

Körperliche Aktivität und Ernährung bei Knochenmetastasen

AUSDAUER
TRAINING



Wohlbefinden



Körper-
wahrnehmung

ICH FÜHLE
MICH FITTER!
Kalzium-
tagesbedarf



KRÄFTIGUNG



TIPPS FÜR
DEN ALLTAG!



Liebe Patientinnen und Patienten,

„Schonen Sie sich!“ war ein oft gehörter Satz, der Patienten mit einer Krebserkrankung grundsätzlich zur Ruhe aufforderte, um nicht womöglich den Gesundheitszustand zu verschlechtern. Doch heute wissen wir, dass regelmäßige Bewegung nicht nur nahezu immer möglich ist, sondern viele positive Einflüsse hat, auch bei Patienten mit Knochenmetastasen! Es kommt jedoch in diesem Zusammenhang auf die richtigen Sportarten und die korrekte Bewegungsausführung an. In dieser Broschüre haben wir Ihnen spezielle Bewegungsempfehlungen zusammengestellt, die ausführlich aufzeigen, wie auch mit Knochenmetastasen körperliche Aktivität möglich und ganzheitlich effektiv ist. Ich wünsche Ihnen viel Freude an der Bewegung!

Herzliche Grüße

Ihr Dr. Freerk Baumann

Leiter der AG Bewegung, Sport und Krebs

Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin

Deutsche Sporthochschule Köln



Liebe Patientinnen und Patienten,

„Was kann ich denn selbst tun?“, werde ich oft von Krebspatienten gefragt. Ich empfehle, die medizinische Therapie mit der passenden Ernährung zu unterstützen. Mit Energie und Schutzstoffen aus der Nahrung können Sie den Behandlungserfolg sinnvoll und nachhaltig verbessern. Ich wünsche Ihnen viel Kraft und Zuversicht für Ihre Genesung.

Herzliche Grüße

Dipl. oec. Troph. Kerstin Bernhardt
die ernährungslotsen

Tagesbedarf
Vitamin D



AUSGEWOGENE
ERNÄHRUNG



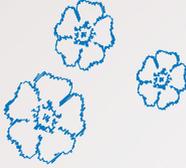


Inhaltsverzeichnis

Bewegung und Sport bei Knochenmetastasen	06
Einführung	07
Mit Bewegung und Sport die Stabilität der Knochen verbessern	10
Mehr Leistungsfähigkeit durch ein moderates Ausdauertraining	14
Mehr Kraft im Alltag durch eine moderate Ganzkörperkräftigung	20
Mehr Stabilität bei Bruchgefahr durch eine schonende Kräftigung	42
Allgemeine Alltagsempfehlungen	44
Ernährung bei Knochenmetastasen	46
Therapie unterstützen mit ausgewogener und gesunder Ernährung	48
Wichtige Internetadressen/Literatur	56

Bewegung und Sport bei Knochenmetastasen

EINFACHE ÜBUNGEN
FRISCHE LUFT ATMEN



Durch Sport und Bewegung persönliches Wohlbefinden steigern.

Verbesserte medizinische Möglichkeiten haben inzwischen in vielen Fällen zu einer verlängerten Lebenszeit bei fortgeschrittenen Krebserkrankungen geführt. Ein wichtiges Anliegen ist es, die größtmögliche Lebensqualität zu erreichen und zu erhalten. Körperliche Aktivität und Bewegung können dabei einen bedeutenden Beitrag leisten! In der Vergangenheit war körperliche Aktivität bei Krebs tatsächlich ein umstrittenes Thema. Noch vor einigen Jahrzehnten ging man davon aus, dass Sport und Bewegung den Zustand der Patienten negativ beeinflussen können. Daher wurde Krebspatienten oftmals ein regelrechtes Bewegungsverbot erteilt. Heute sind diese Annahmen und Vorgehensweisen längst überholt. Verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen haben inzwischen positive Auswirkungen körperlicher Aktivität auf den Körper, die Seele und auf das psychosoziale Wohlbefinden (Alltag, Freizeit und Beruf betreffend) bei Menschen mit onkologischen Erkrankungen belegt.



Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Ihr Selbstwertgefühl, indem Sie lernen, Ihrem Körper trotz der Erkrankung zu vertrauen und sich wieder „etwas zuzutrauen“.

8 Einführung



**! BLEIBEN SIE AKTIV
UND BEWEGEN SIE SICH!**

Durch Knochenmetastasen verursachte körperliche Beschwerden und Unsicherheiten darüber, welche Bewegungsformen machbar und der Krankheit entsprechend sind, führen häufig zu Bewegungsmangel. Sie dürfen jedoch unbesorgt sein – gezielte körperliche Aktivität ist auch mit Knochenmetastasen möglich und sehr sinnvoll! Denn die Bewegung kann weitreichende Einflüsse auf den Körper haben und Ihren Zustand deutlich verbessern. Eine Stabilisierung des Herz-Kreislauf-Systems und der Erhalt bzw. die Verbesserung der Muskelkraft können beispielsweise zu einem möglichst langen Fortbestehen Ihrer Mobilität und somit Ihrer Eigenständigkeit führen. Der Gleichgewichtssinn wird gestärkt und das Körpergewicht auf natürliche Weise reguliert. Dem bei Knochenmetastasen häufig auftretenden Schmerz kann durch gezielte Bewegung entgegengewirkt werden. Auch bei Erschöpfungszuständen (Fatigue-Syndrom) kann Bewegung eine reduzierende Wirkung haben, sodass Sie sich wieder leistungsfähiger und belastbarer fühlen.

Auf diese Weise können Sie Ängsten und depressiven Stimmungen erfolgreich entgegenwirken. Sie werden feststellen, dass Ihnen die Bewegung Freude bereitet und dass Sie durch den aktiveren Lebensstil an Mobilität und somit an Lebensqualität gewinnen. Daher: Nutzen Sie den Einfluss, den Sie selbst auf Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und somit auf Ihre Lebensqualität haben.

Helpen Sie selbst aktiv mit.

Knochenmetastasen können bei nahezu jeder Krebserkrankung auftreten und sind nach Leber und Lunge der dritthäufigste Ort der Metastasierung. Je nach Lage und Größe kann der betroffene Knochen bruchgefährdet sein. Durch die Einnahme von Arzneimitteln und häufig auftretenden Bewegungsmangel wird die Struktur des Knochens zusätzlich beeinträchtigt. Dadurch steigt das Risiko, eine Osteoporose zu entwickeln. Sowohl die Bruchgefahr als auch eine Osteoporose führen häufig zu Ängsten bei den Patienten. Sie sind unsicher, werden vorsichtig und bewegen sich immer weniger. Dies hat einen weiteren Verlust von Muskelmasse und Muskelkraft zur Folge. Aber auch die Koordination lässt dadurch nach, was schließlich zu einem erhöhten Sturzrisiko führt.

Bewegung kann diesen Teufelskreis durchbrechen! Sie trägt zu einer Stabilität der Knochen bei, steigert die Leistungsfähigkeit, verbessert die Sturzprophylaxe und kann das Risiko einer Osteoporose senken.



10 Mit Bewegung und Sport Stabilität der Knochen verbessern

Bleiben Sie mobil!

Das übergeordnete Ziel körperlicher Aktivität ist es, die Lebensqualität und die selbstständige und unabhängige Mobilität im Alltag zu verbessern und zu stabilisieren. Darüber hinaus können folgende weitere Ziele erreicht werden:

Körperbezogene Ziele körperlicher Aktivität bei Knochenmetastasen:

- Verbesserung bzw. Erhalt der Alltagsbewegungen
- Anregung des Herz-Kreislauf-Systems und Verbesserung der allgemeinen Fitness
- Minderung des Fatigue-Syndroms
- Reduktion von Schmerzen
- Reduktion des Osteoporoserisikos
- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
- Vermeidung von Stürzen



Psychische und psychosoziale Ziele körperlicher Aktivität bei Knochenmetastasen:

- Wiedererlangen des Vertrauens in den und Ausein-
setzung mit dem eigenen (veränderten) Körper
- Mut, sich wieder zu zeigen
- Verminderung depressiver Stimmungen und Abbau von Ängsten
- „Raus aus der sozialen Isolation“ und
Förderung der Kommunikation
- Spaß und Freude
- Austausch von Erfahrungen
und Informationen
- Gruppenerleben

Verstehen



12 Mit Bewegung und Sport Stabilität der Knochen verbessern



Sprechen Sie vor Aufnahme eines Trainingsprogramms mit Ihrem behandelnden Arzt. Gemeinsam können Sie ein sinnvolles und angebrachtes Sport-Pensum erarbeiten.

Was Sie vor Aufnahme eines Bewegungstrainings beachten sollten :

Sie sind nun über die positiven Auswirkungen körperlicher Aktivität bei Knochenmetastasen informiert und möchten mit dem Training beginnen? In diesem Abschnitt erfahren Sie, was Sie im Vorfeld beachten sollten und welche Voraussetzungen zu erfüllen sind.

Wichtig: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt!

Er kann Ihnen Auskunft darüber geben, ob ein körperliches Training für Sie medizinisch unbedenklich ist. Ein wichtiger Aspekt hierfür ist die Abklärung der Knochenbruchgefahr. Je nach Lokalisation und Ausprägung der Metastasen kann der Knochen bruchgefährdet sein. Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt, ob dies in Ihrem speziellen Fall zutrifft oder ob keine Gefahr besteht. Diese Information ist bedeutend für die Planung Ihres Trainings.

Sobald Sie alle Voraussetzungen erfüllt haben, können Sie mit dem Training beginnen. Sie sollten dabei jedoch einige Dinge beachten.

In folgenden Fällen sollten Sie körperliche Aktivität meiden:

- an den Tagen, an denen herz- oder nierenschädliche Chemotherapeutika verabreicht werden, sowie 24 bis 48 Std. danach
- bei akuten Blutungen bzw. starker Blutungsneigung
- Thrombozytenwerte unter 10.000/ μ l
- bei Blutungsneigung oder -zeichen zwischen 10.000 und 20.000/ μ l Thrombozyten
- bei starken Schmerzen und einer Verstärkung der Schmerzen durch Bewegung
- bei Fieber bzw. Temperatur über 38 °C
- bei akuten Infektionen
- bei Übelkeit und Erbrechen
- bei Bewusstseins Einschränkungen und Verwirrtheit
- bei Hämoglobinwerten unter 8 g/dl Blut
- bei Schwindel oder Kreislaufproblemen

Hinweis: Diese Kontraindikationen bedeuten nicht Bewegungsverbot oder Inaktivität. Ein anstrengendes Training sollte vermieden werden. Aktivitäten des Alltags sind jedoch möglich!

Onkologische Patienten brauchen länger, um sich von Belastungen zu erholen. Genauso wichtig wie das Training selbst ist auch die Erholung zwischen den einzelnen Trainingseinheiten. Wir empfehlen Ihnen daher, Ihrem Körper mit regelmäßigen Pausen ausreichend Erholungszeit zu lassen.



Bitte beachten Sie: Schmerz ist eine häufige Folge von Knochenmetastasen. Sollten während Ihres Trainings starke Schmerzen auftreten oder bereits bestehende Schmerzen verstärkt werden, beenden Sie das Training bitte umgehend.

14 Mehr Leistungsfähigkeit durch ein moderates Ausdauertraining

NICHT ZU VIEL WOLLEN



AUF SIGNALE
DES KÖRPERS
ACHTEN!!

MANCHMAL SOLLTEN
SIE PAUSIEREN

MODERATES TRAINING ...



Bei einer stark verminderten Knochendichte sollten Sie bestimmte Bewegungsformen meiden. Hierzu zählen körperliche Aktivitäten mit erhöhter Sturzgefahr, hohem Verletzungsrisiko sowie häufigen Belastungsspitzen (z. B. Kampfsport).

Konkrete Bewegungsempfehlungen mit Übungsbeispielen

Um Ihre Lebensqualität und Selbstständigkeit möglichst lange erhalten zu können, ist die Mobilität im Alltag von besonderer Bedeutung. Hierfür benötigen Sie eine grundlegende körperliche Leistungsfähigkeit. Wichtige Elemente für Ihr Bewegungsprogramm sind daher die Verbesserung und der Erhalt der Ausdauerleistungsfähigkeit, die Stabilisierung der Knochenstrukturen sowie die Kräftigung der Muskelgruppen. Zusätzlich ist ein Gleichgewichtstraining und ein Programm zur Steigerung der Körperwahrnehmung bzw. Entspannung empfehlenswert.

Wie Sie die einzelnen Bereiche trainieren können, ist in den folgenden Abschnitten beschrieben. Hier finden Sie konkrete Bewegungsempfehlungen mit Übungsbeispielen und Anleitungen.

16 Mehr Leistungsfähigkeit durch ein moderates Ausdauertraining

Individuell abgestimmtes Training

Zur Verbesserung und zum Erhalt der Ausdauerleistungsfähigkeit haben Sie verschiedene Möglichkeiten des Trainings. Hier sollten Sie nach Ihrem individuellen Knochenbruchrisiko entscheiden.

Empfehlung bei einem geringen Frakturrisiko

Versuchen Sie, sich mindestens dreimal in der Woche für 30–60 Minuten so zu bewegen, dass Sie die Belastung als „etwas anstrengend“ empfinden. Wählen Sie dafür eine oder mehrere Bewegungsformen, die Ihnen Freude bereiten. Bei einer geringen Knochenbruchgefahr können Sie beispielsweise zwischen folgenden Übungsformen wählen:

- Walken
- Joggen
- Crosstrainer
- Bewegungsformen im Wasser (Wassergymnastik, Aqua-Jogging, Schwimmen etc.)
- Tanzen/Aerobic
- Fahrradfahren
- Fahrradergometer

*Es gibt viele Bewegungsformen
Welchen Sport kann ich machen?*



Bedenken Sie, dass Bewegung im Wasser zwar sehr zu empfehlen ist, jedoch aufgrund des geringen Anpassungseffekts auf den Knochen nicht als einzige Sportart in Ihrem Trainingsplan auftauchen sollte. Ergänzen Sie daher das Wassertraining immer mit einem Bewegungsprogramm an Land.



18 Mehr Leistungsfähigkeit durch ein moderates Ausdauertraining

Empfehlung bei einem hohen Frakturrisiko

Auch bei einer hohen Frakturgefahr sollten Sie versuchen, sich mindestens dreimal in der Woche für 30–60 Minuten so zu bewegen, dass Sie die Belastung als „etwas anstrengend“ empfinden. Jedoch ist hierbei vermehrt auf die Sicherheit zu achten. Es sollten eher Bewegungsformen gewählt werden, die ein geringes Unfall- und Verletzungs- sowie Sturzrisiko bergen. Vor allem sind dynamische, regelmäßige Bewegungen zu empfehlen, die nicht ruckartig ausgeführt werden und keine hohen Belastungsspitzen aufweisen (wie es beispielsweise beim Tennis der Fall ist).

Zu empfehlen sind vor allem die folgenden Übungsformen:

- Spaziergehen
- Walken
- Fahrradergometer
- Bewegungen im Wasser
(Wassergymnastik, Schwimmen etc.)

Bedenken Sie, dass Bewegung im Wasser zwar sehr zu empfehlen ist, jedoch aufgrund des geringen Anpassungseffekts auf den Knochen nicht als einzige Sportart in Ihrem Trainingsplan auftauchen sollte. Ergänzen Sie daher das Wassertraining immer mit einem Bewegungsprogramm an Land.

Achtung: Bei Beckenmetastasen kann ein zu langes Sitzen auf dem Fahrradsitz schmerzhaft werden. Hier empfiehlt sich ein Kissen als Unterlage oder ein Intervalltraining (mehrere kurze Trainingseinheiten mit Pausen dazwischen).

3x IN DER WOCHE

Ich fühle mich fitter!



Dynamik



20 Mehr Kraft im Alltag durch eine moderate Ganzkörperkräftigung

Versuchen Sie, Ihr Kraftniveau zu halten

Eine grundlegende Muskelkraft ist notwendig zur erfolgreichen Bewältigung des Alltags. Bei der Kräftigung stehen zum Erhalt des Kraftniveaus die großen Muskelgruppen des Körpers im Vordergrund. Es wird vor allem die untere Extremität gekräftigt, um dem Risiko für Stürze und Knochenbrüche entgegenzuwirken.

Grundsätzlich ist ein leichtes bis moderates gerätegestütztes Krafttraining in einem medizinischen Fitness-Studio oder einer Trainingseinrichtung zu empfehlen. Aber auch Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten bieten sich an.

Im Folgenden sind verschiedene Übungen zur Ganzkörperkräftigung erläutert. Die Übungsbeispiele eignen sich sowohl für Patienten mit geringem als auch mit hohem Frakturrisiko. Jede Übung sollten Sie 8–12 Mal wiederholen. Zwischen den Übungen machen Sie eine Pause von 20 bis 30 Sekunden. Sie sollten das Training als „etwas anstrengend“ empfinden. Wichtig ist außerdem, dass Sie auf Ihre Atmung achten. Bei der Belastung sollten Sie



Hinweis:

Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen beim Training



MUSKELAUFBAU

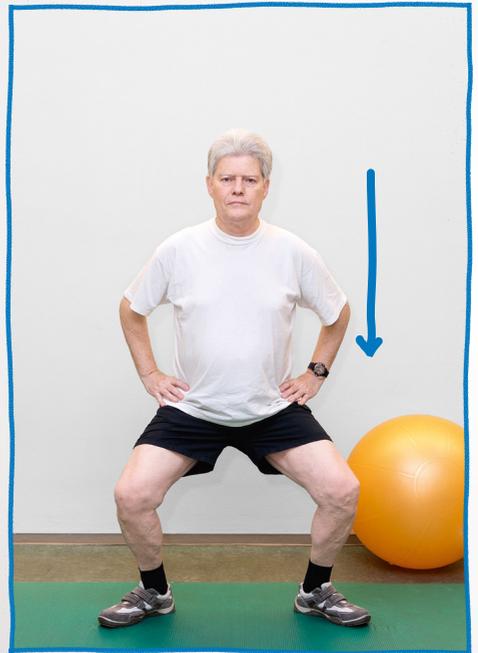


EFFEKTIVE
VORBEUGUNG



ausatmen und während der Entlastung einatmen. Wenn Sie die Trainingsbelastung steigern möchten, erhöhen Sie zunächst die Anzahl der Trainingseinheiten, dann die Dauer der Einheiten und schließlich die Intensität. Sollten Sie merken, dass die Belastung zu groß ist, verringern Sie die Intensität beim nächsten Training wieder. Bei Schmerzen ist das Training sofort abzubrechen. Mithilfe der aufgeführten Variationen können Sie jede einzelne Übung an Ihren individuellen Leistungsstand anpassen.

22 Mehr Kraft im Alltag durch eine moderate Ganzkörperkräftigung



I. Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur

Ausgangsstellung: Aufrechter Stand. Öffnen Sie die Beine ca. einen Meter breit.

Bewegung: Beugen Sie die Beine und senken Sie das Gesäß ab. Ihre Knie ragen dabei nicht über die Fußspitzen hinaus. Strecken Sie die Beine wieder. Ihr Oberkörper bleibt während der gesamten Übung aufrecht. Achten Sie auf Ihre Körperspannung (Hohlkreuz vermeiden). Der Bewegungsablauf ist fließend und dynamisch.

Variation: Sollten Sie Probleme mit dem Gleichgewicht haben, halten Sie sich während der Übung an einer Stuhllehne fest.

Steigerung: Sollte Ihnen die Übung zu leicht sein, führen Sie die Übung aus, während sie auf Zehenspitzen stehen. Die Fersen bleiben die ganze Zeit vom Boden abgehoben.


SPIELBEIN FESTHALTEN !
GEWICHT VERLAGERN
Standbein

24 Mehr Kraft im Alltag durch eine moderate Ganzkörperkräftigung

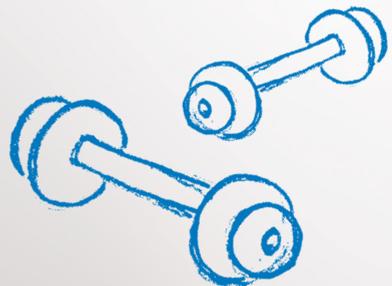
2. Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur

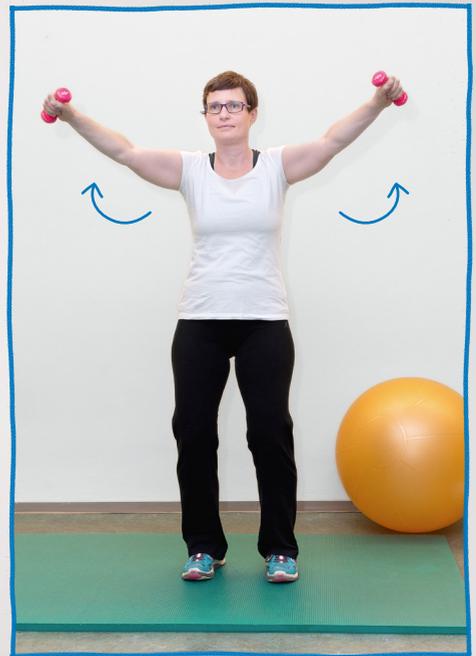
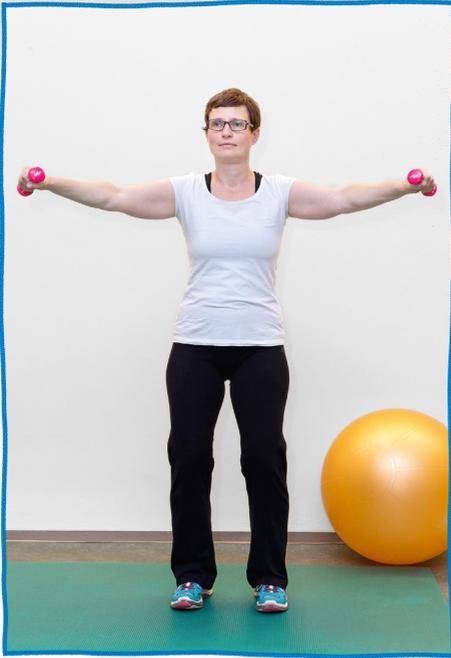
Ausgangsstellung: Aufrechter Stand. Nehmen Sie kleine Hanteln zwischen 0,5 und 1,5kg oder kleine mit Wasser gefüllte Flaschen in die Hände und strecken Sie die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern locker und weg von den Ohren gezogen sind.

Bewegung: Bewegen Sie die gestreckten Arme mit kleinen Bewegungen seitlich auf und ab.

Variation: Sollte Ihnen die Übung zu schwer sein, führen Sie sie ohne Gewichte durch.

Steigerung: Sollte Ihnen die Übung zu leicht sein, steigern Sie die Gewichte.





Gestreckte
Arme
**GERADER
RÜCKEN!**

26 Mehr Kraft im Alltag durch eine moderate Ganzkörperkräftigung




Kontrolliert das rechte
Bein nach oben strecken



3. Kräftigung der Schulter-, Arm-, Brust-, Bauch- und Beinmuskulatur

Ausgangsstellung: Rückenlage. Stellen Sie die Füße im 90°-Winkel auf und halten Sie einen Ball oder einen ähnlichen Gegenstand über der Brust.

Bewegung: Strecken Sie Ihr rechtes Bein nach oben und ziehen Sie dabei die Fußspitze an. Heben Sie Kopf und Schultergürtel vom Boden ab und strecken Sie die Arme mit dem Ball nach oben. Halten Sie diese Position kurz. Wiederholen Sie dann die Bewegung, ohne Kopf, Schulter oder Ball abzulegen. Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Wechseln Sie die Seite.

Variation: Führen Sie den Ball seitlich neben die gestreckten Knie.

28 Mehr Kraft im Alltag durch eine moderate Ganzkörperkräftigung

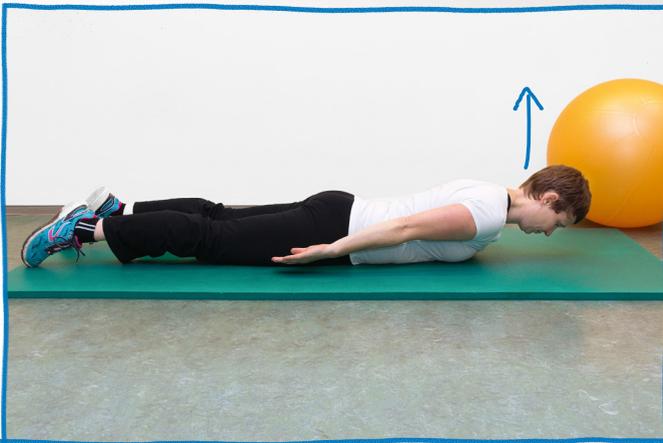
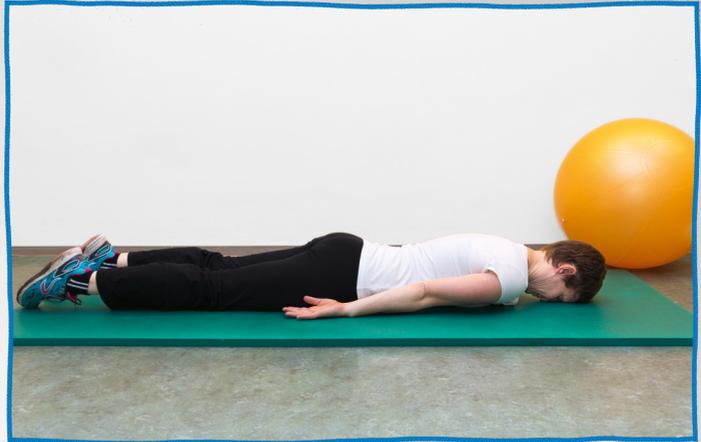
4. Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur

Ausgangsstellung: Bauchlage. Die Arme liegen seitlich am Körper, der Kopf ruht auf der Matte.

Bewegung: Beim Ausatmen ziehen Sie den Nabel nach innen, verlängern Ihre Wirbelsäule nach oben und heben dann Arme, Brustbein, Schultern und Kopf gleichzeitig vom Boden. Zusätzlich ziehen Sie Schultern, Arme und Finger in Richtung Zehen. Bei der Einatmung senken Sie den Oberkörper wieder langsam und kontrolliert ab und lösen die Spannung im Körper für einen Moment.

Variation: Sollten Sie die Übung zu schwierig finden, legen Sie die Unterarme neben dem Körper auf die Unterlage und heben Sie Kopf und Oberkörper vom Boden ab, indem Sie einen leichten Druck auf die Unterarme geben. Die Ellenbogen bleiben mit dem Boden verbunden. Halten Sie die Position 1–2 Sekunden und legen Sie den Kopf wieder ab.

Steigerung: Sollten Sie die Übung zu leicht finden, heben Sie gleichzeitig mit dem Kopf im Wechsel jeweils ein Bein wenige Zentimeter vom Boden hoch.

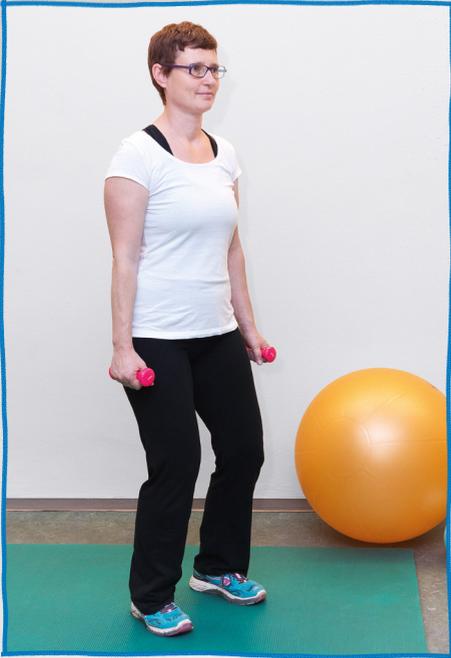


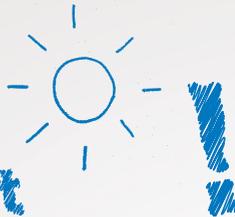
Vorbereitend
tief einatmen

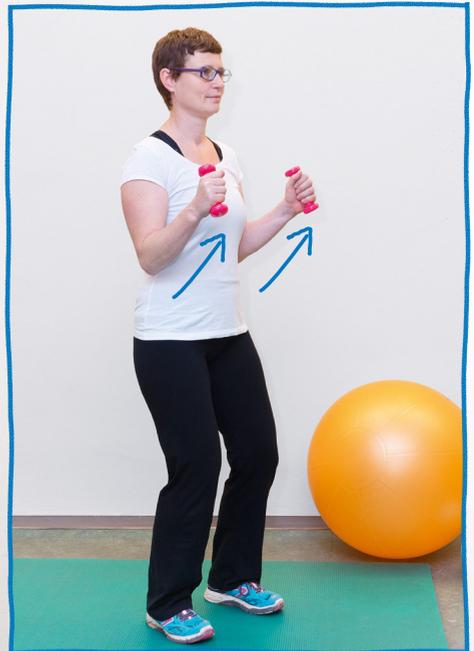
UND HALTEN



30 Mehr Kraft im Alltag durch eine moderate Ganzkörperkräftigung




**Kraft
gewinnen**



5. Kräftigung der Armmuskulatur

Ausgangsstellung: Aufrechter, hüftbreiter Stand. Die Knie sind leicht gebeugt. Nehmen Sie kleine Hanteln zwischen 0,5 und 1,5 kg oder kleine mit Wasser gefüllte Flaschen in die Hände und lassen Sie die Arme neben dem Körper hängen.

Bewegung: Beugen Sie beide Arme gleichzeitig an und strecken Sie sie wieder. Führen Sie die Bewegung kontrolliert und ohne Schwung durch.

Variation: Sollte Ihnen die Übung zu schwer sein, führen Sie sie ohne Gewichte durch.

Steigerung: Sollte Ihnen die Übung zu leicht sein, steigern Sie die Gewichte.

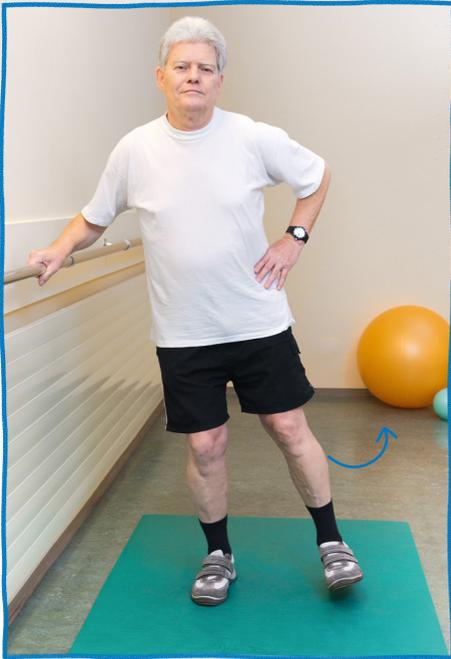
32 Mehr Kraft im Alltag durch eine moderate Ganzkörperkräftigung

6. Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur

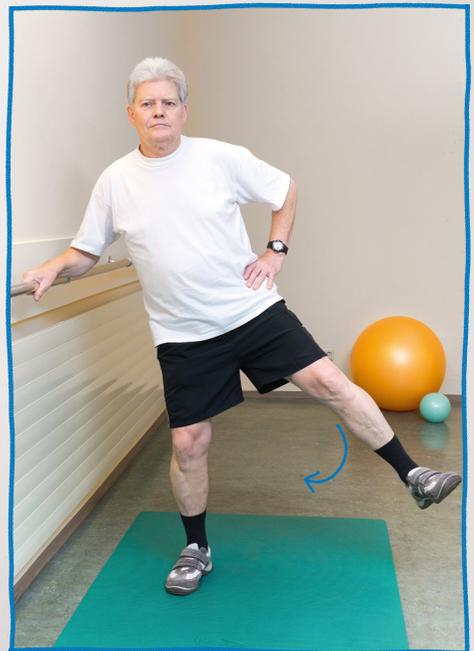
Ausgangsstellung: Aufrechter, hüftbreiter Stand. Halten Sie sich an einer Stuhllehne fest.

Bewegung: Verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein, beugen Sie das Knie leicht an und heben Sie den linken Fuß vom Boden ab. Beugen Sie das linke Knie ein wenig und bewegen Sie das Bein seitlich auf und ab. Wechseln Sie anschließend die Seite.

Steigerung: Sollte Ihnen die Übung zu leicht sein, legen Sie eine Gewichtsmanschette um Ihr Fußgelenk oder tragen Sie während der Übung einen Skischuh.



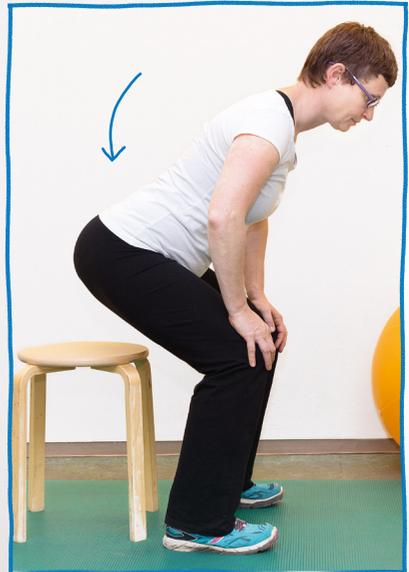
Aufrechter
hüftbreiter Stand



34 Mehr Kraft im Alltag durch eine moderate Ganzkörperkräftigung



KNIE LEICHT GEBEUGT
HOHLKREUZ
VERMEIDEN BODEN-
KONTAKT



7. Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur

Ausgangsstellung: Sitz auf einem Stuhl oder Hocker. Rutschen Sie so weit nach vorne, dass Ihre Füße Bodenkontakt haben und stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander.

Bewegung: Stehen Sie so weit aus dem Sitz auf, dass Ihre Knie nur noch leicht gebeugt sind. Ihre Hände liegen dabei auf den Oberschenkeln. Setzen Sie sich dann wieder zurück, geben Sie das Gewicht jedoch nicht an den Stuhl ab, sondern berühren Sie diesen nur leicht mit dem Gesäß. Halten Sie die Körperspannung (Hohlkreuz vermeiden).

Variation: Sollte Ihnen die Übung zu schwer sein, wählen Sie einen Stuhl mit Armlehnen. Nutzen Sie die Lehnen zu Beginn als Unterstützung beim Aufstehen. Versuchen Sie jedoch, es mit der Zeit ohne Hilfe zu schaffen.

Steigerung: Sollte Ihnen die Übung zu leicht sein, bremsen Sie die Hinsetz-Bewegung kurz vor dem Stuhl ab und „schweben“ Sie mit dem Gesäß über dem Stuhl, bevor Sie wieder aufstehen. Sie berühren den Stuhl nun nicht mehr.

8. Kräftigung des gesamten Körpers

Ausgangsstellung: Langsitz auf einer Matte oder Decke.

Bewegung: Lehnen Sie den Oberkörper langsam nach hinten und heben Sie die Beine vom Boden ab, sodass nur noch Ihr Gesäß Bodenkontakt hat. Ihr Rücken ist gestreckt und die Beine sind ca. 90° gebeugt. Strecken Sie beide Arme nach vorne und klopfen Sie nun die Fäuste aneinander. Halten Sie dabei die Position und atmen Sie ruhig weiter.

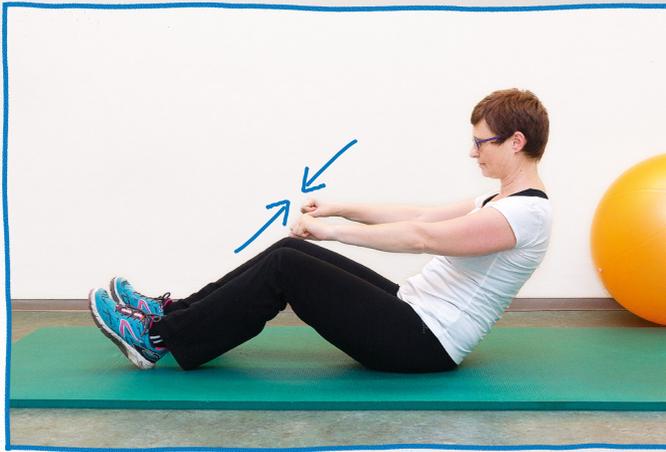
Steigerung: Sollte Ihnen die Übung zu leicht sein, halten Sie die Position und legen Sie die Hände in die Kniekehlen. Berühren Sie mit den Fußspitzen abwechselnd den Boden.

Weitere Übungen finden Sie auf unserer Homepage unter folgendem Link: www.leben-mit-knochenmetastasen.de

Bewusst atmen



Dynamik



38 Mehr Kraft im Alltag durch eine moderate Ganzkörperkräftigung

Achtung: Bitte achten Sie darauf, dass Sie sich während der Übungen immer irgendwo festhalten können. Zu empfehlen ist beispielsweise eine Stuhllehne, die sich immer in greifbarer Nähe vor oder neben Ihnen befindet.

GLEICHGEWICHT UND STURZPROPHYLAXE

I. Grundposition



Ausgangsstellung:

Aufrechter Stand mit leicht geöffneten Beinen. Die Knie sind leicht gebeugt.

Bewegung:

Drücken Sie die Zehen aktiv in den Boden, ohne dabei mit dem Fuß zu krallen.



2. Schwerpunktverlagerung

Ausgangsstellung:

Aufrechter Stand mit leicht geöffneten Beinen. Die Knie sind leicht gebeugt.

Bewegung:

Nehmen Sie die Grundposition ein und verlagern Sie das Gewicht im Wechsel jeweils auf das rechte und das linke Bein. Führen Sie diese Übung zunächst mit geöffneten Augen, danach mit geschlossenen Augen durch.



3. Zehenspitzenstand

Ausgangsstellung:

Aufrechter Stand mit leicht geöffneten Beinen. Die Knie sind leicht gebeugt.

Bewegung: Nehmen Sie die Grundposition ein und verlagern Sie das Gewicht langsam auf die Zehen. Versuchen Sie für 20 Sekunden im Zehenspitzenstand zu verweilen.

40 Mehr Kraft im Alltag durch eine moderate Ganzkörperkräftigung

4. Einbeinstand



Ausgangsstellung: Aufrechter Stand mit leicht geöffneten Beinen. Die Knie sind leicht gebeugt.

Bewegung: Nehmen Sie die Grundposition ein und verlagern Sie das Gewicht langsam auf das rechte Bein. Versuchen Sie für 20 Sekunden auf dem rechten Bein zu stehen. Die Beine sollten sich dabei nicht berühren. Wechseln Sie danach auf das linke Bein und führen Sie die Übung mit diesem aus. Im Anschluss führen Sie die Standpositionen erneut aus und schließen dabei die Augen.

5. EINBEINSTAND MIT ACHTERKREISEN DES SPIELBEINS

Ausgangsstellung: Aufrechter Stand mit leicht geöffneten Beinen. Die Knie sind leicht gebeugt.

Bewegung: Nehmen Sie die Grundposition ein und verlagern Sie das Gewicht langsam auf das rechte Bein. Versuchen Sie für 20 Sekunden auf dem Rechten Bein zu stehen, während Sie mit Ihrem linken Bein kleine Achten in die Luft zeichnen. Wechseln Sie danach auf das linke Bein und malen Sie die Achterkreise mit dem rechten Bein. Im Anschluss führen Sie die Übung erneut aus und schließen dabei die Augen.

20 SEKUNDEN

auf einem Bein stehen!



42 Mehr Stabilität bei Bruchgefahr durch eine schonende Kräftigung



NEHMEN SIE IHREN KÖRPER WAHR UND ENTSPANNEN SIE SICH

Insbesondere bei Bruchgefahr in den metastasierten Regionen sollte die umliegende Muskulatur angespannt und wahrgenommen werden, um einer Abschwächung entgegenzuwirken. Hierzu bietet sich die Methode der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) an. Neben einer schonenden Kräftigung führt sie auch zu einer Entspannung des gesamten Körpers. Die PMR arbeitet über einen Wechsel aus Anspannung und Entspannung der Muskulatur.

Progressive Muskelrelaxation

Ausgangsstellung: Legen Sie sich bequem auf eine Matte, die Arme und Beine liegen locker und leicht geöffnet auf der Unterlage, die Füße fallen leicht zur Seite und die Handinnenflächen zeigen zur Decke.

Übungsdurchführung: Spannen Sie die aufgelisteten Muskelgruppen jeweils für 5–7 Sekunden an und lassen sie dann für 45–60 Sekunden los. Entspannen Sie sich und spüren Sie die Entspannung in Ihrem Körper nach.



Muskelgruppen:

- Hände
- Arme
- Schultern
- Gesicht
- Füße
- Beine
- Gesäß

Leben Sie Ihren Alltag wie gewohnt!

Wie in diesem Ratgeber bereits erläutert, sind ausreichende körperliche Bewegung und Belastung bei Knochenmetastasen besonders wichtig. Zusätzlich zu den aufgezeigten Empfehlungen und Übungsprogrammen haben Sie die Möglichkeit, sich einer Krebsportgruppe anzuschließen und unter fachlicher Betreuung gemeinsam mit anderen Betroffenen aktiv zu sein. Informationen zu einer für Sie passenden, möglichst wohnortnahen Gruppe sowie weitere Möglichkeiten der körperlichen Aktivität finden Sie in den abschließend aufgelisteten Kontakten für Ihr jeweiliges Bundesland.

Ergänzend zu den bewegungsbezogenen Faktoren können Sie im Alltag einige weitere Aspekte berücksichtigen. Viele Patienten sind sich unsicher, wie bei Knochenmetastasen mit Belastungen und Aktivitäten im täglichen Leben umgegangen werden sollte.

Grundsätzlich gilt:

Leben Sie Ihren Alltag wie gewohnt!

Sowohl Garten- als auch Hausarbeit können Sie wie üblich durchführen, sofern Sie dabei keine Beschwerden haben. Auch Treppensteigen, Einkaufen und Spaziergänge mit dem Hund sollten keine Hindernisse für Sie darstellen! Bei allen Tätigkeiten muss Ihr persönliches Wohlbefinden im Mittelpunkt stehen.



Es ist jedoch zusätzlich ein besonderer Fokus auf die Sicherheit zu legen. Versuchen Sie, einen Mittelweg für sich zu finden. Angemessene Vorsicht ist geboten, um Knochenbrüchen vorzubeugen. Die Entwicklung von Angst vor Bewegungen ist dagegen nicht gewollt. Versuchen Sie, Ihren Alltag wie gewohnt zu leben, verhalten Sie sich in riskanten Situationen bewusst vorsichtig, um nicht die Sturzgefahr zu erhöhen. Gefahren können beispielsweise darstellen:

- Schnee und Glatteis
- Unebenheiten am Boden (überlappende Teppiche, Stolperfallen, wechselnder Untergrund)
- Stufen, Kanten oder Bordsteine
- Dusche/Badewanne ohne Rutschmatten
- Tätigkeiten in Haus und Garten auf einer Leiter oder einer anderen Erhöhung stehend

Vermeiden sollten Sie außerdem Drehbewegungen und Erschütterungen sowie abrupte und plötzliche Bewegungen mit hoher Intensität. Probieren Sie für sich aus, was Sie sich zutrauen und was Ihnen guttut. Denken Sie dabei daran:

**Jeder Schritt trägt zu Ihrer Unabhängigkeit
und Selbstständigkeit bei!**

! Hilfreiche Adressen finden Sie ab Seite 56.

Ernährung bei Knochenmetastasen



AUSGEWOGENE
ERNÄHRUNG



Halten Sie Ihr Gewicht im Blick

Als erstes Anzeichen eines Nährstoffmangels wird oft ein Gewichtsverlust festgestellt. Wenn Muskel- und Fettmasse abnehmen, sinken Leistungs- und Körperkraft. Betroffene fühlen sich schnell erschöpft, sind weniger aktiv und verlieren dadurch weitere Muskelanteile. Mangelernährte Krebspatienten sind besonders anfällig für Infektionen und Krankheiten. Außerdem leiden sie bei der medizinischen Therapie oft unter stärkeren Nebenwirkungen. Das kann dazu führen, dass z. B. eine Chemotherapie erschwert wird oder gar nicht durchgeführt werden kann. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass sowohl die Lebensqualität als auch die Behandlungserfolge bei gut ernährten Patienten besser sind.

**ALLGEMEIN GILT:
GEBEN SIE IHREM KÖRPER MIT DER
NAHRUNG KRAFT UND ENERGIE**

Oft möchten Betroffene ihre Gesundheit aktiv mit der passenden Nahrung fördern. Dabei ist zu beachten, dass durch die Erkrankung besondere Ernährungsbedürfnisse entstehen. Es kann sein, dass durch den Tumor der Energieverbrauch steigt oder dass Nährstoffe schlechter aufgenommen oder gespeichert werden können. Viele Patienten klagen auch über ein geändertes Geschmacksempfinden, Mundtrockenheit, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erschöpfung (Fatigue) oder Völlegefühl.

48 Therapie unterstützen mit ausgewogener und gesunder Ernährung

Eine gesunde, auf die individuellen Symptome abgestimmte Kost soll dem Körper Energie und Kraft für die Therapie geben. Wir haben hier wichtige Ernährungsempfehlungen für Krebspatienten zusammengestellt:

- Genießen Sie, worauf Sie Appetit haben.
- Essen Sie möglichst abwechslungsreich und vielfältig.
- Bevorzugen Sie frische, unverarbeitete Lebensmittel.
- Greifen Sie bei eiweiß- und fettreichen Lebensmitteln gerne zu.
- Trinken Sie reichlich, jedoch Alkohol nur in Maßen.
- Nutzen Sie Nahrungsergänzungsmittel ausschließlich nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.
- Wenn Sie Probleme mit dem Essen oder Trinken haben, sprechen Sie so früh wie möglich mit einer ausgebildeten Ernährungsfachkraft.

Speisen und Getränke können dem Körper und der Seele helfen, die Zeit der Erkrankung besser durchzustehen. Wählen Sie daher vorrangig Lebensmittel, die Ihnen gut schmecken und nach deren Genuss Sie sich wohlfühlen. Mit einer bunt gemischten Auswahl an frischen Produkten können Sie Ihre Energie- und Nährstoffspeicher am besten füllen und das Immunsystem stärken.

Nahrungsergänzungsmittel sind nicht immer sinnvoll, weil sie die medizinische Therapie stören können. Da Alkohol ein Zellgift ist, sollten Sie ihn nur begrenzt genießen.

Frische und
unverarbeitete
Lebensmittel



BESTIMMTE NÄHRSTOFFE SIND FÜR IHRE KNOCHENGESUNDHEIT BESONDERS EMPFEHLENSWERT

Für die Knochengesundheit gelten die allgemeinen Empfehlungen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Bei Knochenmetastasen können bestimmte Nährstoffe den Verlauf der Erkrankung zusätzlich beeinflussen. Bitte beachten Sie, dass es bei einer vorliegenden Hyperkalzämie (erhöhter Kalziumspiegel im Blut) abweichende diätetische Empfehlungen gibt.

Die Knochensubstanz besteht aus einem Verbundmaterial, in das Kalzium und Eiweiß eingelagert sind. Sie sorgen dafür, dass der Knochen gleichzeitig hart und elastisch ist. Als unterstützender Faktor für die Knochenstabilität gilt Vitamin D, für Vitamin K wird dies diskutiert.

Kalzium ist mengenmäßig der bedeutendste Mineralstoff im menschlichen Körper. Mehr als 99% befinden sich als Bausteine in Zähnen und Knochen. Zur Deckung des täglichen Bedarfs werden 1000mg Kalzium empfohlen. Wird zu wenig Kalzium verzehrt, entsteht im Körper ein Ungleichgewicht. In der Folge wird der Mineralstoff aus den Knochen gelöst. Dies kann eine erhöhte

50 Therapie unterstützen mit ausgewogener und gesunder Ernährung

Knochenbrüchigkeit verursachen. Es ist wichtig, regelmäßig genügend kalziumreiche Lebensmittel zu sich zu nehmen. Generell kann der Körper Kalzium leichter aus der Nahrung aufnehmen, wenn er den Mineralstoff über den Tag verteilt angeboten bekommt. Besonders empfehlenswert sind Milch, Milchprodukte und Käse. Auch Mineralwasser mit einem Mindestgehalt von 150 mg Kalzium pro Liter (Mengenangabe auf dem Etikett) ist sehr gut geeignet, den täglichen Kalziumbedarf zu decken. Gemüse, Obst, Getreide und Nüsse können einen Teil zur Versorgung beitragen.



Folgendes Beispiel zeigt, wie Sie Ihren Tagesbedarf an Kalzium (1000 mg) decken können:

1 Glas Milch (200 ml), 1 Becher Joghurt (150 g), 1 Scheibe Emmentaler (40g) und 2 Esslöffel Sesam (20 g)

DIESE LEBENSMITTEL EIGNEN SICH, UM DEN TÄGLICHEN KALZIUMBEDARF ZU DECKEN:

Nahrungsmittel (100 g/100 ml)	Gehalt an Kalzium (mg)
Emmentaler Käse, 45% Fett i. Tr.	1.370
Camembert, 45% Fett i. Tr.	570
Kuhmilch 3,5% Fett	120
Joghurt 3,5% Fett	120
Sesam	783
Petersilie	179
Brokkoli	87
Mineralwasser, kalziumreich	→ 150

52 Therapie unterstützen mit ausgewogener und gesunder Ernährung

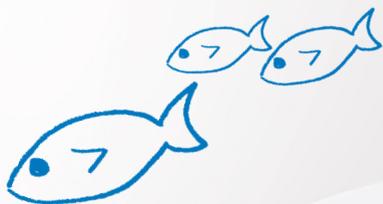


Versuchen Sie, „Kalziumräuber“ zu vermeiden

Lebensmittel wie Cola-Getränke, Limonade, schwarzen Tee, Wurst, Schmelzkäse, Kakao, Spinat und Rhabarber sollten Sie wegen des hohen Phosphat- bzw. Oxalsäuregehaltes eher selten verzehren. Diese Stoffe gelten als „Kalziumräuber“, das heißt, sie stören die Mineralstoffaufnahme. Die in Obst enthaltene Zitronensäure und Vitamin C gelten dagegen als Schutzfaktoren, da sie die Kalziumaufnahme verbessern.

„Füttern“ Sie Ihre Knochen mit ausreichend Vitamin D

Vitamin D fördert die Mineralisierung der Knochen, indem es die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm sowie die folgende Einlagerung in das Knochengewebe anregt. Außerdem unterstützt es den Aufbau von Knochenzellen. Die Zufuhrempfehlung für Vitamin D liegt bei 20 µg (800 I. E.) pro Tag. Den größten Teil des Bedarfs kann der menschliche Körper im Sommerhalbjahr durch Sonnenstrahlung selbst bilden. Daher ist es wichtig, dass Sie sich täglich etwa 20 bis 30 Minuten im Freien aufhalten. Zusätzlich können Sie sich über Lebensmittel wie fettreiche Fische, Pilze, Eier oder angereicherte Produkte, wie z. B. Margarine, mit Vitamin D versorgen.



54 Therapie unterstützen mit ausgewogener und gesunder Ernährung

**DIESE LEBENSMITTEL EIGNEN SICH,
UM DEN TÄGLICHEN BEDARF
AN VITAMIN D ZU DECKEN:**

Nahrungsmittel (100g / 100ml)	Gehalt an Vitamin D (μg)	Gehalt an Vitamin D (I.E.*)
Hering	26	1.040
Makrele	7	280
Lachs	4	160
Hühnerei	3	120
Avocado	3	120
Steinpilze	3	120
Margarine, angereichert	2,5	100
Gouda-Käse, 45% Fett i.Tr.	1	40

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie bei Knochenmetastasen. Sie kann bei Krebspatienten die medizinischen Maßnahmen und die Lebensqualität optimal unterstützen.

**So könnten Sie Ihren Tagesbedarf an Vitamin D
(20 µg bzw. 800 I. E.) decken:**

1 Ei (65 g), ½ Avocado (110 g), 1 Portion Lachs (200 g),
1 Portion Steinpilze (200 g) und 2 Esslöffel Margarine (25 g)



Tagesbedarf
Vitamin D



56 **Zusätzliche Hilfe und Unterstützung finden – An wen kann ich mich wenden?**

Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe:

Burgenland

Mobile Beratung: Tel. (0650) 244 08 21

Unsere Öffnungszeiten:

Mo-Do 09.00-16.00 Uhr, Fr 09.00-12.00 Uhr

Beratungsstelle Bad Sauerbrunn

7202 Bad Sauerbrunn, Hartiggasse 4

Tel.: (0650) 244 08 21

E-Mail: office@krebshilfe-bgld.at

www.krebshilfe-bgld.at

Beratungsstelle Eisenstadt

7000 Eisenstadt, Siegfried Marcus-Straße 5 (BGKK)

Tel.: (0650) 244 08 21

Beratungsstelle Güssing

7540 Güssing, Grazer Straße 15 (A.ö. Krankenhaus)

Tel.: (0650) 244 08 21

Beratungsstelle Neusiedl am See

7100 Neusiedl am See, Gartenweg 26 (BGKK)

Tel.: (0650) 244 08 21

Beratungsstelle Oberwart

7400 Oberwart, Evangelische Kirchengasse 8-10 (Diakonie)

Tel.: (0650) 244 0821

Beratungsstelle Oberpullendorf

In der Burgenländischen Gebietskrankenkasse

7350 Oberpullendorf, Gymnasiumstraße 15

Tel.: (0650) 244 08 21



Kärnten

Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe Kärnten

Unsere Öffnungszeiten:

Mo-Do 09:00-12:00 Uhr und 13:00-16:00, Fr 09:00-13:00 Uhr

Wir bitten um Voranmeldung zur persönlichen Beratung für alle Beratungsstellen in Kärnten in unserem Büro in Klagenfurt unter:

Tel.: (0463) 50 70 78

E-Mail: office@krebshilfe-ktn.at

www.krebshilfe-ktn.at

Beratungsstellen Klagenfurt

Österreichische Krebshilfe Kärnten im Elisabethinen Krankenhaus

Völkermarkter Straße 15-18

9020 Klagenfurt

Beratungsstelle Wolfsberg

KABEG Wolfsberg

Paul-Hackhofer-Straße 9

9400 Wolfsberg

Beratungsstelle Althofen

Moorweg 30 (in der Humanomed)

9330 Althofen

58 **Zusätzliche Hilfe und Unterstützung finden – An wen kann ich mich wenden?**

Niederösterreich

Unsere Öffnungszeiten:

Mo-Fr 08.00-16.00 Uhr

Unser Notfalltelefon: 0664 323 72 30

Beratungsstelle Wr. Neustadt

2700 Wr. Neustadt, Wiener Straße 69 (in der NÖGKK)

Tel.: 050899 2279, Fax: 050899 2281

E-Mail: krebshilfe[at]krebshilfe-noe.at

www.krebshilfe-noe.at

Beratungsstelle St. Pölten

3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3

Tel. & Fax: (02742) 77404

E-Mail: stpoelten[at]krebshilfe-noe.at

Beratungsstelle Persenbeug/Gottsdorf

3680 Persenbeug, Kirchenstr. 34 (Alte Schule Gottsdorf)

Tel. & Fax: (07412) 561 39

E-Mail: persenbeug[at]krebshilfe-noe.at

Beratungsstelle Waidhofen a.d. Ybbs

3340 Waidhofen/Ybbs

Tel.: (0664) 514 75 14

Beratungsstelle Mistelbach

2130 Mistelbach, Rosseggerstraße 46

Tel.: 050899 1389

E-Mail: mistelbach[at]krebshilfe-noe.at

Beratungsstelle Horn

Jeden Montag von 09.00-12.00 in der GKK Horn

3580 Horn, Stefan-Weykerstorffergasse 3 (in der NÖGKK)

Tel.: 050899 0889

E-Mail: horn[at]krebshilfe-noe.at

Oberösterreich

Beratungsstelle Linz

Unsere Öffnungszeiten:

Mo-Do 09.00-12.00 Uhr, 13-16.00 Uhr, Fr 09.00-12.00 Uhr

4020 Linz, Harrachstraße 13,

Tel.: (0732) 77 77 56-0,

E-Mail: beratung@krebshilfe-ooe.at

www.krebshilfe-ooe.at

Beratungsstelle Bad Ischl

4820 Bad Ischl, Bahnhofstr. 12 (OÖ GKK-Gebäude)

Termine unter: Tel.: (0660) 4530441

E-Mail: beratung-badischl@krebshilfe-ooe.at

Beratungsstelle Braunau

5280 Braunau, Jahnstr. 1 (OÖ GKK)

Termine unter: Tel.: 0699 / 1284 7457

E-Mail: beratung-braunau@krebshilfe-ooe.at

Beratungsstelle Eferding

4070 Eferding, Vor dem Linzer Tor 10 (Rotes Kreuz)

Termine unter: Tel.: (0664) 166 78 22

E-Mail: beratung-eferding@krebshilfe-ooe.at

Beratungsstelle Freistadt

4240 Freistadt, Zemannstr. 33 (Rotes Kreuz)

Termine unter: Tel.: 0664 / 452 76 34

E-Mail: beratung-freistadt@krebshilfe-ooe.at

Beratungsstelle Gmunden

4810 Gmunden, F-Keim-Str. 1 (OÖ GKK)

Termine unter: Tel.: 0660 / 45 30 432

E-Mail: beratung-gmunden@krebshilfe-ooe.at

Beratungsstelle Kirchdorf

4560 Kirchdorf, Krankenhausstr. 11 (Rotes Kreuz),

Termine unter Tel.: (0732) 77 77 56-1

E-Mail: beratung-kirchdorff@krebshilfe-ooe.at

60 **Zusätzliche Hilfe und Unterstützung finden – An wen kann ich mich wenden?**

Beratungsstelle Perg

4310 Perg, J.-Paur-Str. 1 (Famos)
Termine unter Tel.: (0664) 166 78 22
E-Mail: beratung-perg@krebshilfe-ooe.at

Beratungsstelle Ried / Innkreis

4910 Ried/Innkreis, Hohenzellerstr. 3 (Rotes Kreuz)
Termine unter Tel.: 0664 / 446 63 34
E-Mail: beratung-ried@krebshilfe-ooe.at

Beratungsstelle Rohrbach

4150 Rohrbach, Krankenhausstr. 4 (Rotes Kreuz)
Termine unter Tel. 0699 / 128 020 68
E-Mail: beratung-rohrbach[at]krebshilfe-ooe.at

Beratungsstelle Schärding

4780 Schärding, A.-Kubin-Str. 9a-c (FIM)
Termine unter Tel.: 0664 / 446 63 34
E-Mail: beratung-schaerding@krebshilfe-ooe.at

Beratungsstelle Steyr

4400 Steyr, Redtenbachergasse 5 (Rotes Kreuz)
Termine unter Tel.: 0664 / 91 11 029
E-Mail: beratung-steyr@krebshilfe-ooe.at

Beratungsstelle Vöcklabruck

4840 Vöcklabruck, Franz Schubert-Str. 31 (GKK)
Termine unter Tel.: (0664) 547 47 07
E-Mail: beratung-vbruck@krebshilfe-ooe.at

Beratungsstelle Wels

4600 Wels, Grieskirchnerstr. (Rotes Kreuz)
Termine direkt unter: Tel.: 0664 / 547 47 07
E-Mail: beratung-wels[at]krebshilfe-ooe.at

Salzburg

Unsere Öffnungszeiten:

Mo-Do 09.00-12.00 Uhr, 13-16.00 Uhr, Fr 09.00-12.00 Uhr

Beratungsstellen in Salzburg:

Beratungsstelle Salzburg (Vereinssitz)

5020 Salzburg, Mertensstr. 13

Beratungstelefon: (0662) 87 35 36

Tel.: (0662) 87 35 35

Fax: (0662) 87 35 35-4

E-Mail: beratung@krebshilfe-sbg.at

www.krebshilfe-sbg.at

Beratungsstelle Flachgau - Oberndorf

5110 Oberndorf, Paracelsusstraße 37, Krankenhaus Oberndorf

Persönliche Beratung nach telefonischer Voranmeldung
jeden Donnerstagnachmittag.

Beratungstelefon / Terminvereinbarung: Tel.: (0662) 87 35 36

E-Mail: beratungsstelle@krebshilfe-sbg.at

Beratungsstelle Tennengau - Hallein

5400 Hallein, Bürgermeisterstraße 34, Krankenhaus Hallein

Persönliche Beratung nach telefonischer Voranmeldung
jeden 2. Montag im Monat.

Beratungstelefon / Terminvereinbarung: Tel.: (0662) 87 35 36

E-Mail: beratungsstelle@krebshilfe-sbg.at

Beratungsstelle Lungau - Tamsweg

5580 Tamsweg, Sozialzentrum Q4, Postplatz 4

Persönliche Beratung nach telefonischer Voranmeldung
jeden 2. Montag im Monat.

Beratungstelefon / Terminvereinbarung: (0662) 87 35 36

beratungsstelle@krebshilfe-sbg.at

62 **Zusätzliche Hilfe und Unterstützung finden – An wen kann ich mich wenden?**

Beratungsstelle Pongau - Schwarzach

5620 Schwarzach, St. Veiter Straße 3, Haus Luise
Persönliche Beratung nach telefonischer Voranmeldung
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat.
Beratungstelefon / Terminvereinbarung: (0662) 87 35 36
beratungsstelle[@krebshilfe-sbg.at]

Beratungsstelle Pinzgau - Zell am See

5700 Zell am See, Paracelsusstraße 14 (Eingang von Billrothstraße)
Beratungen finden im „Rot-Kreuz-Haus“ im Tauernklinikum in Zell am See statt
Persönliche Beratung nach telefonischer Voranmeldung
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat.
Beratungstelefon / Terminvereinbarung: (0662) 87 35 36
beratungsstelle@krebshilfe-sbg.at

Steiermark

Unsere Öffnungszeiten:
Mo-Do 09.00-17.00 Uhr, Fr 09.00-14.00 Uhr

Beratungsstellen in der Steiermark:

8042 Graz, Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17
Tel.: (0316) 47 44 33-0, Fax: (0316) 47 44 33-10
E-Mail: beratung@krebshilfe.at, www.krebshilfe.at

Regionalberatung Leoben

8700 Leoben, Hirschgraben 5 (Senioren- u. Pfllegewohnheim)

Terminvereinbarung und Info für alle steirischen Bezirke:
Tel.: (0316) 47 44 33-0,
E-Mail: beratung@krebshilfe.at

Außenstellen Steiermark

8280 Fürstenfeld, Felber Weg 4, (Rotes Kreuz)

8230 Hartberg, Rotkreuzpl. 1, (Rotes Kreuz)

8530 Deutschlandsberg, Radlpaßstraße 31 (Rotes Kreuz)

8680 Mürzzuschlag, Grazer Straße 34 (Rotes Kreuz)

8435 Wagna, Metlika Straße 12 (Rotes Kreuz)

8330 Feldbach, Schillerstraße 57 (Rotes Kreuz)

8750 Judenburg, Burggasse 102, (Rotes Kreuz)

8786 Rottenmann, Hauptstraße 109c (Rotes Kreuz)

Tirol

Unsere Öffnungszeiten:

Mo-Do 08.30-12.00 Uhr, 13.00-17.00 Uhr,, Fr 08.30-12.00 Uhr

Beratungsstellen in Tirol:

Beratungskoordination Innsbruck

6020 Innsbruck, Wilhelm-Greil-Straße 25/5 (Stiegl-Gebäude)

Tel. (0512) 57 77 68 Fax. (0512) 57 77 68 – 4

E-Mail:office@krebshilfe-tirol.at

www.krebshilfe-tirol.at

Psychoonkologische Beratung:

Für Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an:

Jenbach: Mag. Beate Astl, Schalsersstraße 21, Tel. 0650/720 53 03

Kitzbühel: MMag. Astrid Erharter-Thum,

Ambulantes Rehazentrum, Hornweg 32, Tel. 0681 10405938

Landeck: Dr. Manfred Deiser, Schulhausplatz 9, Tel.: (0664) 44233222

Lienz: Mag. Katja Lukasser, Rosengasse 17, Tel. 0650 377 25 09

Schwaz: Dr. Fritz Melcher, Fuggergasse 2, Tel. (0664) 985 20 10

Telfs: Dr. Ingrid Wagner, Kirchstraße 12, Tel. (0660) 5697474

Wörgl: Dr. Dorothea Pramstrahler, Fritz-Atzl-Straße 6, Tel. (0650) 2831770

Mama, Papa hat Krebs (für Kinder, Jugendliche)

MMag. Barbara Baumgartner, Rennweg 7a, 6020 Innsbruck, Tel. (0664) 73245396

64 **Zusätzliche Hilfe und Unterstützung finden – An wen kann ich mich wenden?**

Vorarlberg

Öffnungszeiten:

Mo-Do 09.00-16.00 Uhr, Fr 09.00-12.00 Uhr

Beratungsstellen in Vorarlberg:

Beratungsstelle Dornbirn

6850 Dornbirn, Rathausplatz 4

Tel. (05572) 202 388

E-Mail: service@krebshilfe-vbg.at

www.krebshilfe-vbg.at

Beratungsstelle Bludenz

6700 Bludenz, Klarenbrunnstraße 12

Tel. (05572) 202 388

E-Mail: service@krebshilfe-vbg.at

www.krebshilfe-vbg.at

Wien

Öffnungszeiten:

Mo-Do: 09.00-16.00 Uhr, Fr: 09.00-12.00 Uhr

Kostenlose Krebs hotline: 0800 699 900 (MO-DO: 09.00-13.00)

Beratungsstelle in Wien:

Beratungsstelle Wien

PIER 50, 1200 Wien, Brigittenauer Lände 50-54

Eingang Treustraße 35-43/Stiege 4/5. OG

(U4 Station Friedensbrücke)

Tel. (01) 408 70 48, Fax: (01) 408 70 48-35

Kostenlose Hotline: 0800 699 900

E-Mail: beratung@krebshilfe-wien.at

www.krebshilfe-wien.at

Österreichische Krebshilfe Dachverband

Hier finden Sie wichtige Informationen rund um die Krebshilfe Österreich:

Öffnungszeiten

Mo-Do 9-17, Fr 9-12 Uhr

Tuchlauben 19/10, 1010 Wien

Tel. 01/796 64 50

Fax. 01/796 64 50-9

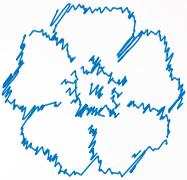
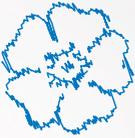
E-Mail: service@krebshilfe.net

Internetadressen



66 Zusätzliche Hilfe und Unterstützung finden – An wen kann ich mich wenden?







medinfo-at@amgen.com · 0043 1 5021720

Medizinisch-wissenschaftliche Produktanfragen
Mo – Fr von 8:30 bis 17:00 Uhr
oder online auf medinfo-at@amgen.com

Amgen GmbH
Franz-Josefs-Kai 47
A-1010 Wien
www.amgen.at

© 2019 **Amgen Inc.** Alle Rechte vorbehalten.
AT-P-162x-0719-076418c

AMGEN[®]

Onkologie