

## **Informationen für Brustkrebspatientinnen zum Sport**

-Möglichst 3-bis 5mal die Woche mindestens 30 Minuten Ausdauer trainieren, da regelmäßiger Ausdauersport die Rezidivbildung stark vermindert.

-Am günstigsten sind Walken, Joggen, Schwimmen, Radfahren, Zirkeltraining (z.B. Mrs. Sporty), Langlauf im Winter, Tanzen

-Immer schmerzfrei arbeiten! Auch nach dem Training darf der Arm nicht schmerzen oder ein Schweregefühl entstehen.

-Immer einen festen Sport BH tragen, damit die Brust nicht wippt bei Bewegungsübungen oder z.B. beim Laufen.

-Zur Vermeidung von Lymphödem: die Arme häufig heben und senken, z.B. oben Faust machen, unten wieder öffnen.

-Besonders auf eine aufrechte Körperhaltung achten, damit der Brustmuskel nicht verkürzt. Außerdem wirkt das Training dann intensiver, da die Rumpfmuskulatur mehr arbeitet.

-Nach dem Training unbedingt Dehnungen machen, vor allem Brustmuskel und Schultergürtel!

### **Gerätetraining:**

- Brustmuskelmaschinen erst nach 6 Wochen p.o. benutzen.

- Armgeräte mit wenig Gewicht, leicht und mit moderatem Tempo bewegen.



## Trainingsgruppen und Sportmöglichkeiten

### **Brustkrebssportgruppen:**

Sport in der Krebsnachsorge Hamburger Krebsgesellschaft

[www.krebshamburg.de](http://www.krebshamburg.de)

**Anerkannte Rehabilitationssportgruppen** des BRS Hamburg e. V.

[www.brs-hamburg.de](http://www.brs-hamburg.de)

**Zirkeltraining**, gut geeignet für Brustkrebspatientinnen:

[mrssporty.de](http://mrssporty.de)

**Yoga** (keine spezielle Gruppe, aber gut geeignet für Brustkrebspatientinnen):

Yogaschule Claudia Mahler

[www.yogaschule-hamburg.de](http://www.yogaschule-hamburg.de)

**Spezielles Lauftraining: Cantienica-Go**

[www.cantienica-hamburg.de](http://www.cantienica-hamburg.de)

## Lektüre

**Brustkrebs und Sport- ein Trainingsbuch für Patientinnen**

Charite Berlin

[www.pfizer-oncology.de](http://www.pfizer-oncology.de)

**Bewegung bei Brustkrebs**

Deutsche Sporthochschule Köln

[www.brustkrebs-bewegt.de](http://www.brustkrebs-bewegt.de)

**Blaue Ratgeber**

Nr. 48 Bewegung und Sport bei Krebs

Nr. 51 Fatigue, chron. Müdigkeit bei Krebs, Seite 23

[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)