



## Das 1x1 einer gesundheitsfördernden Bewegung bei Krebs

Körperliche Aktivität ist mit unterschiedlichen Zielen in allen Therapiephasen nach ärztlicher Rücksprache möglich und für Gesundheit und Wohlbefinden förderlich. Bei folgenden Problemen sollte man jedoch mit dem Training pausieren:

### Bei folgenden Problemen sollte man mit dem Training pausieren:

Fieber	Durchfall
Schmerzen	Erbrechen
akuter Infekt (Antibiotikabehandlung)	nicht eingestellter Bluthochdruck
akute Blutungen	ausgedehnten Knochenmetastasen mit Bruchgefahr
reduzierte Blutplättchen (unter 10/nl)	am Tag der Chemotherapie

Bei akuten Schulter- und Armproblemen nach Brustkrebsoperation empfehlen wir keine belastenden Übungen in diesem Bereich durchzuführen. Sanfte Dehnübungen sind jedoch möglich. Grundsätzlich sollten nach OP und Bestrahlung 5-6 Wochen keine Bewegung im Wasser ausgeführt werden. Leukopenie bzw. Neutropenie sind bei Einhaltung der hygienischen Richtlinien für immunsupprimierte Patienten keine Kontraindikation.

### Allgemeine Trainingsempfehlungen

- Kombinieren Sie gezielte Kräftigungsgymnastik, Dehnübungen, Koordination und Ausdauertraining.
- Das Training sollte 3-5 Mal pro Woche und vor allem regelmässig stattfinden.
- Übungsdauer 30-60 Min. pro Einheit (mind. 10 Min. am Stück trainieren!).
- Intensität Ausdauertraining: 70-80% der maximalen Belastbarkeit als Ziel.  
Der maximale Trainingspuls kann mit der Formel: „180 - Lebensalter (+/- 10)“ berechnet werden – grundsätzlich sollte er 150 nicht überschreiten (zur Pulskontrolle während des Trainings ist die Anschaffung eines Pulsmessgerätes zu empfehlen).
- Wenn man zu Beginn des Trainings nicht längere Zeit mit dieser Intensität trainieren kann, hat sich als Einstieg ein Intervalltraining unter therapeutischer Anleitung bewährt.
- Der Blutdruck sollte unter Belastung die Grenze von 160/100 nicht dauerhaft überschreiten. Kurzfristige Anstiege sind nicht zu verhindern und normal.
- Ein Trainingseffekt entsteht nur bei Belastung und anschliessender Entlastung.
- Regeneration ist unbedingt notwendig. Bedenken sie auch, dass onkologische Patientinnen und Patienten langsamer regenerieren und Überanstrengung die Immunabwehr schwächt, also: Mut zur Pause!



## Empfohlene Sportarten

Sportarten		
Radfahren	Wandern	(Nordic-)Walking
Schwimmen	Skilanglauf	Aquagymnastik
Tai Chi	Qi Gong	Yoga
Pilates	Tanzen	Alltagsbewegung

## Individuelle Empfehlungen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Diese Unterlagen dürfen nur im Rahmen der Konsultationen des Instituts für komplementäre und integrative Medizin, Universitätsspital Zürich, oder wie vertraglich vereinbart, verwendet werden. Ausserhalb dieser Vereinbarungen sind Vervielfältigungen jeglicher Art verboten.  
BEW\_1x1 Bewegung bei Krebs\_20200505.pdf

