



LEBENS STARK



Ratgeber für Erkrankte

Bewegung und Achtsamkeit
bei Lungenkrebs

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

an Lungenkrebs zu erkranken ist ein schweres Schicksal. Vielleicht fühlen Sie sich machtlos Ihrer Erkrankung ausgeliefert und haben das Gefühl, nichts dagegen tun zu können. In dieser schwierigen Zeit leiden Körper und Psyche oftmals gleichermaßen und es kann schwerfallen, sich für alltägliche Dinge zu motivieren.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen dabei helfen, sich trotz Ihrer Erkrankung mental und körperlich besser zu fühlen und Ihre Lebensqualität nachhaltig zu erhalten und zu steigern. Egal, ob Sie die Diagnose Lungenkrebs gerade erst erhalten haben, sich in Therapie befinden oder bereits mit der Rehabilitation begonnen haben – wir zeigen Ihnen, wie Sie sich durch regelmäßige Bewegung und gezielte Achtsamkeitsschulung besser fühlen können. Probieren Sie es doch einfach einmal aus.

Wir wünschen Ihnen dabei alles Gute.

Ihr Team von AstraZeneca



INHALTSVERZEICHNIS

Lungenkrebs und Bewegung – passt das zusammen?	4
Bewegungsangebote bei Lungenkrebs	6
Bewegung im Alltag	10
Yoga – besseres Körpergefühl, weniger Stress	16
Achtsamkeit – ausgeglichen durch den Alltag	18
Weiterführende Informationen	22
Mein Bewegungstagebuch	23
Adressen & Co.	26
Notizen	28



LUNGENKREBS UND BEWEGUNG – PASST DAS ZUSAMMEN?

Bewegung und Krebs – passt das zusammen? Einige Betroffene sind verunsichert, denn lange Zeit hieß es, dass man sich bei einer Krebserkrankung besonders schonen müsse. Auch der hohe Leidensdruck kann zu der Annahme führen, dass es besser sei, seinen Körper nicht zu belasten. Mittlerweile wurde nachgewiesen, dass regelmäßige, moderate Bewegung auch bei Krebs guttut und die Lebensqualität sowie die Lebenserwartung positiv beeinflussen kann.

Bewegung ist sowohl für gesunde als auch für krebserkrankte Menschen wichtig, um das Herz-Kreislauf-System zu stärken, das Immunsystem zu aktivieren und die Muskulatur zu kräftigen. Es gibt zudem wissenschaftliche Studien, die zeigen, dass sich regelmäßige Bewegung positiv auf den Verlauf von Krebserkrankungen auswirken, teilweise auch das Lungenvolumen wieder vergrößern und die Sauerstoffzufuhr verbessern kann.^{*,**} Die körperliche Fitness ist ebenfalls ein wesentlicher Faktor, wenn es darum geht, eine bestimmte Therapieform zu beginnen oder durchzustehen.

Um sich zur Bewegung zu motivieren, können Sie sich beispielsweise mit anderen Betroffenen zum täglichen gemeinsamen Spaziergang verabreden. Sich mit

anderen zu treffen und auszutauschen, schützt zudem vor gesellschaftlicher Isolation und kann eine wahre Wohltat für die Seele sein. Darüber hinaus bringen auch ganz alltägliche Tätigkeiten wie Treppensteigen, Einkaufen, Staubsaugen, Gartenarbeit und Co. Bewegung in Ihren Alltag.

Um die Lebensqualität zu steigern und den Körper mit allen notwendigen Mineralien und Vitaminen zu versorgen, die er zum Gesundwerden benötigt, sollten Sie außerdem auf Ihre Ernährung achten. Ernährungsberaterinnen und -berater unterstützen Sie bei der Wahl der richtigen Nahrungsmittel, sodass Sie mehr Energie haben und Ihr Körper die Kraft findet, den Krebs zu bekämpfen. Falls Sie Gewicht verloren haben, eignet sich die Kombina-

* Ligibel JA et al. J Clin Oncol. 2022 Aug 1;40(22):2491–2507.

** Cavalheri V et al. Cochrane Database Syst Rev. 2019;6(6):CD009955.



tion aus angepasster Ernährung und Bewegung besonders gut, um wieder etwas zuzunehmen. Ein gesundes Gewicht ist auch wichtig für Ihre Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Mehr Informationen zu einer gesunden Lebensweise bei Lungenkrebs finden Sie auch in unserem Genusskompass unter: www.lungenkrebs.de/spezial-genusskompass



BEWEGUNGSANGEBOTE BEI LUNGENKREBS

Welche Bewegungsform für Sie infrage kommt, hängt von vielen Faktoren ab, zum Beispiel von Ihrem individuellen Gesundheitszustand und Therapiefortschritt. Erfahren Sie im Folgenden, was hinter den einzelnen Sportangeboten steckt und wo der jeweilige Schwerpunkt liegt.



In Anlehnung an „Die blauen Ratgeber. Bewegung und Sport bei Krebs.“

Bevor Sie sportlich aktiv werden, sollten Sie stets Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt halten, ob aus medizinischer Perspektive etwas dagegenspricht. Eine auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnittene Bewegungstherapie sollte bereits vor der Therapie beginnen. Hier kann zum Beispiel die Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie (OTT®) zum Einsatz kommen.

Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie (OTT®)

Das Trainingskonzept, von dem Patientinnen und Patienten bereits vor einer Krebstherapie sowie in der Rehabilitations- und Nachsorge-Phase profitieren können, ist modular aufgebaut und kann so optimal auf die Krebsart und den Behandlungsweg abgestimmt werden. Die OTT® wurde an der Uniklinik Köln in Kooperation mit der Sporthochschule Köln

entwickelt und setzt auf eine Kombination aus Kraft- und Ausdauersport und oft auch auf den Einsatz von Geräten, um Über- und Fehlbelastungen zu vermeiden.

Onkologische Rehabilitation

Das Ziel einer onkologischen Reha, die sowohl stationär in einer Rehaklinik als auch ambulant in einem Rehaszentrum angeboten wird, ist es, den Körper und die Psyche wieder zu stärken. Um die allgemeine Fitness sowie die körperliche Belastbarkeit zurückzugewinnen, stehen Gruppensportkurse und individuelle Bewegungstherapien auf dem Programm. In einer Rehaeinrichtung erwarten Lungenkrebspatientinnen und -patienten zum Beispiel folgende Angebote:

- Ergotherapie und/oder körperliches Training, Physiotherapie
- Atemtraining gegen Atemnot und Atembeschwerden inkl. Selbsthilfetraining für den Alltag
- Ggf. Rauchentwöhnung
- Ernährungsberatung
- Entspannungstechniken

Rehasport

Im Anschluss an die Reha ist wohnortnaher Rehasport im Sportverein eine gute Möglichkeit, um gemeinsam mit anderen in Bewegung zu bleiben. Bei diesem Bewegungsangebot kommen Sie regelmä-

ßig in Gruppen mit max. 15 Teilnehmenden mit unterschiedlichen Erkrankungen zusammen. Im Vordergrund steht die Mobilisierung des Körpers durch leichtes Ausdauer- und Krafttraining sowie die Förderung von Beweglichkeit und Koordination. Die Teilnahme an den Gruppenkursen kann schon während Ihres Besuchs in einer Rehaeinrichtung vorbereitet werden. Zu den Rehasportgruppen zählen Krebsportgruppen, in denen Sie gemeinsam mit anderen onkologischen Patientinnen und Patienten trainieren.

Lungensportgruppen

Lungensportgruppen sind hingegen auf Personen mit Lungenerkrankungen ausgerichtet. Lungensport verfolgt das Ziel, die Atemmuskulatur zu kräftigen und die körperliche Belastbarkeit zu erhöhen, zum Beispiel durch Atemübungen, leichtes Ausdauertraining sowie die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Das Trainingsprogramm wird individuell auf die einzelnen Teilnehmenden zugeschnitten, sodass immer in einem Belastungsbereich trainiert wird, der noch keine Atemnot verursacht und nicht überfordert. Auch Lungenkrebspatientinnen und -patienten profitieren von Lungensport: Das verbesserte körperliche und seelische Wohlbefinden, die gesteigerte körperliche Belastbarkeit und die verbesserte Lebens-



qualität helfen, besser mit der Therapie und deren Nebenwirkungen zurechtzukommen.

Nachsorge und Sport

Nach dem Rehabilitationssport sollten Sie im Rahmen der Nachsorge sportlich aktiv bleiben. Auch hier können Sportvereine mit ihrem Breitensport- oder gesundheitsorientierten Angebot eine gute Anlaufstelle sein. Da es sich meist um allgemeine Kurse handelt, sollten Sie bei der Auswahl darauf achten, dass das Trainingsniveau zu Ihrer körperlichen Belastbarkeit passt. Fragen Sie im Zweifel bei Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt nach.

Sportliche Aktivitäten im Rahmen von Selbsthilfegruppen sind zwar nicht professionell angeleitet, bieten aber einen guten Anlass, um gemeinsam aktiv zu bleiben und sich gegenseitig zu motivieren.

Unabhängig von der jeweiligen Bewegungsform sind im Allgemeinen drei Sporteinheiten pro Woche für jeweils 30 bis 45 Minuten sinnvoll.

Kostenübernahme für Sportangebote

Wie auch der Besuch einer ambulanten oder stationären Rehabilitationseinrichtung werden die Kosten für ärztlich verordneten Rehabilitationssport vollständig von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. In der Regel werden 50 Einheiten für einen Zeitraum von 18 Monaten bewilligt, wobei auch Folgeverordnungen unter bestimmten Umständen möglich sind. Wichtig ist, dass die Sportvereine vom Landessportbund oder vom Behindertensportverband zertifiziert sind. Wenn Sie privat krankenversichert sind, benötigen Sie ebenfalls eine ärztliche Verordnung und sollten im Vorfeld die Kostenübernahme mit Ihrem Kostenträger klären. Im Anschluss können Sie die Rechnung bei Ihrem Kostenträger einreichen.

Das OTT®-Konzept wird von den ersten Krankenkassen anerkannt und von der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) empfohlen. Fragen Sie am besten bei Ihrer Krankenkasse wegen einer Kostenübernahme nach.





BEWEGUNG IM ALLTAG

Steter Tropfen höhlt den Stein – auch beim Sport! Denn die positiven Auswirkungen von Bewegung auf Körper und Geist zeigen sich oft erst, wenn man regelmäßig aktiv wird. Früher empfahl man an Krebs Erkrankten noch, sich zu schonen. Mittlerweile ist bekannt, dass regelmäßige sportliche Aktivität auch für Krebspatientinnen und -patienten Vorteile bringt. Selbst bei fortgeschrittenem oder inoperablem Lungenkrebs können leichte Übungen und Krafttraining zu mehr Wohlbefinden und weniger Erschöpfung führen.

Gut motiviert ist schon halb trainiert!

Sich zum Sport zu motivieren, fällt vielen schwer. Wenn Sie an Krebs erkrankt sind, kostet es Sie vielleicht erst recht Überwindung, weil Sie Sport neben Erkrankung und Behandlung als zusätzliche Belastung empfinden. Denken Sie dann immer daran, dass die sportliche Betätigung Ihnen guttut, solange sie an Ihren Gesundheitszustand und Ihr allgemeines Fitnesslevel angepasst ist, und Sie damit Ihre Genesung und Wohlbefinden unterstützen. Nach dem Sport haben Sie bestimmt den Kopf freier und können stolz auf sich sein!

8 Tipps für mehr Motivation

Es gibt viele Gründe, sich zum Sport zu motivieren. Einige Lungenkrebspatientinnen und -patienten berichten davon, dass sie durch die regelmäßige Bewegung besser Luft bekommen und Symptome wie Erschöpfung spürbar lindern konnten.* Hier sind einige Tipps, die Ihnen zu mehr Motivation verhelfen können.

* Hoffman AJ et al. Cancer Nurs. 2017;40(1):1–12.

1. Machen Sie Bewegung zur Routine

Starten Sie zum Beispiel immer mit einer Atemübung in den Tag, stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System mit einer Walking-Runde nach dem Mittagessen oder entspannen Sie sich am Abend mit ein paar Dehnübungen. Nach 21 Tagen wird eine neue Aktivität zur Routine.

2. Nutzen Sie die Gelegenheit

Der Alltag bietet viele Chancen, um aktiv zu werden. Entscheiden Sie sich zum Beispiel für die Treppe statt für den Fahrstuhl oder für einen Spaziergang an der frischen Luft statt für eine Fahrt im stickigen Bus.

3. Verbinden Sie die Bewegung mit dem Nützlichen

Der Rasen muss mal wieder gemäht, der Boden gewischt und die Fenster geputzt werden? Dann legen Sie los – schließlich sind auch diese Haushaltstätigkeiten mit (moderater) Bewegung verbunden. Das Beste daran: Sie fallen regelmäßig an.

4. Genießen Sie schöne Augenblicke beim Sport

Gerade wenn Sie ein „Sportneuling“ sind, steht Ihnen vielleicht der berühmte „innere Schweinehund“ im Weg. Dann kann es helfen, sich den Sport so angenehm wie möglich zu gestalten: Entdecken Sie auf Radtouren neue Landschaften, hören Sie beim Spaziergehen Ihre Lieblingsmusik oder gehen Sie in Begleitung einer Freundin oder eines Freundes zur Wassersportgymnastik.

5. Verbinden Sie die körperliche Bewegung mit dem Knüpfen neuer Kontakte

Lernen Sie zum Beispiel Menschen mit ähnlichen Erfahrungen in einer Krebs-sportgruppe kennen oder schließen Sie sich einer Gruppe von anderen wander-begeisterten Betroffenen an.

6. Freuen Sie sich auf spürbare Erfolge

Machen Sie sich bewusst, welchen positiven Effekt es auf Ihr Leben hat, wenn Sie den Alltag wieder wacher erleben, besser Luft bekommen und ohne große Mühe Treppen steigen können.

7. Stecken Sie sich individuelle Ziele

Was motiviert Sie ganz persönlich dazu, sich regelmäßig zu bewegen? Vielleicht ist es der nächste Fahrradurlaub mit Freundinnen und Freunden? Oder die

nötige Fitness, um mit dem Enkelkind wieder Fußball spielen zu können? Halten Sie sich Ihr Ziel im wahrsten Sinne des Wortes vor Augen, indem Sie zum Beispiel ein Foto an die Wand hängen oder einen motivierenden Spruch an den Spiegel schreiben.

8. Haben Sie Ihre Erfolge immer zur Hand

Sich Bewegungsziele zu setzen und zu verfolgen, kann über einen längeren Zeitraum motivieren und hilft dabei, die Leistung zu steigern. Lassen Sie sich dabei doch von einem Fitnesstracker am Handgelenk unterstützen. Mithilfe der Schrittzählerfunktion haben Sie zum Beispiel immer im Blick, wie viele Schritte Sie noch von Ihrem täglichen Bewegungsziel entfernt sind.

Besprechen Sie vorab mit Ihren behandelnden Ärztinnen und Ärzten, welche und wie viel Bewegung gut für Sie ist.

Atemübungen

Viele Lungenkrebspatientinnen und -patienten profitieren von regelmäßigen Atemübungen. Denn die Lunge optimal mithilfe von Atemtechniken zu trainieren, fördert den Gasaustausch und sorgt so für eine gute Sauerstoffversorgung. Hier haben wir einige Übungen für Sie zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen können, Ihren Körper mit Sauerstoff zu durchfluten.

1. Die Atemvertiefung

Bei dieser Übung verbessern Sie die Belüftung Ihrer Lunge, sodass Ihr Körper mehr Sauerstoff erhält. Auch Ihr Atem wird ruhiger.

Setzen Sie sich dafür bequem auf einen Stuhl und lehnen Sie sich an der Rückenlehne an. Nun legen Sie Ihre Hände seitlich an den unteren Rand der Rippen und spüren einfach mal die Bewegung unter Ihren Händen. Atmen Sie langsam und tief ein, dabei bewegen sich die Rippen nach außen und Ihr Brustkorb dehnt sich aus. Atmen Sie als Nächstes ganz entspannt und langsam aus und fühlen Sie, wie sich Ihre Rippen wieder nach innen bewegen. Führen Sie die Übung 5 Mal hintereinander aus.

2. Die Dehnzüge

Mit dieser Übung belüften Sie Ihre Lunge maximal und fördern die Beweglichkeit des Brustkorbes, um zu besserem Atem zu finden.

Setzen Sie sich dafür auf die Kante eines Stuhls und strecken Sie den rechten Arm in Richtung der Decke. Atmen Sie nun langsam ein und strecken Sie Ihren Arm noch ein Stück höher, als würden Sie an einen Apfel am Baum kommen wollen. Nun atmen Sie ruhig und entspannt aus und lockern dabei leicht den nach oben gestreckten Arm. Danach wechseln Sie die Seite und heben den anderen Arm in die Luft. Diese Übung wiederholen Sie 5 Mal pro Seite.

3. Die Lippenbremse

Durch diese Übung können Sie besser frische Luft aufnehmen, da die verbrauchte Luft komplett aus Ihnen herausfließt. Diese Übung hilft auch sehr gut als Notfallübung bei Atemnot.

Setzen Sie sich falsch herum auf einen Stuhl und legen Sie die Arme ganz entspannt auf der Rückenlehne des Stuhls ab. Alternativ setzen Sie sich normal auf den Stuhl und legen die Arme auf einem Tisch ab.

Atmen Sie ruhig durch die Nase ein und durch den gespitzten, leicht geöffneten Mund langsam und kontrolliert wieder vollständig aus. Dabei entstehen Geräusche, zum Beispiel „pff“- Laute. Wiederholen Sie diese Übung 5 Mal hintereinander.



Mit allen Sinnen

Wenn es um Gesundheit geht, ist längst nicht mehr nur vom Körper die Rede. Auch die psychische Gesundheit spielt eine wichtige Rolle – und folgerichtig ist auch die psychoonkologische Versorgung von großer Bedeutung in der Krebstherapie. Doch nicht nur professionelle Ansprechpersonen können bei der seelischen Verarbeitung der Erkrankung unterstützen, auch Betroffene selbst können etwas dafür tun.

Um die Psyche während oder nach einer Krebserkrankung zu unterstützen und Stress zu reduzieren, können neben psychologischer Beratung auch Achtsamkeitsübungen und Meditation helfen. Auch Yoga kann eine wirksame Möglichkeit sein, um Körper und Psyche in Einklang zu bringen und so die Gesundheit zu stärken und die Lebensqualität zu steigern. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie Entspannung fördern und durch Meditation körperliche und mentale Ruhe finden können.



Tipp 1

Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung ist eine Methode, bei der durch bewusste An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen ein Zustand tiefer körperlicher Entspannung und Losgelöstheit erreicht werden soll. Diese Technik gilt als schnell erlernbar und kann dabei helfen, Angst zu reduzieren, besser zu schlafen und gastrointestinale Beschwerden zu mindern.

Tipp 2

Meditation

Die Meditation gilt nicht als klassische Entspannungstechnik, sondern dient der Beruhigung und Konzentration des Geistes und somit auch des Körpers. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen zwei Formen: Bei der rezeptiven Meditation geht es insbesondere darum, Gedanken zuzulassen. Bei der konzentrativen Meditation geht es primär darum, sich bewusst auf den Atem, ein Wort oder einen Klang zu fokussieren.

Tipp 3

Autogenes Training

Beim autogenen Training soll nicht nur körperliche Entspannung, sondern auch ein Zustand innerer Ruhe und Wärme erreicht werden. Es wird auch als „Selbsthypnose“ oder „Autosuggestion“ bezeichnet und nutzt die menschliche Vorstellungskraft als wichtigsten Faktor zum Erfolg. Dieses Training wird besonders von Patientinnen und Patienten, die eine Chemotherapie durchlaufen, als hilfreich empfunden.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr darüber, wie Achtsamkeit und Yoga Sie bei Lungenkrebs unterstützen können.



YOGA – BESSERES KÖRPER-GEFÜHL, WENIGER STRESS

Yoga erfreut sich schon seit einigen Jahren immer größerer Beliebtheit. Auch in der Medizin wird die Relevanz von Achtsamkeit, innerer Ruhe und Bewegung vermehrt erkannt und in Studien belegt.* Es konnte nachgewiesen werden, dass Yoga insbesondere an Krebs erkrankten Menschen dabei helfen konnte, die Lebensqualität, die krebsspezifische Symptomatik, die Fitness, die psychische Gesundheit sowie Schlaf und Stress positiv zu beeinflussen.**

Eine Krebserkrankung und die darauffolgende Therapie sind für den Körper äußerst kräftezehrend. Umso wichtiger ist es, ihm ein wenig Energie zurückzugeben. Dies geht unter anderem mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung, aber auch Bewegung und Yoga können dabei helfen. Yoga kann sowohl während als auch nach der Krebstherapie ausgeführt werden. Setzen Sie zunächst auf professionelle Anleitung von Yogalehrenden. Wenn Sie sich dann sicher fühlen und wissen, was Ihnen guttut, können Sie auch in Eigenregie üben.



* Ligibel JA et al. J Clin Oncol. 2022 Aug 1;40(22):2491–2507.

** Danhauer SC et al. Yoga for Symptom Management in Oncology: A Review of the Evidence Base and Future Directions for Research. Cancer 2019; 125: 1979–1989.



Wie wirkt Yoga bei einer Krebserkrankung?

In einer Übersichtsarbeit mit mehreren Studien wurde die Wirkung von Yoga auf den Organismus von Krebspatientinnen und -patienten untersucht.* Dabei kam heraus, dass jene, die während oder nach der Krebstherapie Yogaübungen ausführten, unter anderem ihre Fatigue (Müdigkeit, Erschöpfung) lindern konnten. Auch das Schlafverhalten und Stressempfinden konnten positiv beeinflusst werden, wodurch die allgemeine Lebensqualität anstieg. In einigen Studien wurde eine geringere Ausschüttung von Botenstoffen, die Entzündungen anregen und Zellstress hervorrufen, nachgewiesen.

In keiner dieser Studien traten durch Yoga schwere unerwünschte Nebeneffekte zu Tage, weshalb die Forschenden empfehlen, Yoga während oder nach einer Krebstherapie zu praktizieren. Manche Yogastudios haben sich auf Kurse für Krebskranke spezialisiert. Auch bei den Landeskrebsgesellschaften oder eventuell

Ihrem Sportverein können Sie sich über Yogaangebote für Krebskranke informieren. Ebenso sind auf Internetplattformen wie YouTube viele kostenlose Yogavideos zu finden. Auch einige Apps bieten kostenfreie Yogaübungen an – dort wird leicht verständlich und anschaulich an eine Yogatechnik herangeführt.

Als besonders empfehlenswerter Yogastil für Menschen mit Krebs gilt das sogenannte „Hatha-Yoga“. Es stellt einen Mix aus Bewegungsübungen und aktiver Entspannung dar. Hier wird der Fokus besonders auf die richtige Atemtechnik gelegt, was gerade bei Lungenkrebs äußerst hilfreich sein kann.

Probieren Sie es einfach mal aus! In einigen Fällen übernehmen übrigens auch Krankenkassen die Kosten für Yogakurse. Am besten fragen Sie direkt bei Ihrer Krankenkasse nach.

* Danhauer SC et al. Yoga for Symptom Management in Oncology: A Review of the Evidence Base and Future Directions for Research. Cancer 2019; 125: 1979–1989.

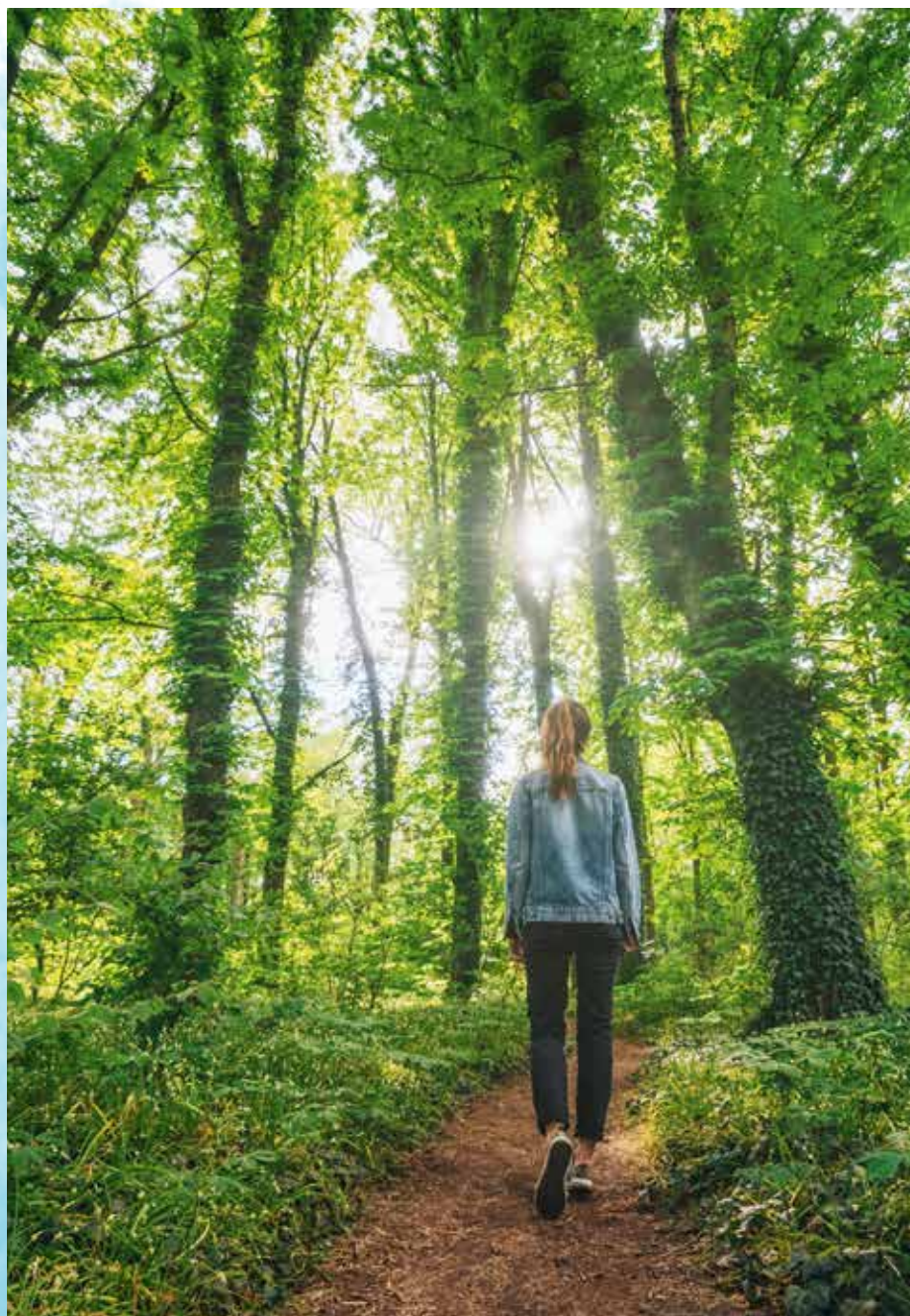


ACHTSAMKEIT – AUSGEGLICHEN DURCH DEN ALLTAG

Möglicherweise haben Sie zunächst keine genaue Vorstellung davon, was der Begriff Achtsamkeit genau bedeutet. Wir bringen etwas Licht ins Dunkel und erläutern, was Achtsamkeit eigentlich ist, wie sie Ihnen helfen kann und mit welchen Übungen Sie zu einem achtsameren Alltag finden können.

Unter Achtsamkeit versteht man die geistesgegenwärtige Wahrnehmung des eigenen Körpers, der direkten Umgebung oder von Gedanken und Emotionen – mit allen Sinnen, aber ganz ohne Bewertung. Achtsamkeit kann den Alltag entschleunigen und Stresssymptome reduzieren. Bei einer Krebserkrankung hilft die Verringerung von Stress den Betroffenen dabei, die Therapie besser zu vertragen und die Lebensqualität zu steigern. Auch aus psychologischer Sicht ist Achtsamkeit wichtig: Sie erleichtert das Zulassen und Annehmen eigener Emotionen. So kann Achtsamkeit zu einer größeren Akzeptanz der Krankheit, mehr emotionaler Ausgeglichenheit und neuem Mut führen.

Ein Achtsamkeitstraining ist ohne große Anstrengung durchführbar und somit für jeden Menschen, ob erkrankt oder gesund, geeignet. Mit der richtigen Herangehensweise braucht man dafür nicht einmal Apps oder andere Hilfsmittel. Wir verraten Ihnen nun, was Sie für einen achtsameren Alltag tun können.





Praktische Achtsamkeitsübungen für jeden Tag

1. Das stille Sitzen

Was Kindern noch schwerfällt, ist beim Achtsamkeitstraining eine wichtige und grundlegende Übung: das stille Sitzen. Setzen Sie sich an einen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen. Ob Bett, Stuhl, Sofa oder Fußboden – suchen Sie sich einen Platz, wo sie aufrecht sitzen können. Nun halten Sie Ihre Augen geöffnet und richten den Blick geradeaus. Dabei nehmen Sie Ihre Atmung einmal ganz bewusst wahr und versuchen, das Ein- und Ausatmen tief in Bauch, Rücken und Lunge zu spüren. Wenn Sie Husten müssen, ist das nicht schlimm – versuchen Sie behutsam weiterzumachen oder legen Sie eine kurze Pause ein. Am besten bleiben Sie mindestens 8 Minuten in dieser Position und atmen bewusst Atemzug um Atemzug. Schießen Ihnen dabei Gedanken durch den Kopf, bewerten Sie diese nicht: Nehmen Sie sie lediglich wahr und lassen sie dann weiterziehen. Falls Sie schon geübter sind, können Sie diese Übung solange ausführen, wie es sich gut anfühlt.

2. Gedankliches Fotografieren

Diese Übung eignet sich besonders gut, wenn Sie im Gedankenkarussell gefangen sind. Um diesem zu entkommen, schließen Sie die Augen und bewegen Sie sich innerlich durch den Raum, in welchem Sie sich gerade befinden. Öffnen Sie jetzt die Augen für einen kurzen Moment und stellen Sie sich vor, dass Sie den Raumausschnitt, auf den Sie sich gerade fokussieren, mit Ihren Augen fotografieren. Nun schließen Sie die Augen wieder und stellen sich Ihr „Foto“ vor dem inneren Auge vor. Konzentrieren Sie sich auf die Details und halten Sie einen Moment inne, um das Bild in Ruhe zu betrachten. Diese Übung erlaubt es Ihnen, belastende Gedanken loszulassen, indem Sie sich auf etwas anderes konzentrieren. Führen Sie diese Übung so oft durch, wie Sie möchten und Spaß daran haben.

3. Gehmeditation

Bei Meditation denken viele an Buddha, Klänge des Gongs und Räucherstäbchen. Doch es muss nicht immer gleich esoterisch sein. Aus wissenschaftlicher Perspektive gilt die Meditation als guter Ansatzpunkt, um zu innerer Ruhe und somit auch zu physischer Ruhe zu finden und den Körper so aktiv zu entlasten. Bei der Gehmeditation wird beabsichtigt, diese Ruhe durch eine Lockerung des Körpers zu erzeugen. Gehen Sie entspannt und locker durch den Raum. Machen Sie einen Schritt nach dem anderen und setzen Sie ihre Füße ganz bewusst und achtsam voreinander. Spüren Sie, wie Ihre Fußsohlen auf dem Boden abrollen. Bleiben Sie bei dem Gehtempo, bei dem Sie sich am wohlsten fühlen. Halten Sie den Kopf beim Gehen leicht geneigt und legen Sie Ihre Hände auf den unteren Rücken oder lassen Sie sie entspannt unterhalb des Brustkorbs ruhen.

Übrigens: Viele Krankenkassen unterstützen Meditations- und Achtsamkeitskurse oder bieten selbst welche an. Fragen Sie einmal bei Ihrer Kasse nach!

Weitere Informationen

Wenn Sie sich genauer zum Thema Sport und Bewegung bei Krebs informieren wollen, werfen Sie einen Blick auf unsere weiterführenden Informationen auf der nächsten Seite. Außerdem finden Sie auf der Internetseite des Krebsinformationsdiensts ausführliche Informationen, die Ihnen nützlich sein können. Sie erreichen die Website unter:

www.krebsinformationsdienst.de



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Sich genauer zu informieren kann dabei helfen, die Gedanken zu strukturieren und Unsicherheiten aus der Welt zu schaffen. Hier finden Sie deshalb weiterführende Literatur, die Ihnen genaue Informationen darüber gibt, wie Bewegung und Sport bei Lungenkrebs die Lebensqualität beeinflussen können.

Sie können die unten aufgeführten QR-Codes mithilfe eines Smartphones bzw. eines Tablets und einer App nutzen, um zu der entsprechenden Website zu gelangen:

1. Richten Sie die Kamera auf den QR-Code. **2.** Scannen Sie den QR-Code oder fotografieren Sie den Code. **3.** Die App führt Sie dann zur entsprechenden URL.



- 1.** „Blaue Ratgeber“ (inkl. Lungenkrebs und Sport & Krebs)
www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek/infomaterial-kategorie/die-blauen-ratgeber/



- 2.** Bewegung und Sport bei Krebs: Tipps für Patienten
www.krebsinformationsdienst.de/service/iblatt/iblatt-bewegung-bei-nach-krebs.pdf



- 3.** Informationen rund um das Thema Lungenkrebs:
www.lungenkrebs.de



- 4.** Spezialisierte Experten bei Krebs: www.staerkergegenkrebs.de



MEIN BEWEGUNGSTAGEBUCH

Um Bewegung zu einem festen Bestandteil Ihres Alltags zu machen, kann es helfen, sportliche Aktivitäten im Vorhinein zu planen. Auf den folgenden Seiten haben Sie die Möglichkeit, Ihre Vorhaben festzuhalten sowie kleine und große Erfolge, zum Beispiel die Zahl der gelaufenen Schritte oder die Dauer der Bewegungseinheit, zu notieren. So werden Fortschritte sichtbar – und das motiviert!

Legende für die empfundene Belastungsintensität

 leicht	 mittel	 schwer
--	--	--

Tipp: Die folgenden Seiten sind für Ihre Eintragungen bestimmt. Kopieren Sie gerne vorab diese Vorlage, um sich ein persönliches Tagebuch zu erstellen.

TAG	MEINE AKTIVITÄT Art der Bewegung (Spaziergang, Fahrrad, Boule, Schwimmen etc.)	BELASTUNG (empfundene Intensität)			DAUER (in Minuten)	SCHRITTE (pro Tag)
Montag					▶	
Dienstag					▶	
Mittwoch					▶	
Donnerstag					▶	
Freitag					▶	
Samstag					▶	
Sonntag					▶	
MEIN WOCHEN-PENSUM						
		Anzahl der Aktivitäten mit leichter (blau), mittlerer (grün) und starker (dunkel- blau) Intensität			Anzahl der Tage mit insgesamt 30 Minuten Aktivität oder mehr	Anzahl der Tage mit 10.000 Schritten oder mehr

Quelle: Buskies, W. & Boeckh-Behrens (2009)

TAG	MEINE AKTIVITÄT Art der Bewegung (Spaziergang, Fahrrad, Boule, Schwimmen etc.)	BELASTUNG (empfundene Intensität)	DAUER (in Minuten)	SCHRITTE (pro Tag)
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				
MEIN WOCHEN-PENSUM				

Anzahl der
Aktivitäten mit
leichter (**blau**),
mittlerer (**grün**) und
starker (**dunkel-
blau**) Intensität

Anzahl der
Tage mit
insgesamt
30 Minuten
Aktivität oder
mehr

Anzahl der
Tage mit
**10.000
Schritten**
oder mehr

Quelle: Buskies, W. & Boeckh-Behrens (2009)

ADRESSEN & CO.

Wo Sie Hilfe und Unterstützung finden

Allgemein

Deutsche Fatigue Gesellschaft e.V. (DFaG)

Maria-Hilf-Str. 15
50677 Köln
Tel.: 0221 931 15 96
Fax: 0221 931 15 97
E-Mail: info@deutsche-fatigue-gesellschaft.de
www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

Deutsche Krebshilfe

Buschstr. 32
53113 Bonn
Tel.: 0228 72 99 00
Fax: 0228 72 99 011
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
www.krebshilfe.de

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

Kuno-Fischer-Str. 8
14057 Berlin
Tel.: 030 32 29 32 90
Fax: 030 32 29 32 922
E-Mail: service@krebsgesellschaft.de
www.krebsgesellschaft.de

KOKON – Kompetenznetz der Komplementär- medizin in der Onkologie e.V.

Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1
90419 Nürnberg
Tel.: 0911 398 30 56
www.kompetenznetz-kokon.de

Krebsinformationsdienst (KID) am Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg (DKFZ)

Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg
Krebsbezogene Anfragen:
Tel.: 0800 420 30 40
E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de
www.krebsinformationsdienst.de

Ernährung und Bewegung

Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner e.V.

Annastraße 6
45130 Essen
Tel.: 0201 799 89 311
Fax: 0201 726 794 2
E-Mail: info@bdem.de
www.bdem.de

Berufsverband Oecotrophologie e.V. (VDOE)

Agricolastraße 25
10555 Berlin
Tel.: 030 2359 832-80
Fax: 030 2359 832-99
E-Mail: vdoe@vdoe.de
www.vdoe.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Godesberger Allee 136
53175 Bonn
Tel.: 0228 377 66 00
Fax: 0228 377 68 00
E-Mail: webmaster@dge.de
www.dge.de
(u. a. Liste mit Ernährungsberaterinnen und
-beratern in ganz Deutschland)

Ernährung bei Krebserkrankungen

SGK Stärker gegen Krebs GmbH
Auenstraße 110
80469 München
Tel.: 089 44990330
Fax: 089 44990332
E-Mail: info@staerkergegenkrebs.de
www.staerkergegenkrebs.de/ernaehrung/

Geschäftsstelle AG Lungensport in Deutschland e.V.

Raiffeisenstr. 38
33175 Bad Lippspringe
Tel.: 05252 937 06 03
Fax: 05252 937 06 04
E-Mail: lungensport@atemwegsliga.de
www.lungensport.org

OTT® Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie

MYAIRBAG – Training gegen Krebs GmbH
Berrenrather Str. 230-232
50939 Köln
Tel.: 0221 800 108 95
Fax: 0351 465 611 07
E-Mail: post@myairbag24.de
www.myairbag24.de

OnkoAktiv am NCT Heidelberg e.V.

Im Neuenheimer Feld 460
69120 Heidelberg
Tel.: 06221 56 5918
Fax: 06221 56 7109
E-Mail: onkoaktiv@nct-heidelberg.de
www.netzwerk-onkoaktiv.de

Hospize und Palliativmedizin

Deutsche Hospiz- und PalliativStiftung

Aachener Str. 5
10713 Berlin
Tel.: 030 820 07 58 16
Fax: 030 820 07 58 13
E-Mail: info@dhp-stiftung.de
www.dhp-stiftung.de

Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e.V.

Aachener Str. 5
10713 Berlin
Tel.: 030 30 10 10 00
Fax: 030 30 10 10 016
E-Mail: dgp@dgpalliativmedizin.de
www.dgpalliativmedizin.de

Schmerzen

Deutsche Schmerzliga e.V.

Rüsselsheimer Str. 22
60326 Frankfurt am Main
Tel.: 069 269 464 00
E-Mail: info@schmerzliga.de
www.schmerzliga.de

Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz e.V. DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e.V.

Biegenstr. 6
35037 Marburg
Tel.: 06421 29 30
Fax: 06421 29 31 87
E-Mail: dgk@dgk.de
www.dgk.de

Selbsthilfe

Bundesverband Selbsthilfe Lungenkrebs e.V.

Rotenkruger Weg 78
12305 Berlin
Tel.: 0160 906 717 79
E-Mail: info@bundesverband-selbsthilfe-lungenkrebs.de
www.bundesverband-selbsthilfelungenkrebs.de
(Hier finden Sie eine Liste aller regionalen Lungenkrebs-Selbsthilfegruppen.)

Deutsche PatientenLiga

Atemwegserkrankungen – DPLA e.V.

Carl-Wernher-Str. 255276 Oppenheim
Tel.: 06133 35 43
Fax: 06133 92 41 08
E-Mail: info@pat-liga.de
www.pat-liga.de

NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin
Tel.: 030 310 189 60
Fax: 030 310 189 70
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de
www.nakos.de

zielGENau e.V. Patienten-Netzwerk für Personalisierte Lungenkrebstherapie

Kerpener Straße 62
50937 Köln
Tel.: 0174 482 22 84 (Patientinnen, Patienten und Betroffene bitte nur über das Kontaktformular)
Fax: 06133 573 83 27
E-Mail: info@zielgenau.org
www.zielgenau.org

Notizen

[illegible]

Danksagung



Wir danken Dr. Oliver Marschal für seine fachkundige Unterstützung bei der Erstellung dieser Broschüre.

Dr. Marschal betreut krebserkrankte Menschen in allen Krankheitsstadien seit 1998 in einer ambulanten Schwerpunktspraxis für Onkologie und Hämatologie. Dabei setzt er auf eine ganzheitliche Versorgung seiner Patientinnen und Patienten, die neben der Antitumorthherapie die Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie (OTT®) umfasst sowie eine auf die Onkologie ausgerichtete Ernährungsberatung.



STARK. INFORMIERT.

Wir freuen uns, wenn wir Ihnen mit diesem Ratgeber Klarheit über die Rolle von Bewegung bei Lungenkrebs verschafft haben. Vielleicht haben Sie sich auch schon auf die Suche nach einem geeigneten Sportangebot gemacht!

Um Sie und Ihre Angehörigen ganzheitlich im Umgang mit Lungenkrebs zu unterstützen, haben wir verschiedene Informationsmaterialien zu vielen weiteren Themen rund um die Erkrankung und das Leben mit ihr entwickelt.

Materialien für Sie im Überblick:

LEBENSSTARK – Bei Lungenkrebs unterstützen

LEBENSSTARK – Ernährung bei Lungenkrebs

LEBENSSTARK – Nicht-kleinzelliger Lungenkrebs Stadium IB–IIIA
nach der Operation

LEBENSSTARK – Nicht-kleinzelliger Lungenkrebs Stadium III

LEBENSSTARK – Nicht-kleinzelliger Lungenkrebs Stadium IV

LEBENSSTARK – Sozialrecht bei Lungenkrebs

REZEPTBUCH – Schnelle Rezepte für jeden Tag

Gemeinsam – die ersten Schritte, um die Lungenkrebsdiagnose
zu bewältigen



www.lungenkrebs.de/von-a-bis-z/servicematerialien



AstraZeneca GmbH – Friesenweg 26 – 22763 Hamburg
www.astrazeneca.de – www.lungenkrebs.de