538 Lübeck

Autorin: Karen Hartig, Köln

Fachliche Beratung: Simon Elmers, M.A.
Hubertus Wald Tumorzentrum –
Universitäres Cancer Center Hamburg (UCC Hamburg)
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)

Konzept/Organisation: Jasmin Eickhoff, Köln
Logo/CD: Petra Wöhrmann, München
Bildredaktion/Piktogramme/Gestaltung: Kai Funck, Köln
Bild- und Abbildungsnachweis: **iStockphoto**: Photodjo (Titel), Avelino Calvar Martinez, Unaihuiziphotography, lakshmi prasad S, FERKHOVA, Sergii Petroschchuk, Jacob Wackerhausen, Wirestock, Larisa Stefanuyk, LightFieldStudios, Goads Agency, AnnaStills, Caterina Robustelli, rusak

Copyright © 2025 LESS, alle Rechte vorbehalten

Die Broschüre „Von der Krebserkrankung geheilt: Nachsorge ist Vorsorge“ wird finanziert vom **Verein Kaminkehrer helfen krebserkrankten Kindern** in Coburg und von der **Madeleine Schickedanz-Kinderkrebs-Stiftung** in Fürth.





Vorwort

Nachsorge ist Vorsorge

Fortschritte in der medizinischen Forschung haben in der Vergangenheit zu einer besseren Früherkennung und einer effektiveren Behandlung von Krebserkrankungen geführt. In Deutschland leben etwa 5 Millionen Menschen, die eine Krebserkrankung überstanden haben. Sie gelten als „Cancer Survivors“. Besonders erfreulich ist die Entwicklung bei Tumorarten, die im Allgemeinen in jungen Jahren auftreten. So sind die Chancen auf eine Heilung beim Hodgkin-Lymphom oder bei Leukämien sehr gut. Aber auch bei Hirn-, Nieren-, Knochen- oder Hodentumoren bzw. den Neuroblastomen oder Weichteilsarkomen konnte in den letzten 40 Jahren eine deutliche Verbesserung des Langzeitüberlebens erzielt werden.

Um diese Erfolge zu sichern, ist eine Nachsorge ganz wichtig. Denn es kann sein, dass sich eine neue Erkrankung entwickelt. Dieses Risiko ist vorhanden; ein frühzeitiges Erkennen erhöht aber die Chancen auf einen positiven Verlauf. Jugendliche und junge Erwachsene, die an einer Krebserkrankung gelitten haben, sollten sich dieser Problematik bewusst sein, informiert bleiben und die Krebsnachsorge nutzen. Eine regelmäßige Kontrolle bietet mehr Sicherheit: Potenzielle Spätfolgen können frühzeitig erkannt und gegebenenfalls behandelt werden.



Ein wichtiger Faktor bei der Gesunderhaltung des Körpers ist Bewegung. Körperliche Aktivität wirkt langfristig – sie kann einer neuen Krebserkrankung vorbeugen und gleichzeitig die Folgen einer Tumorbehandlung abmildern. Sport verbessert die körperliche Kraft, Beweglichkeit, Fitness und das Gleichgewicht. Darüber hinaus hebt Bewegung die Stimmung und vermindert das Risiko von Depressionen und Angststörungen. All diese Faktoren sind besonders nach einer überstandenen Krebserkrankung auch für das Selbstbewusstsein gut, wenn die Rückkehr zur Schule, zum Ausbildungsplatz oder in den Beruf bevorsteht.

Bewegung macht fit und ist lebenswichtig für alle Menschen. Nach einer überstandenen Krebserkrankung hat sie aber eine besondere Bedeutung.

Krebsnachsorge ist Krebsvorsorge – körperliche Bewegung auch.

*Professor Dr. med. Thorsten Langer
GPOH Arbeitsgruppe Spätfolgen –
Late Effects Surveillance System (LESS),
Universitätsklinikum Schleswig-
Holstein, Campus Lübeck*

Inhalt

Vorwort	3
Warum Nachsorge?	5
- Notwendige Untersuchungen	
Zurück ins Leben mit Bewegung und Sport	7
Bewegung? Sport? Training?	
Nenn es, wie Du möchtest!	
Bewegung und Sport in der Nachsorge	
Bonuspunkt „Freiraum“	
Was Bewegung für Deinen Körper tun kann	9
Fit werden, fit bleiben –	
die Big Five von Bewegung und Sport	
Mit Bewegung spürbar besser drauf sein	10
Körperliche Spätfolgen –	
wie Bewegung helfen kann	
(Fatigue, Polyneuropathie, Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten, Osteoporose, Seelische Belastung, Angst und Depression)	
Bewegung und Sport in der Praxis	13
Ausdauersportarten und Krafttraining	
<i>„Ab wann kann ich wieder uneingeschränkt Sport machen?“</i>	
<i>„Ich bin aber noch immunsupprimiert, geht da Sport?“</i>	
<i>„Ich habe aber noch Schmerzen.“</i>	
Am Anfang steht die Untersuchung	
Ob Großstadt oder Dorf –	
wohnortnah Experten und Anbindung finden	17
Wie man lernt, dem eigenen	
Körper zu vertrauen	18
Von moderat bis intensiv –	
die richtige Dosis Bewegung	19
Fünf Tipps rund um Sport und Gesundheit	3
Pausen gehören zum Training	20
„Was darf ich, was nicht?“	
Gibt es verbotene Sportarten?“	21
Alternativen gesucht – Sportarten von A bis Z	
Rehabilitationssport für junge Berufstätige	22
Motivation – woher nehmen?	8
Frust – wie dagegen ankommen?	23
„Sport ist nicht so mein Ding. Wie kann ich mich motivieren?“	
„Muss ich Sport machen, auch wenn ich keine Lust habe?“	24
Wenn es mit dem Lieblingssport vorbei ist	
Welche Kosten kommen auf mich zu?	10
Gemeinsam geht es oft besser – in der	
Gruppe oder mit einem Buddy trainieren	26
Motivations-Hack: Konsolenspiele, Apps & Co.	27
Die Rückkehr zum Schulsport	29
Was die Lehrkraft wissen sollte	
Für Eltern und Angehörige	30
Bewegung und Sport während der Nachsorge	
Gemeinsames Schwitzen ist erlaubt und gewünscht	
Das richtige Maß an Motivation	31
Empfehlungen für Eltern und Angehörige	
Netzwerke, Kontakte und Adressen für Bewegung in der Nachsorge	32
Netzwerke und Adressen	
Reha für Jugendliche und junge Erwachsene	33
Endlich erwachsen: Was ist in puncto Krebs noch zu beachten?	34
Dabei sein – Mitmachen	35

Warum Nachsorge?

In Deutschland erkranken jedes Jahr etwa 2.250 junge Menschen unter 18 Jahren an Krebs. Die häufigsten Krebserkrankungen im Kindes- und Jugendalter sind Leukämien (etwa 30 Prozent), Hirntumore (etwa 24 Prozent) und Lymphome (etwa 15 Prozent). Verhältnismäßig häufig sind auch Weichteilsarkome, Nervenzell- und Knochentumore. Kinder und Jugendliche können in der Regel erfolgreicher behandelt werden als Erwachsene. Immerhin überleben mehr als 80 Prozent der Kinder und Jugendlichen die Krebserkrankung länger als 15 Jahre und gelten damit als geheilt. Ein fantastischer Erfolg!

Diese Zahl dürfte aktuell nochmals angestiegen sein, denn die Behandlungsmöglichkeiten verbessern sich stetig. Das ist aber nicht der einzige Grund für diesen positiven Trend: Eine gute Krebsnachsorge trägt maßgeblich dazu bei, Neuerkrankungen früh zu erkennen und Spätfolgen zügig zu therapieren. Für Menschen, die an Krebs erkrankt waren, ist eine spezielle Krebsnachsorge daher sehr wichtig.

Das Risiko für neue Erkrankungen oder auch Spätfolgen hängt maßgeblich von der durchlebten Krebserkrankung und der durchgeführten Therapie ab. So spielt es zum Beispiel eine Rolle, welche Wirkstoffe bei einer Chemotherapie gegeben wur-



den oder ob eine Strahlentherapie nötig war. Um eventuell auftretende Spätfolgen oder auch neue Erkrankungen frühzeitig erkennen und behandeln zu können, wurde und wird für die einzelnen Tumorarten ein spezieller Nachsorge-Kalender erarbeitet. Er gibt vor, in welchen Abständen welche Untersuchungen durchgeführt werden sollten. Diese Nachsorgeuntersuchungen bedeuten keineswegs, dass entsprechende Komplikationen auftreten müssen. Sie sind vielmehr eine Sicherheitsmaßnahme, um sich eventuell anbahnende Spätfolgen früh zu erfassen und zu behandeln.

Notwendige Untersuchungen

Bei jedem Nachsorgetermin wird eine eingehende klinische Untersuchung vorgenommen. Dabei wird die allgemeine körperliche Verfassung geprüft. Ebenso wird sorgfältig untersucht, ob es einen Hinweis auf ein Wiederauftreten der Krebserkrankung gibt, oder ob sich neue Erkrankungen entwickelt haben. Um dies frühzeitig zu bemerken und um mögliche Folgen der

Behandlung zu erkennen, werden zusätzlich in regelmäßigen Abständen – je nach Krebserkrankung und Behandlung – spezielle körperliche Untersuchungen und Analysen des Bluts vorgenommen. Manchmal kommen sogenannte „bildgebende Verfahren“, zum Beispiel Ultraschall, Röntgenuntersuchungen, eine Computertomographie (CT) bzw. Kernspintomographie (MRT) oder auch eine Szintigraphie zum Einsatz. Wann und wie häufig diese Untersuchungen erfolgen sollen, steht im individuellen Nachsorgeplan. Wichtig zu wissen ist, dass das Risiko eines Rückfalls in den ersten zwei bis fünf Jahren nach Therapieende am größten ist und dass nachfolgende Untersuchungen vor allem zur Früherkennung von Spätfolgen notwendig sind.

Die Chancen der Früherkennung möglicher Komplikationen und neuer Erkrankungen sollten ehemalige Krebspatienten unbedingt wahrnehmen. Bei den Terminen haben sie zudem die Chance, über mögliche Beschwerden, die eventuell mit der Erkrankung und deren Behandlung im Zusammenhang stehen – am häufigsten sind das die Fatigue, Depressionen und Schmerzen – mit dem Arzt zu sprechen. Sie können dann auch Tipps erhalten, wie sich die Beschwerden lindern lassen. So wird Krebsnachsorge zur Krankheitsvorsorge.





Zurück ins Leben mit Bewegung und Sport



Liebe Leserin, lieber Leser,

dieser Ratgeber richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 15 und 25 Jahren. Du bist Schülerin oder Auszubildender, vielleicht studierst Du oder stehst bereits im Berufsleben. Und Du bist ein Cancer Survivor. Nach der einschneidenden Diagnose hast Du Dich durch Behandlung und Therapie gekämpft und bist nun wieder zuhause. Jetzt beginnt die Zeit der Nachsorge mit neuen Herausforderungen. Einerseits geht es darum, sich von den Strapazen der letzten Monate zu erholen. Parallel steht eine Vielzahl von Fragen an: Wann kann ich zurück in den Job, zur Uni, in die Schule, in meinen Alltag? Wie werde ich wieder fit?

Der Krebs ist besiegt, trotzdem kann es sein, dass Du als Folge der Erkrankung und Behandlung an gesundheitlichen Einschränkungen leidest. Ein besonders wirkungsvolles Mittel, um wieder zu Kräften zu kommen und möglichst bald in den gewohnten Alltag zurückkehren zu können, ist Bewegung. Früher wurde Krebspatienten empfohlen, sich zu schonen, die Medizin hielt Bewegung für riskant. Mittlerweile weiß man aber, dass es Menschen nur noch weiter schwächt, wenn sie sich schonen. Ganz anders ein körperlich aktives Leben: In den vergangenen zwanzig Jahren konnte vielfach wissenschaftlich belegt werden, wel-

che positiven Effekte Bewegung und Sport nach einer Krebserkrankung haben – zum Beispiel auf Immunsystem und Fitness, auf das Herz-Kreislauf-System, auf Gehirnleistung und Körpergefühl.

Vielen jungen Patienten ist nicht bewusst, dass Bewegung ein wesentlicher Baustein der Nachsorge ist. Manchmal fällt diese Information während des aufreibenden Behandlungsprozesses schlicht durchs Raster. Dieser Ratgeber soll Dich also durch das große Thema „Bewegung in der Nachsorge“ lotsen und möglichst viele Deiner Fragen beantworten. Er bietet Informationen und Tipps in Hülle und Fülle: Wie wirkt sich Bewegung auf mich aus? Was tut mir gut, was weniger gut? Woran erkenne ich, dass das Training die richtige Intensität hat? Nicht zu vergessen die anfänglichen Sorgen, wenn Du beginnst, Deinen Körper wieder zu belasten. Und für den Fall, dass Dir der berühmte „innere Schweinehund“ in die Quere kommen sollte, findest Du hilfreiche Tipps im Kapitel „Motivation“.

→ Bitte wende Dich an Deinen Arzt, Deine betreuende Fachärztin oder Deinen Sporttherapeuten, bevor Du mit körperlicher Aktivität beginnst. Auch wenn Du Fragen hast oder in Bezug auf Deine persönlichen Umstände unsicher bist – hole Dir immer die Zustimmung und Antworten eines Experten ein. ←

„Sport bedeutet: alles, was in meiner eigenen Macht liegt, für die Rezidivprophylaxe zu tun. Mir nach diesem riesigen Kontrollverlust ein bisschen Herrschaft über meinen Körper zurückzuerobern. Mein Körpergefühl und Wohlbefinden aktiv verbessern zu können, was durch Chemo und OP extrem gelitten hat. Eine Bewältigungsmöglichkeit für alle kleinen und großen frustrierenden Momente im Rahmen der Erkrankung.“ (Hauna, 24)

Bewegung? Sport? Training?

Nenn es, wie Du möchtest!

Jeder Mensch hat einen unterschiedlichen Bezug zu dem Wort „Sport“. Vielleicht freust Du Dich schon seit Wochen auf den Tag, an dem Du wieder anfangen darfst, sportlich aktiv zu sein, vielleicht hast Du aber auch unangenehme Erinnerungen an den Sportunterricht in der Schule. Deswegen findest Du in diesem Ratgeber unterschiedliche Bezeichnungen für die grundsätzlich gleiche Sache: Bewegung, körperliche Aktivität, Sport oder auch Training – die Begriffe sind austauschbar. Benutze einfach denjenigen, der Dir gefällt.

Bewegung und Sport in der Nachsorge

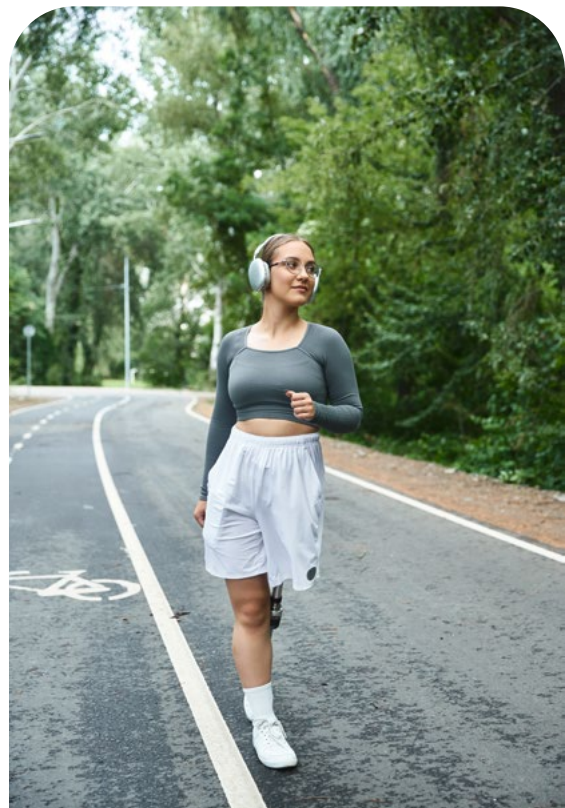
Vor allem Jugendliche und junge Erwachsene sind nach Abschluss der Therapie körperlich schwächer aufgestellt als nicht Erkrankte. Neueste Untersuchungen zeigen, dass sie in sportmotorischen Tests bis zu drei Jahre nach der Behandlung deutlich schlechter abschneiden, insbesondere in Bezug auf Ausdauer und Leistungsfähigkeit. Gleichzeitig ist wissenschaftlich erwiesen, dass Bewegung wie ein Medikament wirken kann – in manchen Fällen sogar besser als jede Medizin.

Körperliche Aktivität kann also für Dich zum Game Changer werden. Bewegung ist eins der wirkungsvollsten Mittel, um die

Folgen der Krebstherapie zu verringern und Deine Lebensqualität deutlich zu verbessern.

Bonuspunkt „Freiraum“

In der Zeit der Nachsorge gibt es für Jugendliche und junge Erwachsene kaum einen größeren Wunsch, als in die Normalität zurückzukehren. Alles, was hinter Dir liegt, die durchlebte Krankheit und ihre Behandlung, ist und bleibt Teil Deines Lebens. Umso mehr wünschst Du Dir vielleicht einen Freiraum, in dem Du nicht mehr als „Patient“ wahrgenommen wirst. Einen Bereich, in dem Du als Du selbst leben kannst und an dem nicht das Etikett „Krebs“ klebt. Sport könnte dieser Freiraum sein.





Was Bewegung für Deinen Körper tun kann



Die Krebserkrankung und ihre Behandlung haben Spuren hinterlassen, die sich nicht löschen lassen. Doch gegen die Folgen lässt sich aktiv vorgehen – mit Bewegung! Für Dein Immunsystem zum Beispiel ist körperliche Aktivität nicht nur Nachsorge, sondern zugleich auch Vorsorge. Wenn Du Sport treibst, schüttet der Körper vermehrt Interleukin-10 aus, ein sogenanntes Zytokin, das antientzündlich wirkt und im Körper ablaufende Entzündungsreaktionen hemmt. Bewegung trainiert und stärkt also zum einen Dein Immunsystem. Auch beugst Du durch Aktivität einem Rückfall vor. Das ist wichtig zu wissen für alle ehemaligen Krebspatienten, die einem hohen Risiko ausgesetzt sind, erneut zu erkranken. Körperlich aktiv zu sein, ist eines der besten Mittel zur Vorsorge. Gleichzeitig wirst Du widerstandsfähiger gegenüber Schnupfen und anderen Alltagsinfektionen.



Fit werden, fit bleiben – die Big Five von Bewegung und Sport

- ✦ Mit Bewegung und Sport verbesserst Du Deine Fitness. Dein Herz-Kreislauf-System wird durch Training ausdauernder, gleichzeitig baust Du Muskelmasse auf und wirst beweglicher.
- ✦ Deine Schlafqualität steigt, wenn Du regelmäßig körperlich aktiv bist.
- ✦ Bewegung wirkt sich positiv auf die Knochengesundheit aus und stärkt Sehnen, Bänder und Gelenke.
- ✦ Auch mit Deinem Körpergefühl geht es bergauf. Nach dem Sport signalisiert Dir Dein Körper durch Ausschüttung von Endorphinen, dass das Training ihm gutgetan hat.
- ✦ Bewegung fördert Deine Gehirnleistung, zum Beispiel Deine Fähigkeit, Dich zu konzentrieren und Dir Dinge zu merken. Das hilft Dir besonders dann, wenn Du nach der langen Fehlzeit viel Stoff für Schule, Ausbildung oder Uni nachzuholen hast.

Mit Bewegung spürbar besser drauf sein

Bewegung tut einfach gut. Sobald Du Dich bewegst und Dein Kreislauf in Schwung kommt, beginnt der Körper, Endorphine auszuschütten, die sogenannten „Glückshormone“. Im Laufe des Trainings kommst Du zunehmend in eine gute Stimmung und bist im Anschluss spürbar besser drauf.

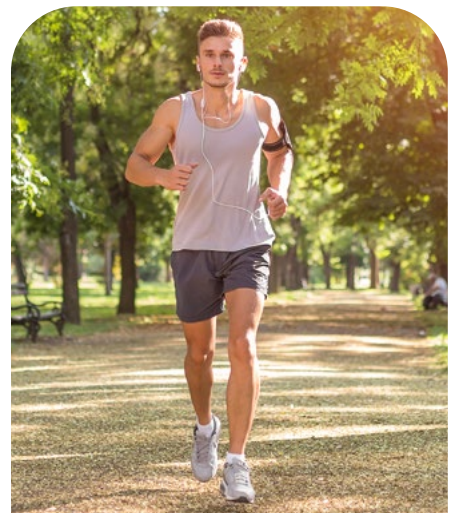
Körperliche Bewegung hilft Dir auch dabei, die Zeit von Krankheit und Therapie besser zu verarbeiten und den Belastungen des Alltags außerhalb der Klinik besser standzuhalten. Sport lenkt ab, wenn Du schlechter Stimmung bist oder Dich gerade überfordert fühlst. Parallel kann bei regelmäßiger sportlicher Aktivität das Risiko sinken, eine Depression zu entwickeln. Es lohnt sich, die positiven Effekte von Sport auf die Psyche für Dich zu nutzen, wenn Du Dich gerade niedergeschlagen fühlst – dass Bewegung bei einer seelischen Verstimmung in vielen Fällen sogar besser wirken kann als ein Medikament, ist wissenschaftlich belegt.

Bewegung stärkt auch das Selbstbewusstsein, das mag gerade in diesen Zeiten helfen, in denen Du Dich vielleicht isoliert und von Deinen gewohnten Bezugsgruppen abgekoppelt fühlst. Selbstvertrauen und ein starkes Selbstbewusstsein geben Dir den nötigen Mut, auf andere Menschen zuzugehen und Kontakte zu knüpfen, überhaupt wieder unter Menschen zu gehen. Davon abgesehen

ist ein stabiles Selbstvertrauen auch ein wirksames Instrument, um zum Beispiel mit taktlosen Fragen oder den Blicken von Arbeitskollegen umgehen zu können.

Das Einfachste zum Schluss: Mit Sport hast Du ein wirksames Mittel gegen Frust, Stress oder Wut zur Hand und kannst Dich mit der Bewegung einfach abreagieren. Sport macht den Kopf frei!

Noch ein Hinweis vorweg: Rund um Bewegung und Sport gibt es speziell für Krebspatienten in der Nachsorge verschiedene medizinische Empfehlungen. Bei einer Fatigue beispielsweise lässt sich präzise und evidenzbasiert sagen, dass die Ausdauer bei einer bestimmten Belastung trainiert werden sollte, um eine Über- oder Unterbelastung zu vermeiden. Dasselbe gilt auch für die Kraft. Doch jeder Weg zur Genesung ist so individuell wie das einzelne Schicksal. „One size fits all“ gilt in der Nachsorge nicht – alles ist immer individuell zu betrachten. Es gibt deswegen zwei Sätze, die Du in dieser Broschüre häufiger lesen wirst, nämlich „Es kommt darauf an“ und „Frage Deine Ärztin oder einen Sporttherapeuten.“





Körperliche Spätfolgen – wie Bewegung helfen kann

Die Nachsorge beginnt mit dem Ende der Therapie. Wie lange dieser Zeitraum andauert, hängt von der überstandenen Krebserkrankung und der jeweiligen Behandlung ab. Es ist möglich, dass Du schon zu Beginn der Nachsorgezeit mit einer oder mehreren Folgen der Krebstherapie zu kämpfen hast. Ebenso kann es sein, dass diese sich erst einige Zeit nach Therapieende einstellen. Am häufigsten treten Spätfolgen wie Fatigue, Polyneuropathie, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Abbau der Knochensubstanz und seelische Probleme auf. Regelmäßige Bewegung und Sport können dazu beitragen, diese Spätfolgen deutlich zu bessern.

✘ Fatigue


Nach der langen, anstrengenden Behandlungszeit kann es zu einer Spätfolge namens „Fatigue“ kommen. Sie tritt meist als Folge von Strahlenbehandlung und Chemotherapie auf. Fatigue ist ein Begriff aus dem Französischen und bedeutet „Müdigkeit“, zu Deutsch „Chronisches Erschöpfungssyndrom“ – dann bist Du anhaltend und auf eine extreme Weise müde, ausgelaugt und erschöpft. Für Aktivitäten fehlt jeglicher Antrieb. Mit Fatigue gehen häufig auch Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme einher, die es noch erschweren, den

verpassten Schulstoff nachzuholen oder in der Berufsschule wieder auf den Stand der Klasse zu kommen. Wie lange es dauert, bis sich die Fatigue bessert und schließlich verschwindet, lässt sich nicht vorhersagen und ist individuell unterschiedlich.

„Wegschlafen“ lässt sich eine Fatigue nicht. Es gibt jedoch – und dies ist seit langer Zeit wissenschaftlich bewiesen – ein kostenloses, sehr wirkungsvolles Gegenmittel, um Fatigue-Beschwerden deutlich zu lindern: Bewegung. Nun ist genau das die Herausforderung, sich aufzuraffen und in Bewegung zu kommen, obwohl man bleiern müde ist. Am Anfang stehen kurze Spaziergänge an der frischen Luft, später leichtes Ausdauertraining und Kraftübungen. Das Bewegungstraining kann nach und nach gesteigert werden.

✘ Polyneuropathie

Mit „Polyneuropathie“ bezeichnet man Empfindungsstörungen an Händen und Füßen, die während und nach einer Chemotherapie auftreten können. Das kann ein Kribbeln sein, das können Taubheitsgefühle oder Schmerzen sein, bis hin zu einer Überempfindlichkeit bei Hitze oder Kälte oder Gleichgewichtsproblemen. Ursache ist die Schädigung von Nervenfasern durch die Behandlung.



Gegen Polyneuropathie gibt es ein Mittel, das die Beschwerden deutlich verbessert: eine gezielte Bewegungstherapie. Forschung und Praxis haben gezeigt, dass ein Vibrationstraining bei der überwiegenden Mehrzahl von Patienten das Kribbeln und die Taubheitsgefühle spürbar lindert. Das Training auf der Vibrationsplatte sollte regelmäßig, unter professioneller Begleitung und vor allem bei einer spezifischen Schwingungsfrequenz durchgeführt werden. Auch sensorisches Training kann die Symptome verbessern und dabei unterstützen, die Feinmotorik wieder herzustellen.

X Konzentrations und Gedächtnisschwierigkeiten

Eine Strahlenbehandlung des Schädels, eine Operation oder bestimmte Medikamente zur Krebsbehandlung können dazu führen, dass Patienten sich auch nach Abschluss der klinischen Therapie schlechter konzentrieren und sich Dinge nicht mehr so leicht merken können wie vor der Behandlung. Diese Probleme halten möglicherweise länger an und beeinträchtigen damit die Rückkehr in den Schulbetrieb, ins Studium oder in den Beruf.

Gegen Konzentrations- und Merkschwierigkeiten hilft häufige Bewegung. Mehrmals in der Woche für mindestens eine halbe Stunde moderat die Ausdauer oder die Kraft

zu trainieren, ist ein guter Weg, um sich die volle Funktionsfähigkeit des Gehirns nach und nach zurückzuholen.

X Osteoporose

Bei der Behandlung einer Krebserkrankung gibt es Therapien, die die Stabilität der Knochen vermindern können. Was normalerweise erst im Laufe des menschlichen Alterungsprozesses stattfindet, kann sich bei Menschen, die als Kind oder in der Jugend eine Krebserkrankung durchgemacht haben, beschleunigen. Unter Umständen entstehen dann aufgrund der gesunkenen Knochenstabilität eine Osteopenie oder eine Osteoporose, das heißt, mit dem Abbau der Knochensubstanz werden die Knochen anfällig für Brüche.

Die Medizin weiß, dass körperliche Aktivität die beste Vorsorge ist, um die eigenen Knochen gesund zu halten. Wer zum Beispiel regelmäßig Krafttraining betreibt, tut auch seinen Knochen etwas Gutes und verbessert deren Stabilität. Damit sinkt auch das Risiko für Knochenbrüche. Ein individuell angepasstes Impact-Training kann die Knochenbildung stimulieren und den Knochenabbau verlangsamen, sollte aber unbedingt durch Fachkräfte angeleitet durchgeführt werden.



„Ich hätte nie gedacht, dass wir der Sport mal was bedeuten würde. Aber heute geht es mir besser damit.“ Lukas (19)

XSeelische Belastung, Angst und Depression

Es gibt Jugendliche und junge Erwachsene, die sich mental stärker fühlen, nachdem sie eine Krebserkrankung durchgemacht haben; andere junge Patienten spüren in der Zeit der Nachsorge eine deutliche emotionale Belastung. Manche Jugendliche und junge Erwachsene haben beispielsweise Angst vor einem Rückfall und machen sich Sorgen über mögliche Spätfolgen. Es kann sich auch eine Depression entwickeln.

Gegen diese Belastungen der Psyche ist gezielte und qualitätsgesicherte Sport- und Bewegungstherapie ein wirkungsvolles Mittel, das haben zahlreiche wissenschaftliche Studien nachgewiesen. Hier gibt es konkrete, wissenschaftlich gesicherte Trainingsempfehlungen: dreimal pro Woche Ausdauertraining, oder mehrmals wöchentlich kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining. Grundsätzlich


kann natürlich jede Art von Bewegung der Psyche guttun!

Bewegung und Sport in der Praxis

Bei einer Krebserkrankung führen die Krankheit und deren Therapie ebenso wie krankheits- und therapiebedingte Spätfolgen auch in der Nachsorge häufig dazu, dass Menschen sich weniger bewegen. Bewegung hilft jedoch Deinem Körper, die Folgen der Behandlung besser zu verarbeiten. Vielleicht stehst Du bereits im Beruf oder hast in der Schule das letzte Mal Sport gemacht. Vielleicht hältst Du Dich selbst für unsportlich. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um solche Gedanken auf den Prüfstand zu stellen und Bewegung eine (neue) Chance zu geben.

Wichtig ist ein langsamer Einstieg. Lass Deinem Körper die Zeit, die er braucht, um sich an die Veränderungen zu gewöhnen. Es ist erlaubt, dass Du ins Schwitzen gerätst während des Trainings, es darf anstrengend





sein. Allerdings kann Deine Tagesform sich unterscheiden, das ist ganz normal. Mal ist man kräftiger, mal fühlt man sich müde. Auch äußere Umstände wie das Wetter können Deine Form beeinflussen.

Überhaupt eine körperliche Aktivität zu finden, die Dir Spaß macht, ist schon die halbe Miete. Meist entsteht durch den Spaß an der Bewegung auch die Lust darauf, aktiv zu sein. Vielleicht gesellt sich auch eine Prise Ehrgeiz dazu, besser zu werden, mehr Muskeln aufzubauen, mehr Wiederholungen zu schaffen oder länger laufen zu können.

Den größten Vorteil bietet für die meisten Ziele eine Kombination aus Kraft- und Ausdauersport:

Ausdauersportarten sind zum Beispiel Joggen, Schwimmen, Aerobic, Walking und Nordic Walking, Fahrradfahren, Inline-Skaten,

Rudern, Tanzen. Auch manche Ballsportarten wie Badminton und Tischtennis gehören dazu. Schon nach wenigen Wochen Training wirst Du Unterschiede bemerken: Deine Ausdauer verbessert sich, die Lungenkapazität nimmt zu – und da Ausdauertraining häufig auch eine positive Wirkung auf die Stimmung hat, könntest Du Dich insgesamt besser fühlen.

Krafttraining kann mit Gewichten und Hanteln ausgeübt werden oder an festen Geräten im Studio. Auch Work-Outs und Functional Fitness, also Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, führen zu einem Kraftzuwachs und bauen Muskelmasse auf. Die positiven Effekte des Krafttrainings spürst Du bereits nach kurzer Zeit: Deine Körperhaltung kann sich verbessern, die Körperkraft zunehmen, Du gewinnst an Muskelmasse.





„Ab wann kann ich wieder uneingeschränkt Sport machen?“

Es kommt darauf an. Häufig hängt die Antwort von der Art der Therapie ab, die Du bekommen hast. Nach einer Hochdosis-Chemotherapie kann die medizinische Freigabe zum Sport länger dauern als nach einer Operation. Manche Patienten bekommen schon ein halbes Jahr nach Therapieende grünes Licht, vorausgesetzt, ihre Blutwerte erfüllen die nötigen Voraussetzungen. In den allermeisten Fällen ist ein Jahr nach Therapieende Sport wieder uneingeschränkt möglich.

„Ich bin aber noch immunsupprimiert, geht da Sport?“

Solange junge Menschen Medikamente zur Immunsuppression nehmen müssen, befinden sie sich in einer Art Zwischenwelt zwischen Klinik und normalem Leben. Noch kann man nicht wieder in die Schule, an die Uni oder an den Arbeitsplatz, erst recht hat man noch keine uneingeschränkte Freigabe für Sport. Aktivitäten sollten für sich alleine ausgeführt werden. Gleichzeitig ist es aus medizinischer Sicht wichtig, sich körperlich nicht zu schonen, sondern buchstäblich zu Kräften zu kommen. Was also tun?

Wichtig zu wissen ist, dass die Einnahme immunsupprimierender Medikamente kein Ausschlusskriterium für körperliche Aktivität ist. Im Gegenteil, leichte Bewegung tut besonders auch in dieser Phase der Gesundheit gut. Im Garten Federball zu spielen oder im Hof ein wenig einen Fußball zu kicken, hilft auch gegen Langeweile. Paral-

lel kannst Du auch an der Spielkonsole mit Bewegungsspielen körperlich aktiv werden. Beim Kampf um den Highscore lässt sich der Puls ebenso in die Höhe treiben wie mit klassischem Kraft- oder Ausdauersport. Für den Zeitraum der Immunsupprimierung sind solche Bewegungsspiele also ein erstzunehmender Ersatz und können Dich fit machen, bis Du zum gewohnten Training zurückkehren darfst.

→ Siehe auch „Konsolenspiele, Apps & Co.“

Es gibt jedoch Tätigkeiten und Orte, die Du in dieser Zeit meiden solltest, hier gibt es eindeutige ärztliche Empfehlungen. Es wird dringend geraten, aufgrund der erhöhten Infektionsgefahr um Sportstätten wie Fitnessstudios und Schwimmbäder in der Zeit direkt nach Therapieende einen Bogen zu machen. Auch manche Sportarten empfehlen sich noch nicht. Im Fußballverein zum Beispiel kommt man in Kontakt mit einer Vielzahl anderer Menschen, man berührt viele Dinge, die mit Krankheitserregern belastet sein können.

Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung – drei einfache Tipps für die erste Zeit:

- Nimm das Fahrrad oder geh zu Fuß, statt mit der Straßenbahn oder dem Auto zu fahren
- Mach zum Beispiel einen Spaziergang nach dem Essen oder wenn Du tagsüber müde wirst, statt Dich hinzulegen
- Nimm die Treppe statt Aufzug oder Rolltreppe



„Ich habe aber noch Schmerzen.“

Sich mit Schmerzen aktiv zu bewegen, womöglich Sport treiben zu wollen, ist eine starke Herausforderung. Doch auch Schmerzen stellen kein Ausschlusskriterium für Bewegung dar. Manche Krebspatienten kehren nach Abschluss der klinischen Behandlung schmerzfrei nach Hause zurück. Das gilt aber nicht für alle Menschen; es gibt Schmerzen, die als indirekte Folge der Behandlung auftreten und länger anhalten als die Krankheit selbst. Das kann die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

Hier kann eine individuelle Beratung bei Deiner Sporttherapeutin und/oder einem Sportmediziner helfen. Vielleicht gibt es Bewegungsformen, die Du ohne Schmerzen oder zumindest eingeschränkt durchführen kannst? Selbst bei chronischen Schmerzen gilt: Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung.

Am Anfang steht die Untersuchung

Wenn Du die klinische Therapie beendet hast und mit dem Entlassungsbrief nachhause zurückgekehrt bist, hältst Du wahrscheinlich die schriftliche Empfehlung in der Hand, in der Nachsorge mit körperlicher Aktivität zu beginnen. Der erste Schritt sollte die Beratung bei einem Bewegungsexperten sein. Sporttherapie hat in den letzten Jahren zunehmend Einzug in die Kliniken gehalten. Im Kinder- und Jugendbereich arbeiten mittlerweile in fast jeder zweiten Klinik Sportwissenschaftlerinnen und Therapeuten, die Dir eine Sportberatung anbieten können. Auch ein fachlich ausgebildeter Trainer, Physiotherapeut oder eine Sportmedizinerin außerhalb der Klinik kann eine gute Anlaufstelle sein.



„Nach der Erkrankung und den Therapien stand ich etwas plattlos da – regelmäßiger Sport hat mir Ziele und Routine im neuen Alltag gegeben. Es war mein Treiber, um physisch als auch psychisch wieder auf den Damm zu kommen. Der Sport hat mir zudem einen guten Einstieg zurück in die Arbeitswelt ermöglicht.“ (Jannik, 26)

Ob Großstadt oder Dorf – wohnortnah Experten und Anbindung finden

In Deutschland gibt es verschiedene Netzwerkstandorte und Zentren, die Sportprogramme anbieten. Bereits über 40 Städte verfügen über Bewegungsangebote schon in der Klinik. Wenn Du in einer Universitätsklinik betreut wirst oder in einer Großstadt lebst, wirst Du vermutlich unkompliziert Kontakt und Zugang zu einer Sportberatung finden.

Noch gibt es jedoch keine flächendeckende Versorgung in Deutschland. Falls Du also in einer Kleinstadt oder auf dem Land wohnst, kann bei der Suche nach einer wohnortnahen Sportberatung das Internet effektiv helfen. Die folgenden Netzwerke bieten einen Postleitzahlenfinder bzw. eine Karte an, über die Du Ansprechpartner und zertifizierte Adressen in Deiner Nähe erhältst. Auch können die Expertinnen und Experten mit Dir gemeinsam Vereine in Deiner Nähe herausuchen, in denen Du die Bewegungsform Deiner Wahl ausführen kannst:

✘ Das Netzwerk „Active Onco Kids“ unterstützt Kinder und Jugendliche bei der Suche nach geeigneten Bewegungsangeboten und berät online (www.activeoncokids.org/)

✘ Das Projekt „IMPLEMENT“ für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bietet u.a. eine Suchfunktion für qualitätsgesicherte

Sport- und Bewegungstherapie sowie eine deutschlandweite Sportberatung für junge Erwachsene an (bewegung-bei-krebs.org)


✘ Das Netzwerk „Junge Erwachsene mit Krebs“ berät junge Patienten online (junge-erwachsene-mit-krebs.de/)

✘ Das Netzwerk „Onko Aktiv“ informiert über Sport- und Bewegungsangebote in Deiner Nähe (netzwerk-onkoaktiv.de/karte/)

In jedem Fall ist es wünschenswert, dass Du rund um Deine sportlichen Aktivitäten einen kompetenten Ansprechpartner zur Seite hast, der Deine individuellen Gegebenheiten betrachtet und gegebenenfalls in regelmäßigen Abständen auf den Prüfstand stellt.

Beim ersten persönlichen Gespräch in der Sportberatung passiert gleich zweierlei: Zum einen kannst Du über Deine Wünsche und Ziele sprechen. Was möchtest Du erreichen? Strebst Du mehr Kraft an, eine bessere Ausdauer, mehr Muskeln? Möchtest Du fünf Kilometer am Stück laufen können oder in einem halben Jahr an einem Halbmarathon teilnehmen? Willst Du einfach wieder Fußball spielen?

Zum anderen besteht in einigen Beratungen die Möglichkeit, dass Dein aktuel-



ler körperlicher Zustand erfasst wird, das heißt, die Bewegungsexpertin misst z.B. Deine Muskelmasse oder Deine Ausdauer. Auf dieser Basis können Trainingspläne für Dich entwickelt und Empfehlungen ausgesprochen werden, wie Du Deine Ziele in der gegebenen Zeit bestmöglich erreichst. Ein individueller Trainingsplan gilt immer für einen definierten Zeitraum. Sinnvoll ist auch der Einbau kleiner Zwischenstationen, wo überprüft werden kann, ob das Ziel überhaupt noch „passt“. Liegt die Latte hoch genug, liegt sie eher zu hoch? Haben sich Deine Bedürfnisse verändert? Der aktualisierte Trainingsplan trägt allen Veränderungen Rechnung.

In diese Phase des Herantastens fällt auch die Notwendigkeit, Wege zu finden, um Sport und Bewegung in den Alltag zu integrieren. Besonders für junge Erwachsene, die bereits im Berufsleben stehen, kann dies zur Herausforderung werden. Nach Therapieende erreichen sie verschiedene Meilensteine sehr schnell hintereinander; zunächst einmal den Wiedereinstieg in Alltag und Beruf. Meist erfolgt der Start in Teilzeit, bis nach und nach wieder Vollzeit gearbeitet wird. Hier gilt es herauszufinden, wie sich Beruf und Bewegung gut miteinander vereinbaren lassen. Wer vierzig Wochenstunden arbeitet, kann in Stress geraten, wenn an drei Abenden der Woche noch Fitnessstraining ansteht. Körper-

liche Aktivität soll aber keinesfalls in Stress ausarten, sondern eine Möglichkeit bieten, der Belastung des Alltags zu begegnen: im besten Fall als regelmäßiger, fester Termin, auf den man sich freut.

Wie man lernt, dem eigenen Körper zu vertrauen

Es gibt Menschen, die einfach loslegen, sobald sie grünes Licht für Bewegung und Sport erhalten haben. Andere sorgen sich nach der langen, anstrengenden Behandlungszeit in der Klinik sehr um die eigene Gesundheit und haben Angst, ihrem Körper zu schaden.

Jedes Gefühl von Angst hat seine Berechtigung und seinen Platz. Wenn Dir einerseits klar ist, dass Bewegung Dir guttun wird, Du aber dennoch mit Ängsten zu kämpfen hast, lohnt es sich, mit Deinem Sporttherapeuten oder Deiner Ärztin darüber zu sprechen. Meist findet sich ein Weg, wie Du mit Deinen Sorgen umgehen und sie im besten Fall loslassen kannst. In jedem Fall vermitteln Dir ein langsamer Einstieg und die kontinuierliche Überwachung der sportlichen Effekte das beruhigende Gefühl, nach und nach Deinem Körper vertrauen zu können – und den Signalen, die er sendet.



Von moderat bis intensiv – die richtige Dosis Bewegung

Wie viel ist zu wenig, wie viel ist zu viel? Was kann ich meinem Körper zumuten? Diese Fragen wirst Du Dir zu Beginn möglicherweise täglich stellen. Auch hier lautet die Antwort: Es kommt darauf an.

Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO sollte jeder erwachsene Mensch zwischen 150 und 300 Minuten in der Woche moderat im Ausdauerbereich aktiv sein, oder 75 bis 150 Minuten mit intensiver Intensität. Empfohlen wird eine Kombination mit Krafttraining an zwei Tagen in der Woche. Diese Mindestempfehlungen gelten auch für Krebspatienten in der Nachsorge.

Insbesondere Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Nachsorge wird durch

die WHO angeraten, jeden Tag mindestens 60 Minuten körperlich aktiv zu sein, auf mindestens moderatem Level. Das bedeutet etwa, mit dem Rad zur Arbeit bzw. zur Uni zu fahren oder mit dem Hund spazieren zu gehen. An jeweils drei Tagen wöchentlich sollte die Aktivität über das normale Maß hinausgehen und eher anstrengend sein. Das heißt zum Beispiel, mit erhöhter Herzfrequenz laufen zu gehen oder Krafttraining zu machen.

Um herauszufinden, welches das richtige Maß für Dich ist und was Dein Körper braucht, gibt es eine einfache Empfehlung: Höre beim Training in Dich hinein. Es ist Dein Körper, Dein Rhythmus, Deine Tagesform. Wenn Du erst die richtige Balance zwischen Aktivität und Ausruhen gefunden hast, geht vieles wie von selbst.

Fünf Tipps rund um Sport und Gesundheit

- *Beweg Dich täglich und trainiere zusätzlich zwei- bis dreimal pro Woche.*
- *Geh nicht bis ans Limit, überfordere Dich nicht und achte auf Pausenzeiten.*
- *Sport sollte keine oder nur geringe Schmerzen verursachen.*
- *Bei Fieber, Übelkeit, Schwindel und Kreislaufproblemen, mit einer Infektion oder ungewohnten Schmerzen solltest Du nur bedingt aktiv sein.*
- *Besprich Dich in regelmäßigen Abständen mit deiner Sporttherapeutin oder deinem Arzt.*

Pausen gehören zum Training

Fest steht, dass Dir mit Überforderung nicht gedient ist. Es ist also wichtig, ausreichend Pausen einzulegen. Dies gilt besonders rund um die drei wöchentlichen Sporttermine. Nach moderaten Belastungen solltest Du auf jeden Fall einen Tag Pause machen, nach intensiven Belastungen sogar bis zu drei Tage, damit die strapazierten Muskelgruppen sich erholen und wachsen können.

Ein Beispiel: Wenn Du am Montag in der individuell für Dich empfohlenen Geschwindigkeit laufen gehst und hast am Dienstag nicht nur einen starken Muskelkater, sondern fühlst Dich schlapp, dann solltest Du an diesem Dienstag auf jeden Fall pausieren. Möglicherweise ist am Mittwoch wieder ein Training möglich.

Besonders für Menschen mit oder nach einer Fatigue ist es wichtig, regelmäßig in sich hineinzuhorchen und sich zu fragen: Wie geht es mir heute? Falls Du Dich sehr erschöpft fühlst, ist es ratsam, Dich zu schonen und Dich erst später am Tag zu bewegen, oder eventuell einen weiteren Tag Pause zu machen. Es besteht auch die Möglichkeit, das vielleicht geplante Training im Fitnessstudio auf den nächsten Tag zu verschieben und als Alternative spazieren zu gehen, um das Mindestziel von 8.000 bis 10.000 Schritten zu erreichen.

Alternativ kannst Du auch auf ein Bewegungsspiel an der Konsole ausweichen oder ein leichtes Home-Workout einbauen, zum Beispiel in Form von Gleichgewichtsübungen auf einem Balance Pad, Übungen mit einem Fitnessband oder Kräftigungsübungen mit einer Kurzhantel.





„Was darf ich, was nicht? Gibt es verbotene Sportarten?“

Es kommt darauf an. Manche Sportarten eignen sich für Dich, manche nicht, manche eignen sich noch nicht. Ein Jugendlicher mit einer Osteonekrose im Oberschenkel beispielsweise sollte nicht einfach mit Seilspringen beginnen oder eigenständig Vibrationstraining betreiben, da hier eine erhöhte Frakturgefahr besteht. Für diesen Fall gibt es klare Einschränkungen, die jedoch nicht pauschal für alle gelten.

Ob Du Skateboard fahren oder Surfen willst, Reiten, Inline-Skaten, Bouldern oder Breakdancen – hole Dir vorher grundsätzlich ärztlichen und oder sportmedizinischen Rat ein.

Alternativen gesucht – Sportarten von A bis Z

Falls Du Deinen Lieblingssport in der Nachsorge noch nicht wieder ausüben kannst oder sollst, kann das unterschiedliche Ursachen und Gründe haben. Möglicherweise ist Dein Körper noch nicht wieder kräftig genug, um die nötige Leistung für beispielsweise Vereinssport zu bringen, vielleicht hat er sich durch Krankheit und Therapie verändert, vielleicht raten Deine Ärzte Dir auch temporär von Deiner Lieblingssportart ab.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, der

unfreiwilligen Pause zu begegnen. Dein Sporttherapeut oder eine Sportmedizinerin kann Dir beispielsweise dabei helfen, Anpassungen vorzunehmen. Manchmal genügt es, den Belastungsgrad spürbar zu senken und sich dann langsam und in kleinen Schritten stärker zu belasten.

Vielleicht hat man Dir auch empfohlen, Dich grundsätzlich nach einer sportlichen Aktivität umzusehen, die Dir leichter fällt oder in Deiner individuellen Situation risikoarm ist. Dann benötigst Du eine sportliche Alternative, die Dir gefällt und Spaß macht. Die folgende Liste enthält ganz unterschiedliche Sportarten, die Du allein oder in einer Gruppe ausüben kannst. Manche sind in Bezug auf den Belastungsgrad moderat, manche intensiver. Sie trainieren Ausdauer, Kraft und/oder Beweglichkeit.

Was also ist Dir wichtig? Bevorzugst Du es, allein Sport zu machen, oder liegt Dir ein gemeinsames Training mit einer Freundin? Lieber Radfahren im Gelände oder Training im Wasser? Wenn Du Dich nach sozialen Kontakten sehnst, könnte ein Gruppenkurs im Fitness-Studio (z.B. Zumba) das Richtige sein, falls Du aus medizinischer Sicht Außenkontakte vorerst noch meiden sollst, gibt es jede Menge Solo-Aktivitäten zum Ausprobieren.

„Bewegung schafft für mich einen Ausgleich zum Alltag und die Probleme, die er mitbringt. Wenn ich Sport mache, ist der Lärm in meinem Kopf weg und ich kann mich auf mich und meinen Körper konzentrieren. Ich kann möglichen Nachwirkungen der Therapie entgegenwirken. Vor meiner Erkrankung habe ich Fußball und Handball gespielt, außerdem habe ich geturnt. Inzwischen gehe ich Eislaufen und Bogenschießen. Wenn ich mit Musik auf den Ohren auf dem Eis bin, gibt mir das ein Gefühl von Freiheit, die mir im Alltag verwehrt bleibt.“ (Luisa, 18)

Hier einige Alternativen:

A – Aquagymnastik, Ausdauersport

B – Badminton, Bouldern, Bogenschießen

C – Calisthenics

D – Dart, Dehnen

F – Fitnessgymnastik, Federball im Garten, Functional Fitness

G – Gymnastik

H – Hip-Hop

I – Inline-Skating

J – Jogging

K – Krafttraining

L – Laufen, Leichtathletik

M – Minigolf, Mountainbiking

N – Nordic Walking

O – Orientierungslauf

P – Pilates, Power Yoga

Q – Qi Gong

R – Radfahren, Rollerblading, Rudern

S – Schwimmen, Segeln, Skilanglauf, Slackline, Stand-up-Paddling

T – Tai-Chi, Tanzen, Tischtennis

V – Volleyball

W – Walking, Windsurfen

Y – Yoga

Z – Zumba

Rehabilitationssport für junge Berufstätige

In der Nachsorge steht Dir auch die Teilnahme in einer Rehabilitationssportgruppe an Deinem Wohnort zu. Reha-Sport verbessert unter anderem Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit; er vermindert die Symptome von Fatigue und verhilft darüber hinaus zu neuen sozialen Kontakten.

Rehabilitationssport kann Dir vom Arzt verordnet werden, wenn Du gesetzlich versichert bist. Eine Zuzahlung wird nicht fällig. Für die bewilligten Trainingseinheiten kommt die Rentenversicherung auf. Privatversicherte sollten die Kostenübernahme vorher mit der Versicherung klären.

Motivation – woher nehmen?

Frust – wie dagegen ankommen?



Um regelmäßig und konsequent körperlich aktiv zu sein, braucht jeder Mensch die nötige Motivation. Vielleicht hat Bewegung bisher nur eine untergeordnete Rolle in Deinem Leben gespielt – jetzt in der Nachsorge lohnt es sich, die eigene Haltung auf den Prüfstand zu stellen. In Bezug auf Deine Motivation ist es ein enormer Unterschied, ob Du Bewegung und Sport als lästige Pflicht betrachtest oder als Highlight des Tages.

„Ich will“ ist etwas anderes als „ich muss“. Jeder Mensch hat in seinem Inneren versteckte Ressourcen, also Kraft- und Motivationsquellen, die er finden und anzapfen kann. Diese Ressourcen sind Gold wert, denn sie unterstützen Dich dabei, neue Wege nicht nur zu finden, sondern sie regelmäßig und konsequent zu beschreiten. Fachleute bezeichnen es als „intrinsische“ Motivation, wenn Du den Antrieb in Deinem Inneren mobilisieren kannst, zum Beispiel mit dem Gedanken: Ich habe Freude daran, meinem Ziel näherzukommen.

„Sport ist nicht so mein Ding, wie kann ich mich motivieren?“

Jeder Sporttherapeut wird Dir empfehlen, der Sache zumindest eine Chance zu geben. Es ist absolut legitim, so lange unterschiedliche Sportarten auszuprobieren, bis irgendwann der Funke überspringt und man plötzlich weiß: Das könnte es sein!

Auch weniger verbreitete Sportarten zu testen, etwa Tai-Chi oder Bogenschießen, lohnt sich.

Die wichtigste und wie immer individuelle Frage lautet: Welches Ziel setze ich mir? Dieses Ziel sollte nicht völlig mühelos, aber realistisch erreichbar sein. Lautet Dein großes Ziel zum Beispiel, in drei Monaten 400 Meter joggen zu können, ohne zwischendurch anzuhalten, ist es unbedingt empfehlenswert, mehrere Teilziele festzulegen. Nach dem Erreichen jeder Etappe darf dann gefeiert werden. Deine Fortschritte kannst Du in einem Trainingstagebuch festhalten oder mit einer Smartwatch oder App tracken, auch das spornt an.

Bei manchen Menschen wiederum wirkt die Aussicht auf eine „Belohnung“ nach zehn erfolgreich absolvierten Trainings wie ein Motivationsbooster. Gut möglich, dass Dir nach einigen Wochen der Überwindung Dein Körper eines Tages signalisiert: Tut gut, dieser Sport, lass uns das wieder machen!

Falls es Dir generell schwerfällt, Dich auf eigene Faust zu körperlichen Aktivitäten zu motivieren, dann schau Dich nach einem „Buddy“ um, also einem Trainingspartner, mit dem Du gemeinsam in Bewegung kommst. Mit Gleichgesinnten Sport zu treiben, kann Wunder wirken. Jeden kleinen Fortschritt gemeinsam zu erleben und sich gegenseitig Mut zu machen, bringt gute Laune, macht

Spaß und kann Dir helfen, dranzubleiben – letztlich ein sicherer Weg zum Erfolg. Ein regelmäßiges Bewegungsprogramm durchzuhalten, ist tatsächlich ein großer Erfolg.

„Muss ich Sport machen, auch wenn ich keine Lust habe?“

Es kann gut sein, dass Dir eines Tages der „innere Schweinehund“ im Weg steht und Du keinerlei Motivation findest, um zum Sport zu gehen oder die Kraftübungen zu absolvieren, die eigentlich auf dem Plan stünden. Alle Menschen kennen solche Tage. Versuche, den Sport als festen, am besten unverrückbaren Termin anzusehen, zu dem man sich aufrafft, auch wenn man keine Lust hat. Manchmal kommt der Spaß an der Bewegung erst beim Bewegen! Sollte es einmal wirklich an jeder Motivation fehlen, dann gönne Dir einen Tag Auszeit

– und am nächsten Tag bist Du wieder mit frischem Schwung dabei. Einzige Ausnahme bildet hier die Fatigue. → siehe „Fatigue“

Wenn es mit dem Lieblingssport vorbei ist

Der Gegenspieler der Motivation heißt „Frustration“. Wie umgehen mit Ohnmacht, Traurigkeit und Wut, wenn man die bisherige Lieblingssportart nicht mehr ausüben kann? An einem Knochensarkom erkrankt zu sein, kann unter Umständen bedeuten, dass das eigene Leben nur mit einer Amputation der betroffenen Gliedmaße gerettet werden konnte. Besonders ambitionierte Nachwuchssportler und -sportlerinnen kostet es viel Stärke und Willenskraft, zu akzeptieren, dass das bisherige sportliche Leben nicht weitergeht.

Welche Kosten kommen auf mich zu?

Auch hier gilt wieder: Das kommt darauf an. Die wichtigste Frage ist, was Du erreichen willst. Abhängig davon, welchen Sport Du wählst, entstehen dann gegebenenfalls Kosten. Falls Du im Wesentlichen Deine Aktivität erhöhen möchtest und zweimal wöchentlich zum Lauftreff gehst, bedarf es im Vorfeld keiner umfangreichen sportmedizinischen Untersuchung – dann genügen gute Laufschuhe und Sportbekleidung. Meist ist die Teilnahme an Lauftreffs kostenlos bzw. erschwinglich.

Falls Du jedoch ambitioniert bist und beispielsweise planst, für einen Halbmarathon zu trainieren, dann ist es sinnvoll, mit einer sportmedizinischen Untersuchung zu starten. Bei einer sogenannten Spiroergometrie („Atemgasanalyse“ und EKG) wird unter körperlicher Belastung diagnostiziert, wie fit Dein Herz-Kreislauf-System und wie gut die Lungenleistung sind. Sportmedizinische Untersuchungen werden im Allgemeinen nicht von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.



Hier kann ein gedanklicher Twist helfen: Nicht mehr aktiv mitspielen zu können, bedeutet nicht, keine Zeit mehr mit den Kumpels verbringen zu können. Den Freunden kann man ja trotzdem zugucken, sie anfeuern, dabei sein – und für sich selbst einen anderen Sport finden, der einem gut gefällt.

Ist der ursprüngliche Sport nicht mehr machbar, geht es darum, eine echte Alternative zu finden. Diese gibt es mit großer Wahrscheinlichkeit, wenn auch nicht immer auf den ersten Blick. Es lohnt sich, die eigenen Interessen genau zu durchkämmen, neue Dinge auszuprobieren und zu schauen, ob und wo sich eine neue sportliche Leidenschaft ergibt.

Wichtig: Wenn Du das Gefühl hast, in ein Stimmungstief zu rutschen oder Du Dich längere Zeit niedergeschlagen und traurig fühlst, teile dies bitte Deiner behandelnden Ärztin oder Deinen Eltern mit.



„Sport gibt mir die Möglichkeit, selber Einfluss auf meinen Körper und meine Gesundheit zu nehmen. Ich kann etwas tun und das ist ein gutes Gefühl. Es gibt mir etwas Selbstbestimmung zurück. Früher fand ich Sport nervig, aber jetzt macht es mir einfach Spaß, mich zu bewegen. Wenn man wieder anfängt, Sport zu treiben, ist der Beginn oft anstrengend und frustrierend. Durch das Trainieren in der Gruppe passiert aber das Gegenteil, es macht wahnsinnig viel Spaß und man bleibt motiviert.

Bewegung ist eine Möglichkeit, meinem Körper etwas zurückzugeben. Ihn zu danken für all die Strapazen, die er durchgestanden hat. Es ist ein schönes und ermächtigendes Gefühl, wieder mit und nicht mehr gegen den eigenen Körper zu arbeiten. Sport bedeutet für mich Hoffnung.“ (Sophie, 22)

Gemeinsam geht es oft besser – in der Gruppe oder mit einem Buddy trainieren

In einer Gruppe Sport zu machen, hat große Vorteile. Gemeinsam zu joggen und sich dabei zu unterhalten, statt allein im Park ein paar Runden zu drehen, lässt bei vielen Menschen den Spaßfaktor erheblich steigen.

Beim Gruppentraining unterstützen Dich auch feste Termine und strukturierte Wochenpläne dabei, am Ball zu bleiben. Ein fixer Wochentag, im Handy eingetragen, erzeugt Verbindlichkeit. Selbst wenn einem also zum bewussten Zeitpunkt gerade die Lust fehlt, hilft der feste Termin, den inneren Widerstand zu überwinden. Viele Menschen können das gute Gefühl einer absolvierten Trainingseinheit umso mehr genießen, nachdem sie den Sieg über den „inneren Schweinehund“ davongetragen haben.

Auch mit einem „Buddy“ geht vieles leichter. Sich regelmäßig mit einer anderen Person zum Yoga oder zum Krafttraining zu treffen

oder sich gemeinsam zum Tabata-Kurs anzumelden, gibt dem Sportplan einen extra An Schub. Entscheidend daran ist, einen Ort zu bestimmen und sich dort in Form eines Sport-Dates fest mit dem Buddy zu verabreden, zum Beispiel: „Jeden Dienstag um 18 Uhr treffe ich mich mit Lea im Stadtpark zum Joggen“. Auch das ist ein kleiner Trick, mit dem sich gelegentliche Lustlosigkeit überlisten lässt. Wenn man weiß, dass da ein Sportbuddy auf einen wartet, der sich nicht nur auf die gemeinsame Laufrunde oder Yogastunde freut, sondern sich fest darauf verlässt, dass Du zum Training auftauchst, fällt es viel schwerer, abzusagen. Dann wird es von selbst fast selbstverständlich, Sportschuhe einzupacken und pünktlich am Treffpunkt zu sein.

Wenn Du niemanden kennst, der mit Dir zusammen Sport machen würde, kannst Du eventuell auf Social Media nach einem mitbetroffenen Buddy suchen, der vielleicht sogar im gleichen Stadtteil wohnt.

In der Gruppe oder mit einem Buddy zu trainieren, bringt Dir:

- Kontakt zu anderen Menschen
- Gelegenheit zum Reden und Unterhalten
- Das gute Gefühl, dazuzugehören
- Mehr Verbindlichkeit
- Gemeinsamen Spaß
- Gegenseitiges Anspornen
- Doppelte Zufriedenheit

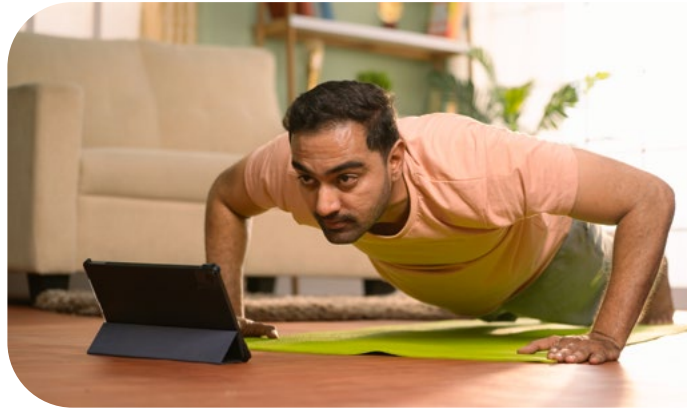


Motivations-Hack: Konsolenspiele, Apps & Co.

Es wird auf dem langen Weg zur körperlichen Fitness immer wieder Tage geben, die „anders“ sind. Eventuell schwächelt die Tagesform, vielleicht hast Du auch gerade leichten Muskelkater oder bist schlechter Stimmung. Und wie allen Menschen kann es auch Dir in der Nachsorge passieren, dass Du schlicht keine Lust hast, Dein gewohntes Sportprogramm durchzuziehen.

Dann lassen sich Alternativen und Life Hacks in der digitalen Welt finden. Möglicherweise bringst Du heute nicht genug Energie auf, um mit der Straßenbahn zum Fitnessstudio zu fahren – doch vielleicht reicht die Energie, um Dich zu einer halben Stunde Bewegung mit Spielkonsole oder bei einem YouTube-Workout aufzuraffen. Auch solche Bewegungseinheiten im Wohnzimmer haben einen riesigen Effekt und sind besser als gar keine Bewegung.

- Bewegungsspiele für Spielkonsolen schlagen gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe und sind insofern mehr als nur ein elektronischer Notbehelf. Einerseits bringen sie Dich in Bewegung, ohne dass Du das Haus verlassen musst. Die Spiele fördern Kraft und Kondition, je nach Level kommt man also durchaus ins Schwitzen. Zum anderen ist viel Spaß garantiert. Im Internet



findet man eine Vielzahl von Produkt-Tests zu den bekanntesten und beliebtesten Spielen, mit denen man filtern kann, welches Bewegungsspiel am ehesten passt.

- Spezifische Sport-Apps für die Nachsorge bei ehemaligen Krebspatienten sind nicht auf dem Markt, hier muss man auf die regulären Apps zurückgreifen. Das Angebot ist groß, auch hier lohnt es sich also, sich erst einmal umzuschauen, welches Training Dir aus dem Motivationstief helfen könnte. In den meisten Fällen wird eine Abo-Gebühr fällig.

- Die Bewegungsangebote auf YouTube sind nahezu unerschöpflich. Kostenlose Kanäle für Yoga, Pilates, Gymnastik und Work-Outs finden sich für alle Fitness-Stufen, für Anfänger, für Fortgeschrittene. Schau Dich einfach um, welcher YouTuber

oder welche Trainerin Dir sympathisch ist; es fällt immer leichter, am Ball zu bleiben, wenn man den virtuellen Kursleiter mag. Bekannte Namen in der Yoga-Szene sind zum Beispiel Mady Morrison (auf deutsch) und Adriene Mishler (auf englisch), beide bieten kostenlose Yogaklassen an. Workouts und Challenges gibt es beispielsweise auf der Seite der „ActiveOncoKids“ oder auf www.darebee.com

→ Bitte besprich mit Deiner Ärztin oder Deinem Sporttherapeuten, ehe Du ein solches Training aufnimmst, ob es sich individuell für Dich eignet.



Die Rückkehr zum Schulsport



Wenn Du lange Zeit nicht mehr in der Schule warst, wirst Du das Gefühl von Isolation kennen und vermutlich froh sein, endlich wieder Teil der vertrauten Klassengemeinschaft zu sein. Die Rückkehr zum Schulsport ist ein wichtiger Punkt, der mit dem behandelnden Arzt und dem Sporttherapeuten abgesprochen werden sollte. Mediziner neigen aus Sicherheitsgründen dazu, eine pauschale Befreiung für den Sportunterricht auszustellen. Unter Umständen ist Dir mit einem langsamen Einstieg jedoch mehr gedient.

Es kann sein, dass Du im Sportunterricht anfangs nur einen Bruchteil dessen schaffst, was vor Deiner Erkrankung möglich war. Sei in jedem Fall geduldig mit Dir selbst. Es braucht Zeit, bis Du wieder mit den anderen mithalten kannst.

Gleichzeitig fällt es Dir vielleicht schwer, außerhalb der Familie um Hilfe zu bitten, wenn Du Unterstützung benötigst. Auch werden die Mitschüler unsicher sein, wie sie sich verhalten sollen. Manche wissen nicht, ob sie Dich auf die Krankheit ansprechen dürfen oder sollen, manch einer sagt lieber gar nichts als das Falsche. Vielleicht machst Du aber auch die Erfahrung, dass Mitschüler sich freuen, wenn Du sie beim Sport um Unterstützung bittest. Grundsätzlich triffst Du eigenständig die Entscheidung, was Du

erzählst und wem Du es erzählst, insbesondere rund um das Thema Schulsport.

Was die Lehrkraft wissen sollte

Auch für Lehrkräfte ist die komplexe Situation eine besondere, zumal wenn sie „Krebs“ lediglich als großen, schweren Überbegriff kennen. Sportlehrer sind selten informiert, zu welchen körperlichen Einschränkungen es nach einer Krebserkrankung kommen kann, wie lange diese anhalten und was beispielsweise eine Polyneuropathie ist. Sie benötigen also Wissen, um die Situation für Dich möglichst stressfrei gestalten zu können. Gleichzeitig brauchen sie Informationen auch, um eigene Unsicherheiten zu überwinden und Wege zu finden, damit Dein Wiedereinstieg gut klappt. Deine Sportlehrerin kann hierfür Kontakt zu den Therapeuten Deiner Klinik aufnehmen oder sich extern beraten lassen (siehe Adressen im Anhang), ehe Du wieder in den Schulsport einsteigst.

Für Dich kann es in dieser Situation hilfreich sein, offen mit Deiner Lehrkraft zu sprechen. Sie muss wissen, worauf besonders zu achten ist, wenn Du wieder am Unterricht teilnimmst. Welche Einschränkungen gibt es, welche Risiken, wie viel Belastung ist möglich? Dieses Wissen ist die Voraussetzung, um mit Dir gemeinsam die Inhalte des Unterrichts individuell anzupassen.

Für Eltern und Angehörige



Liebe Eltern,

nachdem Ihr Sohn oder Ihre Tochter die intensive Behandlung in der Klinik überstanden hat und wieder zuhause ist, rückt nun langsam die Rückkehr in die gefühlte Normalität ins Blickfeld. Dazu gehören meist auch der Schulsport und der Sportverein. Ihr Kind ist zwar längst kein Kind mehr, sondern eine eigenständige Persönlichkeit, die ihre eigenen Entscheidungen trifft und Zukunftspläne hat. Dennoch sind Sie und Ihre Fürsorge weiterhin gefragt.

Als enge Angehörige bekleiden Sie dabei eine Mehrfachrolle: Einerseits sind Sie Vater oder Mutter eines jungen Menschen, der gerade Krebs überlebt hat, Sie sind Bezugsperson und das „Backup“ für den Alltag. Gleichzeitig steckt auch Ihnen die schwere Zeit von Krankheit und Therapie in den Knochen. Möglicherweise wird immer wieder Unsicherheit in Ihnen aufsteigen, ob es richtig und vertretbar ist, was Ihr Sohn oder Ihre Tochter in sportlicher Hinsicht gerade tut oder vorhat. Respektieren Sie die Vorstellungen Ihres (bald) erwachsenen Kindes. Trauen Sie ihm viel zu – als Eltern sind Sie die wichtigsten Motivatoren.

Vielleicht haben Sie das Gefühl, physische Belastung von Ihrem Kind fernhalten zu wollen, zumal, wenn es nach der langen Therapie noch unter körperlichen Einschränkungen leidet. Diese Haltung ist verständlich, un-

terstützt Ihr Kind aber nicht auf dem Weg in den Alltag. Bei solchen Gefühlen der Sorge können Sie sich Rückhalt suchen, indem Sie einen Termin bei einer onkologisch geschulten Sportberatung ausmachen. Dort beantworten Ihnen erfahrene Sporttherapeuten sämtliche Fragen; die Chance, dass Sie damit Ihre Ängste ablegen können und innerlich zur Ruhe kommen, ist somit groß.

Bewegung und Sport während der Nachsorge

Um schnell wieder auf die Beine zu kommen, sollte Ihr Sohn oder Ihre Tochter sich während der Nachsorge täglich eine Stunde bewegen und möglichst mehrmals in der Woche ein moderates bis intensives Training absolvieren. Sobald die medizinische Freigabe erfolgt ist, darf und sollte Ihre Tochter bzw. Ihr Sohn wieder beim Schulsport mitmachen. In jedem Fall ist ein langsamer Einstieg der sinnvollste Weg bei der Rückkehr in „normale“ Strukturen, zu denen auch der Schulsport oder geplante Aktivitäten gehören.

Gemeinsames Schwitzen ist erlaubt und gewünscht

Ideal wäre es, wenn Sie als Elternteil Ihrem Kind zumindest bereichsweise vorleben und vermitteln, dass Bewegung ein selbstverständlicher, vielleicht sogar unverzichtbarer Bestandteil des Alltags ist. Dass

Sport guttut! Leben Eltern ihren Kindern einen aktiven Lebensstil vor, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass die Kinder dieses Verhalten übernehmen und sich ebenfalls viel bewegen.

Falls Sie bisher keinen Bezug zu Bewegung oder Sport hatten, aber Ihr Kind unterstützen wollen, könnte vielleicht eine gemeinsame Fahrradrunde in Frage kommen oder zumindest ein gemeinsamer Spaziergang. Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung.

Das richtige Maß an Motivation

Jugendliche und junge Erwachsene in der Nachsorge sollten im Bewusstsein leben, dass regelmäßige Bewegung guttut, Spaß macht und den Heilungsprozess vorantreibt. Falls Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter die Motivation fehlt, sich zu bewegen und Sport zu treiben, empfiehlt es sich, aktives Verhalten zu fördern und sich gegebenenfalls selbst zu beteiligen. Keine gute Idee wäre es hingegen, Druck auszuüben oder Sport gar zu forcieren – dies würde die Abwehrhaltung verstärken.

Empfehlungen für Eltern und Angehörige

✘ Ermutigen Sie Ihr Kind zu Bewegung und sportlicher Aktivität.

✘ Zeigen Sie aktiv Interesse an den Überlegungen, sich eine (neue) Sportart zu

suchen. Motivieren Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter dazu, sich in verschiedenen Sportgruppen anzumelden und zu testen, ob sich vielleicht ein stärkeres Interesse an neuen Bewegungsformen, z.B. Judo oder Bogenschießen, entwickelt.

✘ Hilfreich ist es, für Bewegung zu sorgen, indem Sie beispielsweise gemeinsame Ausflüge mit dem Rad unternehmen oder Ihrem Sohn bzw. Ihrer Tochter anbieten, bei der Runde im Park mitzulaufen. Manchmal wirkt auch ein Kompromiss Wunder, wenn es um gemeinsame Bewegung geht.

✘ Falls Ihr heranwachsendes Kind noch zur Schule geht, hilft gezieltes Bewegungstraining dabei, nach der langen Fehlzeit den schulischen Rückstand schneller wieder aufzuholen: Sport verbessert sowohl die Konzentration als auch die Gedächtnisleistung. Unterstützen Sie Ihre Tochter oder Ihren Sohn also dabei, sowohl die tägliche einstündige Bewegungseinheit wie auch die festen Sporttermine im Wochenplan wahrzunehmen.

✘ Machen Sie Ihrem (fast) erwachsenen Kind viel Mut: Was heute noch nicht klappt, gelingt vielleicht in naher Zukunft besser.

Netzwerke, Kontakte und Adressen für Bewegung in der Nachsorge

Rund um die vielen Aspekte von Bewegungstherapie, Sport und Sportberatung in der Nachsorge gibt es für junge Menschen mehrere Netzwerke, über die sich mittels einer Postleitzahlensuche oder Karte wohnortnah Ansprechpartner finden lassen. Der Kontakt kann einfach via Mail oder telefonisch aufgenommen werden. Die Netzwerke bieten Unterstützung in allen Fragen zum Thema Bewegung. Sie beraten online, bieten oft videogestützte Sportberatung an oder vermitteln zu einer Sportberatung in der Nähe weiter.

Netzwerke und Adressen

✘ Das Netzwerk „Active Onco Kids“ unterstützt Kinder und Jugendliche bei der Suche nach Experten, Ansprechpartnern und geeigneten Bewegungsangeboten und bietet online eine kostenfreie Sportberatung. Die regionalen Netzwerkzentren Rhein-Main-Neckar, Mitteldeutschland, Ruhr, Bayern und Nord ermöglichen Angebote auch in erweiterten Einzugsgebieten. www.activeoncokids.org

✘ Das Projekt „IMPLEMENT“ informiert über qualitätsgesicherte Sport- und Bewegungsangebote und bietet u.a. eine Suchfunktion mit Postleitzahlenfinder sowie eine deutschlandweite Sportberatung für Jugendliche und junge Erwachsene an bewegung-bei-krebs.org

✘ Das Netzwerk „Onko Aktiv“ informiert über wohnortnahe Sport- und Bewegungsangebote nach Krebserkrankungen und bietet Beratung und Vermittlung netzwerk-onkoaktiv.de

✘ Das Netzwerk „Junge Erwachsene mit Krebs“ berät junge Patienten online junge-erwachsene-mit-krebs.de

✘ Zu Fragen rund um Bewegung gibt es weitere Informationen bei der Deutschen Krebshilfe: www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/mit-krebs-leben/bewegung-und-sport-bei-krebs

✘ Zur Nachsorge bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen nach Krebserkrankung gibt es im Internet Informationen unter www.nachsorge-ist-vorsorge.de und auf der Internetseite der Deutschen Krebsgesellschaft: www.krebsgesellschaft.de



Reha für Jugendliche und junge Erwachsene

Jugendliche ab 15 Jahren und junge Erwachsene haben in drei Rehakliniken die Möglichkeit, an einer vierwöchigen Reha-Maßnahme teilzunehmen. Ohne Eltern und Geschwister, sondern im Kreise Gleichaltriger können die jungen Menschen mit Bewegung, Sport und viel Spaß ihre Kräfte aufbauen und wieder fit werden für den Alltag. Zum anderen ermöglicht das Konzept, im geschützten Rahmen wieder selbständiger zu werden und sich mit Mitbetroffenen auszutauschen. Angeboten wird die jeweils nötige medizinische, physiotherapeutische und psychologische Unterstützung.

Klinik Bad Oexen

Oexen 27
32549 Bad Oeynhausen
Tel.: 05731 / 5370
Fax: 05731 / 537736
klinik@badoexen.de
www.badoexen.de

Katharinenhöhe

Rehabilitationsklinik
Oberkatzensteig 11
78141 Schönwald/Schwarzwald
Tel.: 07723 / 65030
Fax: 07723 / 6503100
verwaltung@katharinenhoehe.de
www.katharinenhoehe.de

Nachsorgeklinik Tannheim

Gemeindewaldstraße 75
78052 Tannheim
Tel.: 07705 / 9200
Fax: 07705 / 920199
info@tannheim.de
www.tannheim.de



Nachsorge im Internet

Zur Nachsorge bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen nach Krebserkrankung gibt es im Internet Informationen unter www.nachsorge-ist-vorsorge.de sowie und auf der Internetseite der Deutschen Krebsgesellschaft: www.krebsgesellschaft.de.

Endlich erwachsen: Was ist in puncto Krebs noch zu beachten?



Der 18. Geburtstag wird groß gefeiert – endlich erwachsen! Doch machen Tumore nicht an der Grenze zur Volljährigkeit halt. Auch wenn die Erkrankung geheilt wurde, ist eine weitere Nachsorge wichtig. An der Schwelle zum Erwachsenenalter kommt es zudem oft zu neuen Aspekten: Es geht um die Ausbildung und die Berufswahl, um die Gründung einer Familie und möglicherweise auch schon um einen Kinderwunsch.

Bei Krebserkrankungen im Kindesalter werden die jungen Patienten durch Krebsmediziner oder Kinderonkologen betreut, die auf die Behandlung von Kindern und Jugendlichen spezialisiert sind. Die bisher zuständigen Ärzte in der Kinder- und Jugendklinik sind nach Abschluss des 18. Lebensjahrs allerdings nicht immer die richtigen Ansprechpartner. Wichtig ist deshalb eine gute Absprache zwischen den betreuenden Medizinern. Außerdem sollte bei der Nachsorge gewährleistet werden, dass bei jungen Erwachsenen ab dem 18. Lebensjahr ein nahtloser Übergang von der Kinderonkologie in eine sogenannte Transition-Nachsorgesprechstunde erfolgt. Es ist dabei wichtig, dass sich junge Erwachsene aktiv auch selbst mit darum kümmern, dass ihre weitere Krebsnachsorge geregelt wird. Denn noch fehlen hierzulande gute Strukturen, die bundesweit den Übergang von Kindern und Jugendlichen mit langfristigen

gesundheitlichen Problemen aus der Betreuung des Kinderarztes in die Hände des für Erwachsene zuständigen Mediziners regeln. Nur in einigen Fällen verbleiben heutzutage die erwachsenen, ehemals krebserkrankten Kinder in den Kinderkliniken zur Nachsorge.

Wie ein solcher Übergang von der Kinderonkologie in die Erwachsenenonkologie aussehen kann, zeigt ein Modellprojekt im Rahmen des Programms „L.O.T.S.E – Leben ohne Tumor, Strategie und Edukation“, das am Universitätsklinikum Hamburg eingerichtet wurde. Dort gibt es eine spezielle Sprechstunde, in der Jugendliche, die in ihrer Kindheit an Krebs erkrankt waren und das 18. Lebensjahr überschritten haben, von ihrem betreuenden Kinderonkologen persönlich dem jeweiligen Kollegen der Erwachsenenmedizin zur weiteren Betreuung übergeben werden. In einem ausführlichen Gespräch wird dabei der weitere Nachsorgeplan festgelegt. Ähnliche Angebote gibt es auch in Lübeck, Erlangen, Essen, Frankfurt, Freiburg, Bonn und Mainz sowie weiteren Kliniken, leider aber noch nicht in allen Regionen Deutschlands. Es ist deshalb wichtig, dass sich junge Erwachsene aktiv darum kümmern, wie die weitere Nachsorge geregelt wird und wer die regelmäßige weitere Betreuung und Kontrolluntersuchungen übernehmen kann.



Dabei sein – Mitmachen

Die Broschürenreihe „Von der Krebserkrankung geheilt: Nachsorge ist Vorsorge“ wird von der GPOH-Arbeitsgruppe Spätfolgen, LESS (Late Effects Surveillance System) herausgegeben. Broschüre und Nachsorgeplan werden den Patienten bei Abschluss der Behandlung ausgehändigt oder an die nachsorgende Klinik gesandt. Die im Rahmen der Nachsorgeuntersuchungen erhobenen Befunde sollten vermerkt und aufgehoben werden. So ist auch im Falle eines Arztwechsels zu späteren Zeitpunkten eine lückenlose Beurteilung der gesundheitlichen Situation im Hinblick auf mögliche Folgen der Krebserkrankung und ihrer Behandlung möglich.

Die zentrale Dokumentation möchte die Arbeitsgruppe Spätfolgen, LESS, übernehmen, was jedoch das Einverständnis der Patienten (bei Minderjährigen auch der Eltern) voraussetzt. Die Erhebung und Analyse der ermittelten Daten sollen unter anderem dazu beitragen, das Wissen um mögliche Spätfolgen einer Krebserkrankung im Kindes- und Jugendalter zu erweitern. Hierzu ist es wichtig, die jungen Patienten in ihrem späteren Leben möglichst lückenlos weiterverfolgen zu können. Das setzt voraus, dass LESS eventuell auftretende Spätfolgen mitgeteilt werden, ebenso wie ein Arztwechsel. LESS sollte zudem im Falle spezieller Fragen mit den ehemaligen Patienten direkt in Kontakt treten können. Kinder, Jugendliche und Angehörige wie zum Beispiel Lebenspartner können ihrerseits jederzeit mit LESS Kontakt aufnehmen, entweder postalisch oder per E-Mail:

Prof. Dr. med. Thorsten Langer,

GPOH Arbeitsgruppe Spätfolgen – Late Effects Surveillance System (LESS)

Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Pädiatrische Onkologie und Hämatologie

Ratzeburger Allee 160,

23538 Lübeck

www.nachsorge-ist-vorsorge.de

info@nachsorge-ist-vorsorge.de

LESS⁺

LATE EFFECTS
SURVEILLANCE SYSTEM

Junge Erwachsene
& Jugendliche



Universitäres
Cancer Center
HAMBURG



ISBN 978-3-9821215-9-8



9 783982 121598