

## Prostatakrebs > Mobilität - Sport - Urlaub

### Das Wichtigste in Kürze

Regelmäßige Bewegung und Sport sind bei Prostatakrebs wichtig, da sie die körperliche Leistungsfähigkeit stärken, Nebenwirkungen reduzieren und die Lebensqualität verbessern können. Geeignet sind vor allem Ausdauertraining, moderates Krafttraining und Beckenbodentraining, das Inkontinenz vorbeugen oder lindern kann. Vor Reisen sollten medizinische Versorgung, Medikamentenbedarf und die individuelle Belastbarkeit mit dem Arzt geklärt werden. In der Regel bleibt die Mobilität bei Menschen mit Prostatakrebs erhalten, doch bei schweren Verläufen, wie z.B. Knochenmetastasen, können Hilfsmittel und Mobilitätshilfen unterstützen.

### Sport und Bewegung bei Prostatakrebs

Regelmäßige körperliche Aktivität kann das Risiko für verschiedene Krebserkrankungen deutlich senken. Für Prostatakrebs ist die vorbeugende Wirkung klar belegt: Studien zeigen, dass ein aktiver Lebensstil das Erkrankungsrisiko um etwa 20-40 Prozent verringern kann. Je mehr Sport Betroffene treiben, desto geringer ist ihr Krebsrisiko.

Ein wichtiger Faktor ist die sog. kardiorespiratorische Fitness. Sie beschreibt die Leistungsfähigkeit von Herz, Lunge und Muskeln. Menschen mit niedriger Fitness haben ein deutlich höheres Risiko, an Krebs zu sterben, als Personen mit hoher Fitness.

Bewegung wirkt nicht nur vorbeugend, sondern verbessert auch die Lebensqualität bei einer bestehenden Krebserkrankung. Studien belegen positive Effekte auf Müdigkeit, Wohlbefinden und mögliche Nebenwirkungen der Therapie.

### Geeignete Sportarten bei Prostatakrebs

Reha-Kliniken, die auf Krebserkrankungen spezialisiert sind, bieten in der Regel ein vielfältiges Bewegungsprogramm an und beraten individuell, welche Sportarten geeignet sind. Sie geben auch Empfehlungen, wie oft und wie lange trainiert werden sollte. Das gemeinsame Ausprobieren in der Gruppe erleichtert häufig den Einstieg in neue Bewegungsformen und sorgt für zusätzliche Motivation.

Auch Reha-Sportgruppen speziell für Prostatakrebs-Patienten können den Gesundheitszustand verbessern und das Wohlbefinden steigern. Reha-Sport wird individuell an die körperliche Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden angepasst. Gleichzeitig stärkt das Training in der Gruppe das Gemeinschaftsgefühl und kann die Lebensqualität spürbar verbessern. Näheres unter [Reha-Sport und Funktionstraining](#).

Grundsätzlich ist vor, während und nach einer Prostatakrebserkrankung jeder Sport geeignet:

- Wichtig ist, dass die Bewegung Spaß macht und gut in den Alltag passt, um langfristig dranzubleiben und die positiven Effekte für Gesundheit und Wohlbefinden zu nutzen.
- Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Nordic Walking verbessern die Herz-Kreislauf-Funktion und fördern die Durchblutung.
- Krafttraining hilft, Muskelmasse zu erhalten und den Körperfettanteil zu reduzieren. Das kann besonders bei einer Hormontherapie helfen, Osteoporose vorzubeugen und die Stoffwechselgesundheit zu stabilisieren.
- Eine der häufigsten Langzeitfolgen einer Prostatakrebsbehandlung ist Inkontinenz, besonders nach einer radikalen Prostatektomie. Ein gezieltes Training des Beckenbodens kann helfen, die Kontrolle über die Blasenfunktion zurückzugewinnen und Beschwerden zu verringern. Empfehlenswert ist, bereits vor der Operation mit dem Training zu beginnen, um die Erholung danach zu erleichtern und die Lebensqualität zu verbessern.

### Wann Sport bei Prostatakrebs nicht geeignet ist

In bestimmten Situationen sollten Prostatakrebspatienten auf Sport und anstrengende Tätigkeiten verzichten und sich stattdessen schonen. Dazu gehören akute gesundheitliche Probleme wie z.B. Fieber, Infektionen, starke Schmerzen, Kreislaufprobleme oder Schwindel. Wann Patienten nach belastenden Behandlungen wie Prostatektomie, Bestrahlung oder Chemo wieder Sport treiben können, ist individuell verschieden und sollte mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Generell gilt: Bei Unsicherheit oder neuen Beschwerden ist es ratsam, ärztlichen Rat oder die Unterstützung eines Physiotherapeuten einzuholen, um die Bewegung sicher und passend zu gestalten.

### Praxistipps

- Ausführliche Informationen bietet die Broschüre „Bewegung und Sport bei Krebs“ der Deutschen Krebshilfe. Diese können Sie unter [> Informieren > Infomaterial bestellen](http://www.krebshilfe.de) bestellen oder herunterladen.
- Wenn Sie individuelle Übungen brauchen, können Sie sich von Ihrem Arzt eine Verordnung für [Physiotherapie](#) ausstellen lassen, Näheres unter [Prostatakrebs > Hilfsmittel und Heilmittel](#).
- Uroletics ist eine App für Männer nach einer Prostatektomie, die unter Harninkontinenz oder erktiler Dysfunktion leiden. Sie

bietet ein leitliniengerechtes, 3D-gestütztes Beckenbodentraining vor und nach der Operation. Diese App kann von Ärzten oder Psychotherapeuten verordnet werden, die Kosten werden dann durch die Krankenkasse des Patienten übernommen. Näheres unter [DiGA - Digitale Gesundheitsanwendungen](#).

## Urlaub

Gegen einen Urlaub vor, während oder nach einer Prostatakrebs-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 gilt.

Abzuklären ist z.B. die medizinische Versorgung im Zielgebiet des Urlaubslandes und welche konkreten Anlaufstellen es vor Ort gibt. Zudem sollten Patienten die benötigte Menge an Medikamenten mitnehmen und deren Lagerbedingungen (z.B. Schutz vor zu hohen oder niedrigen Temperaturen) beachten. Wie lange Patienten nach einer bestimmten Therapie wie z.B. Operation, Bestrahlung oder Chemo mit einem Urlaub warten sollten, ab wann eine Flugreise möglich ist und was beachtet werden muss, ist sehr individuell. Aus diesem Grund sollten sich Patienten ausführlich von ihrem Arzt beraten lassen.

## Sonne

Da Chemo- und Strahlentherapien die Haut empfindlicher gegenüber UV-Strahlen machen, sollte direkte Sonne während oder kurz nach diesen Therapien gemieden werden.

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

## Flugreisen

Während eines Fluges steigt das Risiko für Thrombosen oder Lymphödeme. Männer mit oder nach Prostatakrebs sollten ihren Arzt fragen, ob und welche Vorsorgemaßnahmen nötig sind.

Da Gepäckstücke auf Flugreisen verloren gehen können oder manchmal erst später ankommen, sollten Medikamente im Handgepäck mitgenommen werden. Am besten erkundigen sich Betroffene im Vorfeld bei der Fluggesellschaft, ob dies ohne Einschränkungen möglich ist.

## Praxistipps Urlaub

- Weitere Informationen finden Sie unter [Urlaub bei chronischen und schweren Krankheiten](#).
- Sie können sich von einem flugmedizinischen Dienst Ihre „Flugreisetauglichkeit“ bestätigen lassen. Kontaktadressen finden Sie beim Luftfahrt-Bundesamt unter [www.lba.de](http://www.lba.de) > [Luftfahrtpersonal](#) > [Flugmedizin](#) > [Adressen](#) > [Standorte der flugmedizinischen Zentren \(AeMC\) in Deutschland](#).

## Autofahren bei Prostatakrebs

Prostatakrebs, seine Behandlung oder die Behandlungsfolgen können die Fähigkeit, sicher Auto zu fahren, beeinträchtigen. Es liegt in der eigenen Verantwortung, kritisch zu prüfen, ob Autofahren möglich ist. Aspekte, die die Fahrtüchtigkeit einschränken können, sind z.B.:

- Schwindel, Übelkeit und/oder Schwäche infolge einer Strahlen- oder Chemotherapie.
- Konzentrationsschwäche durch starke Müdigkeit ([Fatigue](#)) oder Schmerzen.
- Nebenwirkungen von Medikamenten. Wichtig ist, die Beipackzettel zu lesen und auf mögliche Einschränkungen zu achten, die dort aufgeführt sind. Schmerzmittel oder Schlafmittel können z.B. die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen.

## Mobilitätshilfen für schwerbehinderte Menschen

In der Regel sind Männer mit Prostatakrebs in ihrer Beweglichkeit nicht eingeschränkt. Treten jedoch Metastasen in anderen Organen, besonders in den Knochen, auf, kann zusätzliche Unterstützung notwendig sein, um die Mobilität zu erhalten.

Informationen zu Hilfsmitteln, welche Mobilität ermöglichen:

- [Rollstühle](#)
- [Orthopädische und andere Hilfsmittel](#), z.B. Gehhilfen und Hilfsmittel in Haushalt und Freizeit
- [Hilfsmittel](#): Allgemeine sozialrechtliche Regelungen und Kostenübernahme

Wenn die Fahrt zur Behandlung in der Arztpraxis oder im Krankenhaus nicht mit dem ÖPNV, Auto oder Taxi möglich ist, kann gegebenenfalls vom Arzt ein Krankentransport verordnet werden. Näheres unter [Fahrtkosten Krankenbeförderung](#).

Informationen zu weiteren Unterstützungsmöglichkeiten bei eingeschränkter Mobilität:

- [Fahrdienste](#)
- [Kraftfahrzeughilfe](#), z.B. behindertengerechte Fahrzeugausstattung
- [Kraftfahrzeugsteuer-Ermäßigung bei Schwerbehinderung](#)
- [Parkerleichterungen](#) für Menschen mit Schwerbehinderung
- Ermäßigungen bei öffentlichen Verkehrsmitteln: [Behinderung > Öffentliche Verkehrsmittel](#)
- Hilfen im Flugverkehr: [Behinderung > Flugverkehr](#)

## Verwandte Links

[Führerschein](#) bei körperlicher Behinderung/Krankheit

[Autofahren bei Medikamenteneinnahme](#)

[Wohnumfeldverbesserung](#)

[Prostatakrebs](#)

[Prostatakrebs > Beruf und Rente](#)

[Prostatakrebs > Hilfsmittel und Heilmittel](#)

[Prostatakrebs > Reha und Nachsorge](#)

[Prostatakrebs > Schwerbehinderung](#)

[Behinderung > Urlaub und Freizeit](#)

[Fatigue - Chronisches Erschöpfungssyndrom](#)