Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Brustkrebs > Sport und Urlaub

1. Das Wichtigste in Kürze

Aufgrund der Bewegungseinschränkungen im Brust- und Armbereich können sich die Freizeitmöglichkeiten bei Frauen mit Brustkrebs verändern. Sport ist generell zu empfehlen, unter Berücksichtigung der individuellen Situation.

2. Sport

Wenn eine Frau schon immer gern Sport getrieben hat, oder auch erst nach der Erkrankung damit beginnen möchte, ist das in den meisten Fällen möglich. Im Vorfeld sollte sich die Patientin ärztlich untersuchen und sich über geeignete Sportarten beraten lassen.

Studien zeigen, dass Betroffene schon **während der Chemo- und Strahlentherapie** von sportlicher Betätigung profitieren. Sport reduziert Depressionen, Angst und Müdigkeit und ist auch später ein wichtiger Baustein insbesondere gegen Fatigue (Erschöpfung und Müdigkeit über das normale Maß hinaus). Einschränkungen, z.B. durch Gleichgewichtsstörungen oder Störungen im Blutsauerstofftransport, sollten immer ausreichend berücksichtigt werden.

Empfohlen werden täglich 30 Minuten körperliche Betätigung, alternativ 3 mal pro Woche jeweils 60 Minuten. Die Einheiten sollen in ihrer Intensität dem Gesundheitszustand und der Therapie angepasst werden. Krafttrainings können zudem den Aufbau von Zell- und Muskelmasse fördern.

Auch in der **Nachsorge** spielt Sport eine wichtige Rolle und verbessert die dauerhaften Heilungschancen. Sport wirkt verjüngend auf die T-Zellen. Diese Zellen sind im Immunsystem verantwortlich für die Abwehr von Krankheitserregern und Krebszellen. Je mehr junge T-Zellen und je weniger gealterte T-Zellen, desto besser die Immunabwehr. Regelmäßiger Sport erhöht den Anteil an jungen, voll funktions- und abwehrfähigen T-Zellen und senkt die Zahl der alten, schwachen T-Zellen.

Geeignete Sportarten sind Schwimmen, Gymnastik, Tanzen, Wandern, Walking, Yoga, Joggen und Fahrradfahren. Ungünstig sind Sportarten, die das Schultergelenk ruckartig belasten, z.B. Mountainbiken, Rudern oder Tennis. Um Einschränkungen in den Bewegungsfunktionen zu verbessern, können Brustkrebspatientinnen unter Anleitung eines speziellen Trainers und ärztlich betreut Krebsnachsorgesport betreiben. Das Bewegungsprogramm wird auf die teilnehmende Patientin abgestimmt. Der Krebsnachsorgesport kann als Reha-Sport ärztlich verordnet werden.

Mehr unter Reha-Sport und Funktionstraining .

Über folgende Anlaufstellen finden Sie Kontakt zu Krebsnachsorge-Sportgruppen vor Ort:

- Nachsorge-Kliniken
- Krebsinformationsdienst (KID), Telefon 0800 420 30 40
- Krebsberatungsstellen
- Selbsthilfegruppen

3. Urlaub

Gegen einen Urlaub vor, während oder nach einer Brustkrebs-Therapie ist nicht generell etwas einzuwenden. In jedem Fall sollte mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden, welche Reiseziele in Frage kommen und was es im Vorfeld sowie während des Urlaubs zu beachten gibt. Abzuklären ist z.B. die medizinische Versorgung im Zielgebiet des Urlaubslandes und welche konkreten Anlaufstellen es vor Ort gibt. Zudem sollte man die benötigte Anzahl an Medikamenten und deren Lagerbedingungen (Schutz vor zu hohen oder niedrigen Temperaturen) mit dem Arzt abklären. Wie lange Patientinnen nach einer Brust-Operation mit einem Urlaub warten sollten, ab wann eine Flugreise möglich ist und was beachtet werden muss, ist sehr individuell. Aus diesem Grund sollten Patientinnen sich ausführlich von ihrem Arzt beraten lassen.

Krebspatienten, die krankgeschrieben sind, sollten vor ihrem Urlaubsantritt neben der Beratung durch den behandelnden Arzt auch Rücksprache mit der Krankenkasse und dem Arbeitgeber halten.

3.1. Sonne

Da Chemo- und Strahlentherapien die Haut empfindlicher gegenüber UV-Strahlen machen, sollte direkte Sonne während

oder kurz nach diesen Therapien gemieden werden.

Patientinnen, die ein Lymphödem haben oder bei denen viele Lymphknoten entfernt wurden, sollten generell sehr vorsichtig mit Hitze und Sonne umgehen.

3.2. Flugreisen

Während eines Fluges steigt das Risiko für Thrombosen oder Lymphödeme. Der behandelnde Arzt kann Patientinnen darüber informieren, ob und welche Vorsorgemaßnahmen nötig sind. Da bei Flugreisen Gepäckstücke verloren gehen können, sollten Medikamente im Handgepäck mitgenommen werden. Am besten erkundigt man sich im Vorfeld bei der Fluggesellschaft, ob dies ohne Einschränkungen möglich ist.

3.3. Allgemeine Informationen

Folgende allgemeine Informationen können bei der Urlaubsplanung relevant sein:

- Urlaub bei chronischen und schweren Krankheiten
- Chronische Schmerzen > Reisen
- Krankenversicherungsschutz im Ausland: Auslandsschutz
- Hilfen im Flugverkehr (Behinderung > Flugverkehr)
- Ermäßigungen bei öffentlichen Verkehrsmitteln (Behinderung > Öffentliche Verkehrsmittel)

4. Verwandte Links

Ratgeber Brustkrebs

Brustkrebs

Brustkrebs > Allgemeines

Brustkrebs > Arbeit

Brustkrebs > Ernährung

Brustkrebs > Familie

Krebs > Lymphödem

Brustkrebs > Medizinische Rehabilitation

Behinderung > Urlaub und Freizeit