



Co-funded by
the European Union

OACCUs Handbuch

Säule 1

Körperliche Aktivität & Sport im Freien

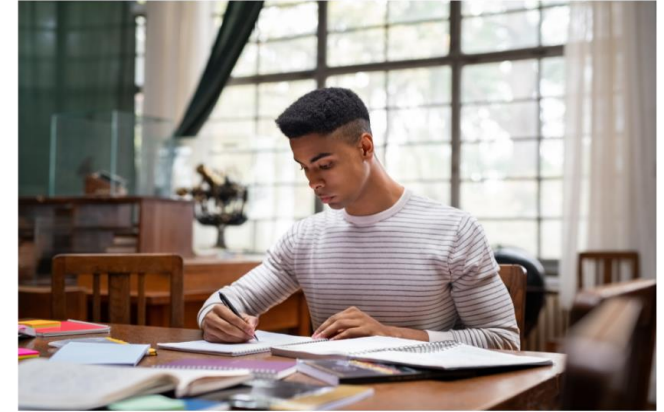


Wir bewegen uns nicht genug

Viele von uns führen ein Leben ohne ausreichende körperliche Aktivität. Das kann daran liegen, dass wir uns außerhalb wie auch während der **Arbeit** oder der **Schule** und **zu Hause nicht genug bewegen**.

Hinzu kommt, dass mit zunehmender Verbreitung **von passiven Verkehrsmitteln** wie Bussen, Motorrollern und U-Bahnen unsere körperliche Aktivität noch mehr abnimmt. Dies fördert eine **sitzende Lebensweise**.

Im Allgemeinen wird eine Zunahme von **übermäßigem Bewegungsmangel** (andere Tätigkeiten als Schlafen oder solche, die im Sitzen, Liegen oder in der Hocke ausgeführt werden) mit einer **Zunahme negativer gesundheitlicher Auswirkungen** wie Übergewicht, Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und **Krebs** in Verbindung gebracht.



Bewegung- wie und wie viel?

Allgemeine Empfehlungen



Ausdauer

Ausdauertraining:
30-60 min
mäßige bis hohe Intensität
2-3 Mal pro Woche

z.B.: Radfahren, Crosstrainer,
Joggen, Rudern, Walken, Wandern,
Tanzen.



Mobilität/Dehnung

Beweglichkeits- und Dehnungsübungen:
täglich

z.B.: Yoga und Dehnungsübungen



Kraft

Krafttraining:
8-15 Wiederholungen pro Übung
moderate/hohe Intensität
2 -3 Mal pro Woche

z.B.: Widerstandsbänder,
Kurzhandeln, Kettlebells oder
andere Gewichte.
Kann im Freien (im Park, am
Strand oder beim Klettern) oder in
einer Halle (zu Hause, im
Fitnessstudio) durchgeführt
werden.



Koordination – Gleichgewicht

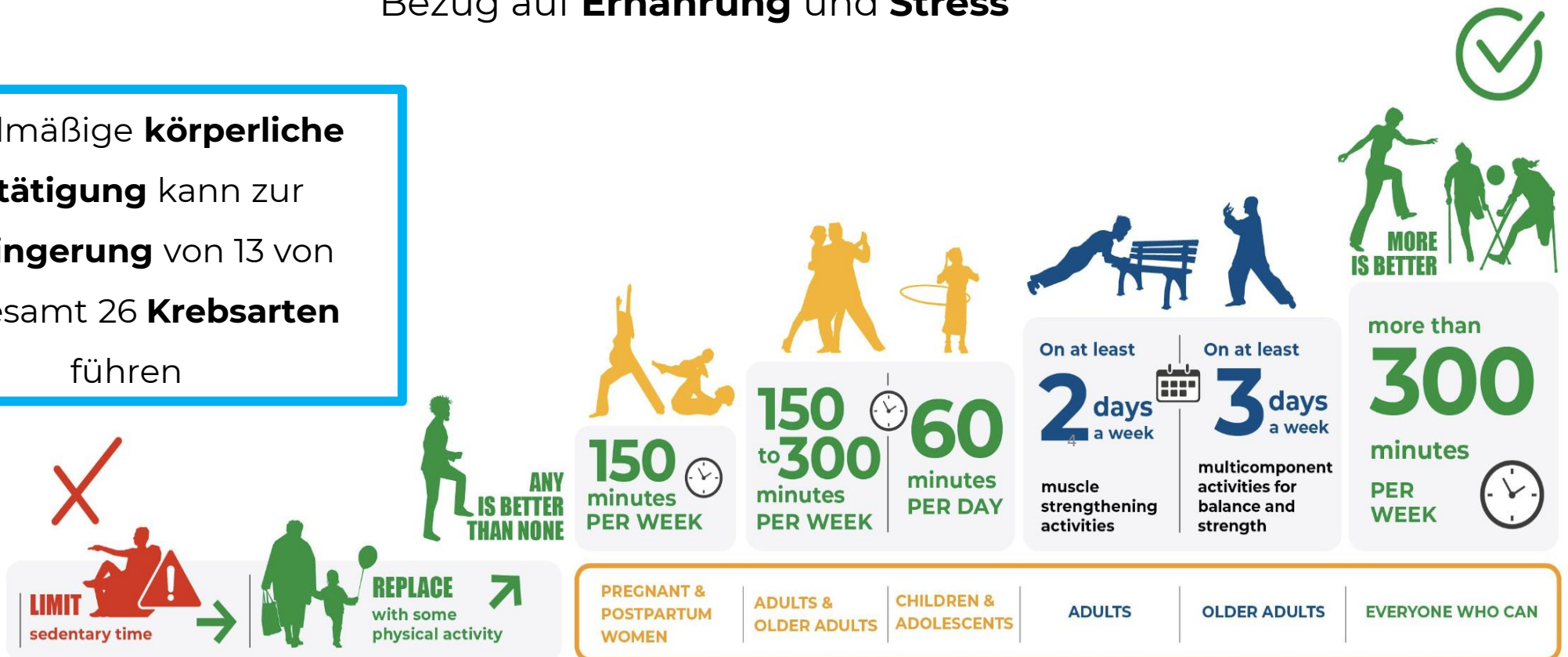
**Koordinations- und
Gleichgewichtstraining: 2 -3 Mal pro Woche**
z.B.: Taichi, Yoga, Gleichgewichtsübungen und
Tanzen.

Denke daran– jede Bewegung zählt!

Aktiv zu sein hat erhebliche gesundheitliche Vorteile für **Herz, Körper** und **Geist**.
Spazierengehen, Radfahren, Tanzen, Wandern, Sport treiben – all das zählt.

Gesteigerte körperliche Aktivität und Fitness führen oft zu einer positiven Veränderung in Bezug auf **Ernährung** und **Stress**

Regelmäßige **körperliche Betätigung** kann zur **Verringerung** von 13 von insgesamt 26 **Krebsarten** führen



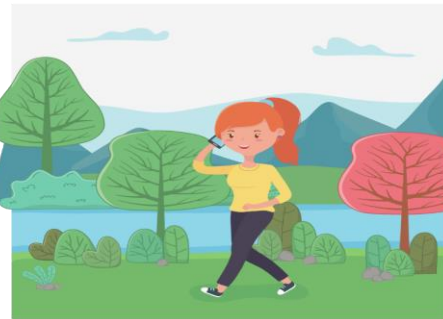
Strategien für mehr Bewegung und zur Integration körperlicher Aktivität in einen vollen Terminkalender



Starte deinen Tag mit einer Dehnungsroutine



Wähle den längeren und aktiveren Weg

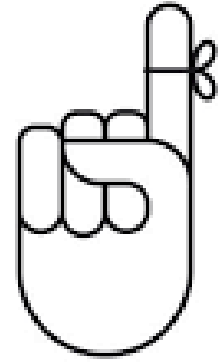


Baue Bewegung in die alltäglichen Aktivitäten ein



Mache aktive Pausen

Wichtigste Erkenntnisse



- Bewegungsmangel hat negative Auswirkungen auf die Gesundheit.
- Körperliche Aktivität ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils.
- Körperliche Aktivität ist gut für die Gesundheit.
- Sei im Alltag so aktiv wie möglich.
- Führe an mindestens 3 Tagen pro Woche ein Mehrkomponenten-Training durch mit Aerobic-, Kraft-, Mobilitäts- und Gleichgewichtsübungen.

Quellen

- Campbell, Kristin L.; Winters-stone, Kerri M.; Wiskemann, Joachim; May, Anne M.; Schwartz, Anna L.; Courneya, Kerry S.; Zucker, David S.; Matthews, Charles E.; Ligibel, Jennifer A.; Gerber, Lynn H.; Morris, G. Stephen; Patel, Alpa V.; Hue, Trisha F.; Perna, Frank M.; Schmitz, Kathryn H.. Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 51(11):p 2375-2390, November 2019. | DOI: 10.1249/MSS.0000000000002116
- Moore SC, Lee IM, Weiderpass E, Campbell PT, Sampson JN, Kitahara CM, Keadle SK, Arem H, Berrington de Gonzalez A, Hartge P, Adami HO, Blair CK, Borch KB, Boyd E, Check DP, Fournier A, Freedman ND, Gunter M, Johansson M, Khaw KT, Linet MS, Orsini N, Park Y, Riboli E, Robien K, Schairer C, Sesso H, Spriggs M, Van Dusen R, Wolk A, Matthews CE, Patel AV. Association of Leisure-Time Physical Activity With Risk of 26 Types of Cancer in 1.44 Million Adults. *JAMA Intern Med.* 2016 Jun 1;176(6):816-25. doi: 10.1001/jamainternmed.2016.1548. PMID: 27183032; PMCID: PMC5812009.
- WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.



OACCUs Handbuch

Säule 2

Ausgewogene Ernährung

UNIVERSIDADE D
COIMBRA

cre thi dev
creative thinking development



Was versteht man unter einer ausgewogenen Ernährung?

Eine gesunde oder ausgewogene Ernährung bedeutet, dass man die **richtige Menge an Energie** (Kalorien) aufnimmt, um die energetischen und physiologischen Bedürfnisse des Körpers zu erfüllen und gleichzeitig **genügend Wasser, Vitamine und Mineralstoffe zu sich zu nehmen**.

Kohlenhydrate, Proteine und Fette (auch als Makronährstoffe bezeichnet) liefern die täglich benötigte Energie für **das Funktionieren von Zellprozessen**.

Vitamine und **Mineralstoffe** (sogenannte Mikronährstoffe) werden in vergleichsweise geringen Mengen für normales **Wachstum, Entwicklung, Stoffwechsel** and **physiologische Funktionen** benötigt.

Ausgewogene Ernährung bedeutet, den Körper mit der **richtigen Menge** der **richtigen Art** von Brennstoff zu versorgen.

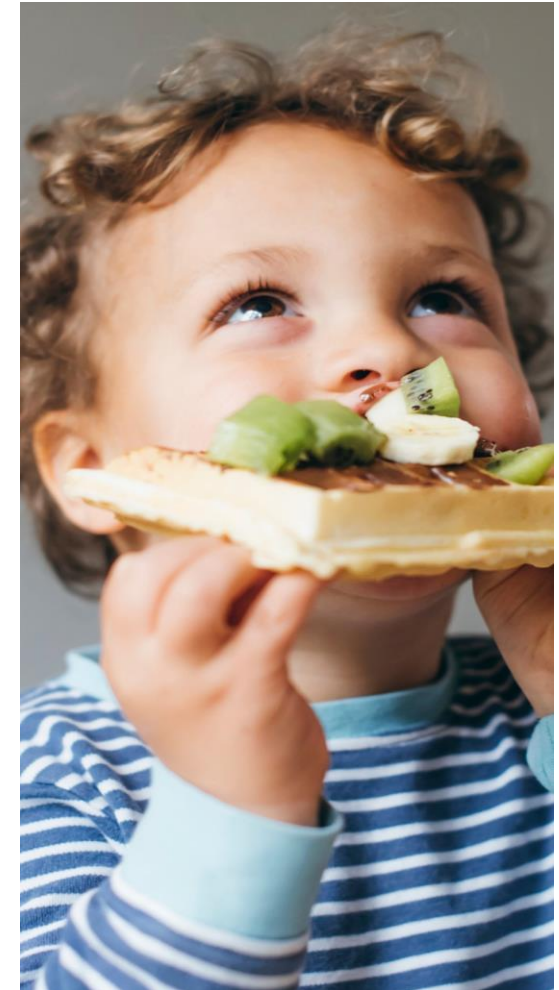


Ernährung als Krebsprävention

Die Ernährung, also das, was wir essen, können wir den verschiedenen Umständen anpassen und entsprechend verändern. Was wir essen, kann einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit haben.

Die Ernährung ist ein wichtiger Faktor bei der Vorbeugung und Behandlung von Krebs. Folgende Empfehlungen sind bei der Krebsprävention zu berücksichtigen:

Die **Ernährungs- und Lebensstilrichtlinien** des World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research (WCRF/AICR) **empfehlen** eine Ernährung, die reich an **Vollkornprodukten, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten** ist und einen **geringen Verzehr** von **verarbeiteten Lebensmitteln, rotem Fleisch, zuckergesüßten Getränken und Alkohol**.





ESSEN



NÄHRSTOFFE



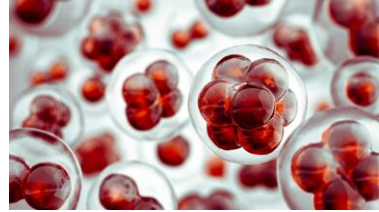
STOFFWECHSEL



ENERGIE
BEWEGUNG



ZELLFUNKTIONEN
(HOMÖOSTASE)



BEEINFLUSST
STIMMUNG,
MENTALEN
ZUSTAND



BESSERER SCHLAF



Mediterrane Ernährung

Die mediterrane Ernährung basiert auf Komponenten traditioneller Ernährungsmuster der europäischen Mittelmeerländer und umfasst nicht nur **Lebensmittel**, sondern auch die **Lebensweise**, den **Anbau**, die **Zubereitung** und den **Verzehr von Lebensmitteln**.

Das **gemeinsame Essen** ist die Grundlage der kulturellen Identität und der Kontinuität von Gemeinschaften im gesamten Mittelmeerraum. Es ist ein Moment des **sozialen Austauschs** und der **Kommunikation**, eine **Bestätigung** und **Erneuerung der Identität von Familie, Gruppe oder Gemeinschaft**.

Die Mittelmeerdiät **fördert** Lebensmittel wie **Gemüse, Vollkornprodukte** und **natives Olivenöl** und empfiehlt, den **eingeschränkten Verzehr** von **rotem Fleisch, Zucker** und **verarbeiteten Lebensmitteln**.





Mediterrane Ernährung

Täglich

- Obst
- **Gemüse**
- **Vollkorn**
- **Nüsse**
- **extra natives Olivenöl**

Wasser ist das bevorzugte Getränk um **hydriert** zu bleiben

Wöchentlich

- **Fisch/Meeresfrüchte**
- **Geflügel**
- Eier
- Molkereiprodukte wie Käse und Joghurt

Gelegentlich

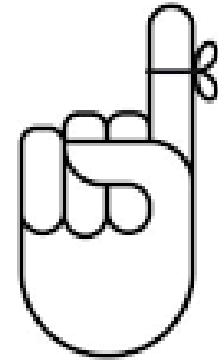
- Süßigkeiten mit Zuckerzusatz **oder Honig**
- Rotes Fleisch

Wichtigste Erkenntnisse

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für den Erhalt der körperlichen und geistigen Gesundheit

Eine Ernährung, die reich an Vollkornprodukten, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten ist, wird vom World Cancer Research Fund empfohlen.

Die mediterrane Ernährung fördert eine gesunde und nachhaltige Art des Anbaus, der Zubereitung und des Genusses von gesunden Lebensmitteln wie Gemüse, nativem Olivenöl und Vollkornprodukten, während die Aufnahme von Lebensmitteln wie rotem Fleisch und Zucker reduziert wird.



Quellen

- Cena; Calder. (2020). Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7071223/>
- World Cancer Research Fund International. (2020) CO-CREATE. <https://www.wcrf.org/policy/co-create/>
- McManus; Katherine D. (2023) A practical guide to the Mediterranean diet.
<https://www.health.harvard.edu/blog/a-practical-guide-to-the-mediterranean-diet-2019032116194>



Co-funded by
the European Union

OACCUs Handbuch

Säule 3

Nachhaltigkeit & Natur



Università
degli Studi
di Palermo



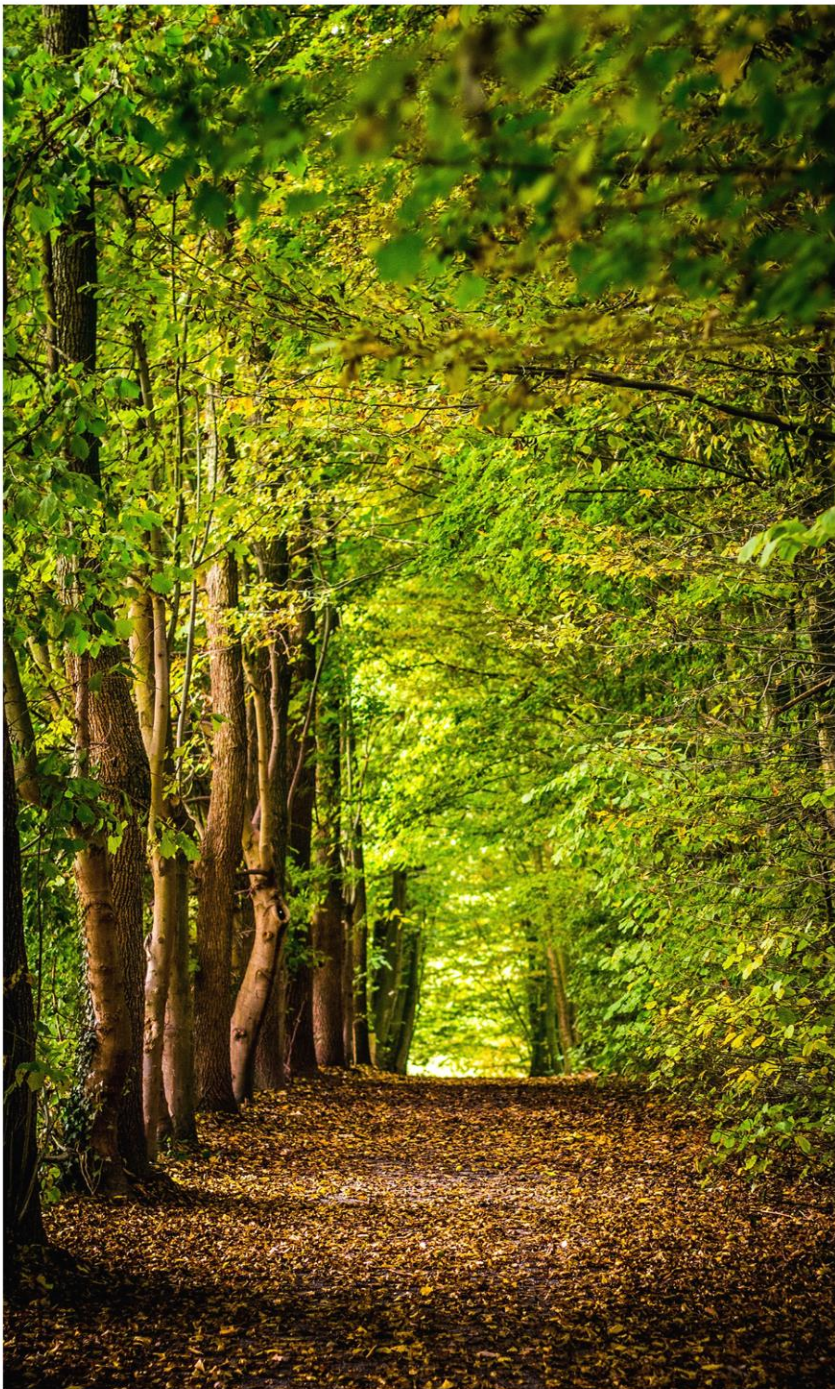
LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO

Núcleo Regional do Centro



region
västerbotten





Vorteile von Bewegung im Freien für junge Krebsüberlebende:


- Laut einer in acht europäischen Ländern durchgeführten Studie sind Menschen, die in einer **grünen Umgebung** leben, dreimal wahrscheinlicher **körperlich aktiv** und die Wahrscheinlichkeit, übergewichtig oder fettleibig zu sein, ist um 40 % geringer.
- Forschungen belegen einen **Zusammenhang** zwischen **verbesselter Gesundheit** und umliegenden **Grünflächen**
- Der Aufenthalt **im Freien** fördert den Kontakt mit dem Sonnenlicht, das die **Vitamin-D-Produktion** und die Regulierung des **Tagesrhythmus** unterstützt; man atmet frische Luft und hat einen natürlichen Stimmungsaufheller.
- Studien haben gezeigt, dass die gleiche Anstrengung **beim Training im Freien** als **weniger anstrengend** empfunden wird als beim Training drinnen. Dies führt typischerweise zu einer höheren körperlichen Aktivität beim Training im Freien.



Häufige Hindernisse für körperliche Aktivität bei jungen Krebsüberlebenden

- Behandlungsbedingte Nebenwirkungen
- Zeitmangel
- Fehlende Unterstützung
- Mangel an Inspiration
- Fatigue
- Unwissen über die großen Vorteile körperlicher Bewegung, die während und nach der Behandlung angemessen und sicher durchgeführt wird



- 
- Um jungen Krebsüberlebenden sichere und wirksame Trainingsempfehlungen geben zu können, ist es wichtig:

- die Hindernisse zu erkennen und zu verstehen, die sie vom Sport abhalten
- die medizinischen Fachkräfte zu ermitteln, die die erforderliche Aufklärung und Unterstützung leisten können

Tipps für ein nachhaltiges Training und Leben

- Aktives statt passives Pendeln
(zu Fuß gehen, Radfahren, joggen)
- Treppe statt Aufzug oder Rolltreppe
- Kleidung aus recycelten Materialien
- Ausrüstung aus recycelten Materialien
- Gepacktes Mittagessen statt Imbiss
- Kürzere Duschen



Wichtigste Erkenntnisse



Meide die Stadt für Bewegung im Freien. Suche stattdessen eine Grünfläche wie einen Park auf. Bedenke, dass Luftverschmutzung mit verschiedenen Arten von Krebs in Verbindung gebracht wird.

Grüne Umgebungen haben positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Im Sommer können Spaziergänge in den Bergen eine kühlere, natürliche Umgebung bieten. Grünflächen in Städten sind ebenfalls eine gute Alternative.

Verwende Sonnenschutzmittel, um Hautkrebs vorzubeugen. Du kannst auch einen Hut tragen (sowohl am Meer als auch in den Bergen)

Das medizinische Fachpersonal spielt eine wichtige Rolle bei der Unterstützung ihrer körperlichen Aktivitäten im Freien.

Quellen

Zare Sakhvidi MJ, Lequy E, Goldberg M, Jacquemin B. Air pollution exposure and bladder, kidney and urinary tract cancer risk: A systematic review. *Environ Pollut*. 2020 Dec;267:115328. doi: 10.1016/j.envpol.2020.115328. Epub 2020 Aug 20. PMID: 32871482.

Huang Y, Zhu M, Ji M, Fan J, Xie J, Wei X, Jiang X, Xu J, Chen L, Yin R, Wang Y, Dai J, Jin G, Xu L, Hu Z, Ma H, Shen H. Air Pollution, Genetic Factors, and the Risk of Lung Cancer: A Prospective Study in the UK Biobank. *Am J Respir Crit Care Med*. 2021 Oct 1;204(7):817-825. doi: 10.1164/rccm.202011-4063OC. Erratum in: *Am J Respir Crit Care Med*. 2022 May 15;205(10):1254. PMID: 34252012.

Siah CR, Kua EH, Goh YS. The impact of restorative green environment on mental health of big cities and the role of mental health professionals. *Curr Opin Psychiatry*. 2022 May 1;35(3):186-191. doi: 10.1097/YCO.0000000000000778. PMID: 35579872.

Fernandez-Ruiz J, Montero-Vilchez T, Buendia-Eisman A, Arias-Santiago S. Knowledge, Behaviour and Attitudes Related to Sun Exposure in Sportspeople: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Aug 17;19(16):10175. doi: 10.3390/ijerph191610175. PMID: 36011808; PMCID: PMC9407896.



Co-funded by
the European Union

OACCUs Handbuch

Säule 4

Körperliches & seelisches Wohlbefinden



CEIPES



Reaktion auf eine Diagnose

Eine Krebsdiagnose kann eine überwältigende und lebensverändernde Erfahrung sein.

Krebs beeinträchtigt den Organismus auf körperlicher Ebene und die allgemeine Gesundheit des Einzelnen ist plötzlich ernsthaft gefährdet.

Sowohl die Diagnose selbst als auch die Behandlung von Krebs können zu psychischen Belastungen führen.

Depression

Angst

Sorge

Panik

Trauer

Furcht

Wut

Bewältigung der physischen und psychischen Aspekte von Krebs

Je **höher der Stress** und die Belastung im Zusammenhang mit der Krebserkrankung sind, desto **größer** ist die Wahrscheinlichkeit, dass es zu **negativen psychologischen Auswirkungen** kommt, wenn alle anderen Faktoren gleich bleiben.



Was kann man tun

EIN GEFÜHL DER "NORMALITÄT" WIEDERERLANGEN

- Ein Gefühl von "Normalität" ist nicht unbedingt mit dem Zustand vor der Diagnose identisch.
- Das Gefühl der Unverwundbarkeit und Ahnungslosigkeit kann verschwunden sein, die Krebserfahrung führt oft zu **Reife** und **Veränderung** und beeinflusst die **Selbstwahrnehmung** im Vergleich zu Gleichaltrigen und dem früheren **Selbstbild**.
- Das Beibehalten eines "normalen" Alltags bietet ein beruhigendes Gefühl der Sicherheit.
- **Körperliche Aktivität** und Sport können sich **positiv** auf **Bewältigungsstrategien** auswirken.



EMOTIONEN IM GRIFF

HABEN: TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT DEM KÖRPERBILD

GESPRÄCHE PLANEN

"Ich hatte eine Krebstherapie, deshalb sehe ich jetzt vielleicht ein bisschen anders aus, aber es geht mir gut." So kann man die Veränderungen anerkennen und zum nächsten Thema übergehen oder das Gespräch vertiefen. Welche Wahl auch immer, es ist in Ordnung!



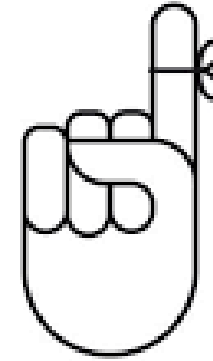
SICH AUF MÖGLICHE VERÄNDERUNGEN VORBEREITEN

Es braucht Zeit, die körperlichen Auswirkungen zu verstehen, die Krebsbehandlungen auf den Körper haben können. Hilfreich sind Überlegungen im Voraus, wie man sich auf diese Veränderungen vorbereiten und mit ihnen umgehen kann.

GEFÜHLE BESTÄTIGEN

Bei Angst oder Beunruhigung über die Veränderungen im eigenen Körper aufgrund von Krebs und dessen Behandlung hilft ein Gespräch der Bedenken mit einem medizinischen Team.

Wichtigste Erkenntnisse



- Körperliche Beschwerden können das psychische Wohlbefinden beeinträchtigen
- Die Rückkehr in den Alltag nach einer Krebserkrankung kann der erste Schritt zu einem neuen Selbst sein
- Die Akzeptanz möglicher körperlicher Veränderungen und der damit einhergehenden Emotionen ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg der Krebserkrankung

Quellen

Cancer Net. (2022, July). Post-Traumatic Stress Disorder and Cancer. Retrieved from: <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/managing-emotions/post-traumatic-stress-disorder-and-cancer>

D'Agostino, N. M., & Edelstein, K. (2013). Psychosocial challenges and resource needs of young adult cancer survivors: implications for program development. *Journal of psychosocial oncology*, 31(6), 585–600. <https://doi.org/10.1080/07347332.2013.835018>

Janssen, S. H. M., van der Graaf, W. T. A., van der Meer, D. J., Manten-Horst, E., & Husson, O. (2021). Adolescent and Young Adult (AYA) Cancer Survivorship Practices: An Overview. *Cancers*, 13(19), 4847. <https://doi.org/10.3390/cancers13194847>

Maggie's Dundee. (2022, November). Self-Image and Cancer. Retrieved from: <https://www.maggies.org/cancer-support/managing-emotions/self-image-and-cancer/>

Miedema, B., Hamilton, R., & Easley, J. (2007). From "invincibility" to "normalcy": coping strategies of young adults during the cancer journey. *Palliative & supportive care*, 5(1), 41–49. <https://doi.org/10.1017/s147895150707006x>

Stein, K. D., Syrjala, K. L., & Andrykowski, M. A. (2008). Physical and psychological long-term and late effects of cancer. *Cancer*, 112(11 Suppl), 2577–2592. <https://doi.org/10.1002/cncr.23448>.

Sebri, V., Durosini, I., & Pravettoni, G. (2023). How to address the body after breast cancer? A proposal for a psychological intervention focused on body compassion. *Frontiers in psychology*, 13, 1085837. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1085837>