Empfehlungen zur körperlichen Aktivität bei Krebs

outdooragainstcancer.com info@outdooragainstcancer.com

OAC

Wichtig!

- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, wann der beste Zeitpunkt für den Start mit körperlicher Aktivität ist.
- Hören Sie auf Ihren Körper – manchmal ist Ruhe wichtiger als Training.
- In den ersten 3–6 Wochen nach einer OP sollten Sie monotone, langanhaltende Bewegungen beim Krafttraining vermeiden.
- Regelmäßige körperliche Aktivität ohne längere Pausen (über zwei Wochen) wird empfohlen.
- Wärmen Sie sich mindestens sechs Minuten lang auf – das ist essenziell.

Vorteile von Sport und Bewegung

- Reduziert Fatigue und steigert das Energieniveau
- Mildert Nebenwirkungen der Therapie
- Unterstützt die Wirksamkeit der Therapie und verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit
- Senkt das Risiko für Depressionen
- Verbessert die Schlafqualität
- Erleichtert alltägliche Tätigkeiten und hilft, die Arbeitskapazität des Körpers zu erhalten
- Stärkt das Immunsystem
- Verbessert die Lebensqualität
- Verringert das Risiko eines Krebsrückfalls
- Fördert die Gesundheit des Gehirns
- Hilft, das Körpergewicht zu kontrollieren
- Reduziert das Risiko für Lymphödeme

Beginnen Sie mit geringer Intensität und steigern Sie Ihre körperliche Aktivität ***schrittweise****.*

1. Aufwärmphase = 6 Minuten

Der Körper wird schrittweise auf intensivere körperliche Aktivität vorbereitet – die Körpertemperatur steigt und ein Wärmegefühl entsteht.

Stellen Sie einen **Timer auf 6 Minuten** und beginnen Sie mit langsamem oder dynamischem **Gehen**.

Wenn Sie sich wohlfühlen, fahren Sie mit dem **Hauptteil** des Trainings fort – entweder einem Ausdauertraining (Aerobic) und/oder einem Krafttraining.

Wenn die Anstrengung Ihr Wohlbefinden jedoch verschlechtert, **hören Sie auf Ihren Körper** und versuchen Sie es am nächsten Tag erneut.

2. Ausdauertraining

Ausdauertraining stärkt Herz und Kreislauf, indem es den gesamten Körper beansprucht.
Bei **moderater Intensität** (Gespräche sind möglich) werden **150–300 Minuten pro Woche** empfohlen.
Bei **hoher Intensität** (Sprechen fällt schwerer) werden **75 Minuten pro Woche** empfohlen.

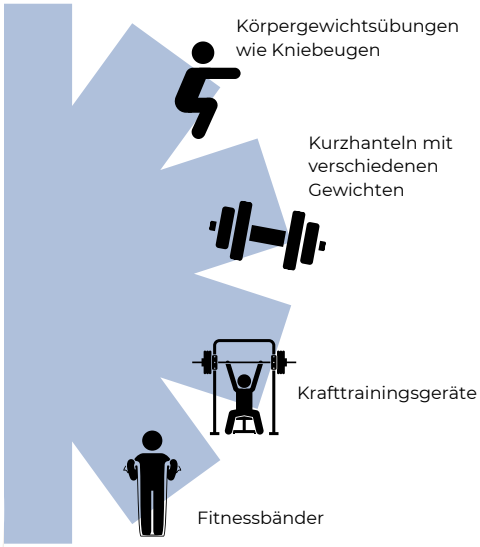
- Zügiges Gehen
- Spaziergänge in wechselndem Tempo
- Nordic Walking
- Fahrradfahren
- Schwimmen & Rudern

MÖGLICHE VARIATIONEN

- → 15-30 min. 5 x pro Woche
- → 40-60 min. 4 x pro Woche
- → 20 min. 7 x pro Woche
- → 2 x pro Woche Intervalltraining: **4x4 Aerobes Ausdauertraining:** 4 min. schnell / 3 min. langsamer - vier Mal

3. Krafttraining

2–3 Trainingseinheiten pro Woche, bei denen große Muskelgruppen wie Rücken, Schultern, Arme und Beine gekräftigt werden.



Wählen Sie 3-6 verschiedene Übungen, die mehrere Gelenke gleichzeitig beanspruchen.

Nutzen Sie freie Gewichte (Kurzhanteln, Langhanteln), Kraftgeräte, Widerstandsbänder oder das eigene Körpergewicht (zum Beispiel Kniebeugen, Sit-ups, Aufstehen vom Stuhl).

Trainingsablauf:

- Mit leichtem Gewicht und **10 Wiederholungen** beginnen.
- Anschließend **2-3 Sätze mit 6-12 Wiederholungen** bei einem schwereren Gewicht ausführen.
- Gewichte kontrolliert heben und senken (jeweils ca. 2 Sekunden).
- Zwischen den Sätzen 1-3 Minuten Pause einlegen.
- Den Widerstand und die Ausführungsgeschwindigkeit schrittweise steigern - **4x4 Maximalkrafttraining**

4. Cool-down Phase

Ziel des Cool-downs ist es, die Herzfrequenz und den Blutdruck zu stabilisieren, indem die Intensität und die Körpertemperatur schrittweise gesenkt werden.

- 3–6 Minuten langsames oder dynamisches Gehen, alternativ leichtes Joggen auf der Stelle.
- Sanftes, angenehmes Dehnen (z.B. Schulter-, Hüft- und Fußgelenke rotieren).
- Besonders auf die beanspruchten Gelenke und Muskeln achten.

Während der Systemtherapie und/oder Bestrahlung ist das "Warm-up" essenziell

Mit körperlicher Aktivität anzufangen, ist oft die größte Herausforderung. Die 6-minütige Aufwärmphase hilft, das eigene Wohlbefinden einzuschätzen und zu beurteilen, ob Bewegung an diesem Tag sinnvoll ist.

- Gehen Sie achtsam mit sich um -