

ENTSPANNUNG, BEWEGUNG UND SPORT BEI BRUSTKREBS

STRUKTURIERTES BEHANDLUNGSPROGRAMM (DMP) BRUSTKREBS

Studien zeigen, dass gezieltes Training bei Brustkrebs Ausdauer, Koordination und Kraft um das Dreifache verbessern und die Menge erforderlicher Schmerzmedikamente verringern kann. Belastende Gedanken und Gefühle lassen sich zudem oft durch bewusste Entspannung überwinden. Wie Ihr individuelles Bewegungs- und Entspannungsprogramm aussehen könnte, lesen Sie in dieser Broschüre. Gerne beantworten die Fachärztinnen und Gesundheitsberater an der DAK Medizin-Hotline oder im Beratungschat Ihre Fragen. In Ihrem Servicezentrum der DAK-Gesundheit sind wir auch persönlich für Sie da.

So verbessern Sie Ihre Ausdauer

Ausdauersport verbessert die Sauerstoffversorgung Ihres Körpers und erhöht seine Leistungsfähigkeit. Ein angemessen dosiertes Ausdauer- und Bewegungstraining macht dadurch ausgeglichener, verbessert die Stimmung und stärkt das Immunsystem.

Beginnen Sie langsam

Nehmen Sie Rücksicht auf Ihre aktuelle Leistungsfähigkeit. Versuchen Sie, Ihr Programm stetig etwas zu steigern, aber finden Sie Ihr eigenes Maß an Aktivität: Zu viel Sport würde Sie schwächen, zu wenig Sport würde Ihre Leistungsfähigkeit nur sehr langsam wieder steigern. Fragen Sie gegebenenfalls Ihre Ärztin oder Ihrem Arzt, wie stark Sie sich sportlich belasten dürfen.

Wenn Sie beim Sport durch die Nase atmen oder sich unterhalten können, haben Sie die Intensität richtig gewählt. Kommen Sie schnell aus der Puste, belasten Sie sich möglicherweise zu stark. Für den Anfang Ihres Trainingsprogramms eignet sich daher zum Beispiel Spazierengehen, das immer flotter wird.

Machen Sie Pausen

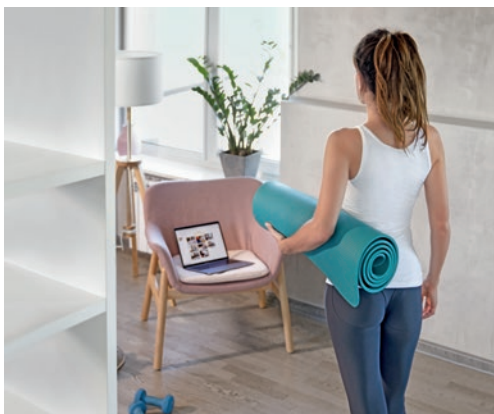
Denken Sie bei Ihrem Sport daran, regelmäßig eine Pause zu machen. Sie sollte nicht zu kurz sein, weil sich Ihr Körper dann nicht erholt. Sie sollte aber auch nicht zu lang sein, damit Ihr Sport einen Trainingseffekt hat.





Gymnastik entspannt und entstaut

Eine gute Ergänzung zum Ausdauersport ist Gymnastik. Eine Brustoperation stört die Balance der Muskeln im Oberkörper. Die Schultern werden dadurch unwillkürlich nach oben oder vorn gezogen. Wurden bei der Operation die Achsellymphknoten entfernt, kann der Lymphabfluss aus dem Arm gestört sein. Mit gezielten gymnastischen Übungen können Sie die Muskeln der Arme und des Oberkörpers kräftigen, Verspannungen in Rücken und Schultern lösen und durch die Unterstützung der Muskelpumpe einem Lymphödem vorbeugen. Lassen Sie sich in einer Praxis für Krankengymnastik Übungen zeigen, die Sie auch alleine zuhause durchführen können.



Welcher Sport eignet sich für Sie?

Gut geeignet bei einer Brustkrebserkrankung sind Sportarten und Aktivitäten wie Wandern, Radfahren, langsames Schwimmen und Tanzen, oft ist auch ein leichtes Krafttraining möglich. Probieren Sie einfach eine Zeitlang aus, was Ihnen Spaß macht und entscheiden Sie sich dann. Weniger geeignet sind unter anderem Langlaufen, Rudern, Segeln, Tennis, Squash, Klettern und Bodybuilding des Oberkörpers.

BITTE BEACHTEN SIE DIESE PUNKTE!

- Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem Sport- oder Bewegungsprogramm beginnen. Gibt sie oder er „grünes Licht“, können Sie loslegen.
- Ihr Sport- oder Bewegungsprogramm sollte Ihren Puls für mindestens 20 Minuten auf etwa 120 Schläge pro Minute bringen. Dabei sollten Sie nicht aus der Puste kommen.
- Ihr Sport sollte im Alltag realisierbar sein. Umständliche Anfahrten beispielsweise verhindern unter Umständen, dass man den Sport regelmäßig macht.
- Der Sport sollte Ihnen Spaß machen. Bis nach einigen Monaten das Bedürfnis nach Bewegung in Fleisch und Blut übergeht, müssen Sie sich schließlich selbst motivieren. Mit Spaß am Sport gelingt das am besten.
- Wie oft Sie trainieren, hängt von Ihrem Trainingsstadium ab. Haben Sie ein gutes Niveau erreicht, können zwei Trainingseinheiten in der Woche ausreichen, um es zu halten.
- In vielen Orten gibt es im Rahmen spezielle Sportgruppen für Frauen nach einer Brustkrebs-Operation. Fragen Sie zum Beispiel bei den örtlichen Sportvereinen, der Volkshochschule oder Ihrer zuständigen Ärztekammer nach.
- Bestehen Sie bei einem Kurs auf eine fachkundige Trainingsanleitung.





Mit diesen Verfahren können Sie entspannen

Sich körperlich und geistig zu entspannen hilft, belastenden Gedanken und Gefühlen zu entkommen und die Seele aufzutanken. Einige leicht erlernbare und bewährte Entspannungstechniken stellen wir Ihnen hier vor.

Ganz gleich, welches Entspannungsverfahren Sie wählen, Sie sollten es ohne großen Aufwand an Ihrem Wohnort erlernen und zeitlich realisieren können. Die Übungsumgebung sollte Ihnen gefallen, und die Anleitung kompetent sein. Soweit für Kurse Gebühren anfallen, berät Sie Ihre Servicestelle der DAK-Gesundheit über eine mögliche Kostenbeteiligung.

- **Qi Gong** ist die ‚Krankengymnastik‘ der traditionellen chinesischen Medizin. Durch Qi Gong (gesprochen: schi gong) soll durch harmonische Atem- und Bewegungsübungen die ‚Lebensenergie‘ gelenkt und so die Konzentrationsfähigkeit, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit verbessert werden.
- **Tai Chi** heißt das chinesische Schattenboxen, das wie Qi Gong auf fließenden, harmonischen Bewegungen beruht, die konzentriert und bewusst mit ‚harmonisch fließender Atmung‘ durchgeführt werden.
- **Yoga** entstammt der traditionellen indischen Lehre der Gesunderhaltung und kombiniert ein System aus Verhaltensregeln, Körper- und Atemübungen. Lassen Sie sich nur von einer geprüften Yoga-Lehrerin oder einem geprüften Yoga-Lehrer mit Erfahrung in der medizinischen Rehabilitation anleiten.
- **Autogenes Training** nennt sich eine Technik, mit der Sie lernen, sich auf bestimmte Körperempfindungen zu konzentrieren, um so in einen tiefen Entspannungszustand zu gelangen. Die Methode hat sich seit vielen Jahrzehnten in der Medizin bewährt.



- **Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson** sorgt durch gezieltes Anspannen und Entspannen von Muskelgruppen für ein Gefühl der tiefen körperlichen und seelischen Entspannung.



- **Biofeedback** wird eine Methode genannt, deren Lernziel es ist, normalerweise unbewusst ablaufende Vorgänge im Körper gezielt wahrzunehmen und zu beeinflussen – wie zum Beispiel die Pulsfrequenz und den Blutdruck. Biofeedback wird unter anderem bei Migräne, Muskelverspannungen und Schlafstörungen eingesetzt.
- Als **Meditation** werden verschiedene Übungen bezeichnet, mit denen ein Zustand tiefer innerer Ruhe und Ausgeglichenheit erreicht werden kann, die sich auch auf den Körper positiv auswirkt.



Vorsicht mit der Selbstmedikation

Frei erhältliche Medikamente, auch vermeintlich sanfte pflanzliche Arzneien, können unerwünschte Wechselwirkungen mit Ihren Brustkrebs-Medikamenten eingehen oder ihre Wirksamkeit beeinträchtigen. Fragen Sie deshalb Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, bevor Sie ein neues Mittel einnehmen. Ob gegebenenfalls angstlösende oder beruhigende Medikamente für Sie sinnvoll sind, wird Ihre Ärztin oder Ihr Arzt mit Ihnen besprechen.

WELCHE ENTSPANNUNGSMETHODE EIGNET SICH FÜR SIE?

- **Fällt es Ihnen schwer, sich zu entspannen?**

Dann probieren Sie am besten zuerst eine körperbetonte Entspannungstechnik wie die Muskelrelaxation nach Jacobson aus.

- **Möchten Sie innerlich besser zur Ruhe kommen?**

Dabei können Ihnen sogenannte meditative Techniken wie Qi Gong, Tai Chi oder Yoga helfen.

- **Liegen Ihnen vor allem Massage, Wärme- oder Aromatherapien?**

Diese Verfahren können für Entspannung sorgen, sind aber eher ‚passive‘ Techniken. Sie sollten sie deshalb nur als Ergänzung nutzen.

- **Haben Sie Lust auf einen neuen Sport?**

Sehr gut geeignet sind Aktivitäten, bei denen Sie die Seele auftanken und zugleich körperlich etwas tun, ohne Höchstleistungen vollbringen zu müssen – wie zum Beispiel Wandern, Radfahren oder Schwimmen.



Bleiben Sie bei Angeboten kritisch

Setzen Sie bei der Beurteilung von Angeboten Ihren gesunden Menschenverstand ein. Es gibt leider auch Verfahren, die bestenfalls zu viel Geld kosten, schlimmstenfalls Ihnen jedoch schaden.

Ihre Alarmglocken sollten schrillen, wenn eine ‚Therapeutin‘ oder ein ‚Therapeut‘ Sie vor die Alternative stellt, der ‚Schulmedizin‘ zu folgen oder das Heilangebot wahrzunehmen. Erkundigen Sie sich gegebenenfalls bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, bei der DAK Medizin-Hotline oder im Beratungsschat sowie bei Selbsthilfegruppen oder in Expertenforen im Internet, ob das Angebot seriös ist.

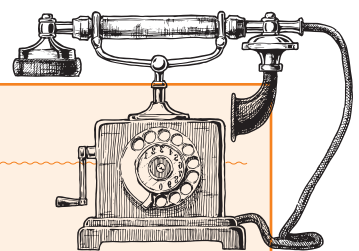
NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN
365 TAGEN ERREICHBAR!

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:
DAK Service-Hotline 040 325 325 555 zum Ortstarif

Alle Fragen zu Ihrer Erkrankung:
DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800 zum Ortstarif

DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg
www.dak.de



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.