

In Bewegung bleiben – Gehtraining bei Krebs

Sanfte bis moderat anstrengende körperliche Aktivität ist in allen Phasen einer Krebstherapie und auch danach wichtig und unterstützt die Behandlung von häufigen Nebenwirkungen.

Zügiges Gehen ist eine einfache, mit geringem Aufwand machbare Trainingsmöglichkeit und kann sehr langsam aufgebaut werden. Ein Gehtraining kann einfach an die wechselnde körperliche Verfassung angepasst werden.

Warum Gehtraining?

Wissenschaftlich belegt ist: Regelmäßiges Gehen

- hilft gegen therapiebedingte Müdigkeit und andere Nebenwirkungen und hat einen positiven Einfluss auf die psychische Verfassung
- stärkt Herz und Kreislauf und verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit in Ihrem Alltag
- unterstützt die Erholung während und nach der Therapie
- steigert das allgemeine Wohlbefinden

So starten Sie sicher:

- Sprechen Sie bei Unsicherheiten mit Ihrem Behandlungsteam
- Beginnen Sie langsam und hören Sie auf Ihren Körper
- Wählen Sie gut begehbare Wege, tragen Sie bequeme Schuhe, nützen Sie bei Bedarf Hilfsmittel wie Walking-Stöcke etc.

Anpassung an Ihr Befinden: An guten Tagen:

- 20-30 Minuten zügiges Gehen
- Mehrmals pro Woche
- Leicht außer Atem, aber sprechen ist noch möglich

An weniger guten Tagen:

- Kürzere Einheiten (5-10 Minuten)
- Langsameres Tempo
- Mehrere kleine Spaziergänge über den Tag verteilt
- Pausen einlegen, wenn nötig – allenfalls Gehhilfsmittel mitnehmen

So steigern Sie richtig:

- Erst die Dauer verlängern (z.B. von 10 auf 20 Minuten)
- Dann das Tempo erhöhen oder leicht bergauf gehen
- Schließlich die Häufigkeit steigern mit dem Ziel: 3-5x pro Woche für 30 Minuten

Vorsicht bei:

- Schwindel oder Gleichgewichtsproblemen
- Fieber über 38°C
- Starken Schmerzen
- Zunehmender Erschöpfung → Besprechen Sie dies mit Ihrem Behandlungsteam
- An Tagen von Chemotherapie → maximal leichtes Training empfohlen



In Bewegung bleiben - Gehtraining bei Krebs

Wie starte ich richtig?

- Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam
- Beginnen Sie langsam und hören Sie auf Ihren Körper
- Wählen Sie flache, gut begehbare Wege und tragen Sie bequeme Schuhe
- Nützen Sie bei Bedarf Hilfsmittel wie zum Beispiel Walking-Stöcke

Wie lange soll ich trainieren?



10-15min pro Training - steigern auf 35-40min pro Training

An guten Tagen:

- 20-30min zügiges Gehen
- mehrmals pro Woche
- leicht ausser Atem, aber noch sprechen können

Wie oft soll ich trainieren?



3x pro Woche - steigern auf 5x pro Woche

An weniger guten Tagen:

- kürzere Einheit (10-15min)
- langsames Tempo
- mehrere kleinere Spaziergänge über den Tag verteilt

So kann ich mein Training steigern:



Borg Skala (Einschätzung der gefühlten Anstrengung)		körperliche Hinweise: «Was spüre ich?»	
		Körperliche Anstrengung	Atmung
0			
1	Sehr leicht	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Anstrengung, • Es kann noch lange weitergemacht werden 	Die Atmung ist noch nicht oder nur leicht wahrnehmbar Singen und Sprechen möglich
2	Leicht		
3	Mässig anstrengend		
4		<ul style="list-style-type: none"> • Deutliche körperliche Anstrengung • Zunehmende Ermüdung • Man ist froh, wenn die Aktivität vorbei ist 	Die Atmung ist deutlich spürbar, schneller Sprechen noch knapp möglich
5	Etwas anstrengend		
6	Anstrengend		
7		<ul style="list-style-type: none"> • Sich körperlich stark belastet fühlen, ggf. Unwohlsein • Die Anstrengung zwingt zum baldigen bzw. sofortigen Abbruch der Belastung 	Die Atmung zwingt zum baldigen bzw. sofortigen Abbruch der Belastung Sprechen nicht mehr möglich
8	Sehr anstrengend		
9	Extrem anstrengend		
10	Maximal		



Wie Trainiere ich richtig?

- Gehen ohne Anstrengung, leichte Intensität Borg 1-3
- Im Verlauf steigern auf zügiges Gehen mit mittlerer Intensität, Borg 4-6

Vorsicht bei:

- Schwindel
- Fieber über 38°C
- Starken Schmerzen
- Ausgeprägter Erschöpfung
- An Tagen von Chemotherapie maximal leichtes Training empfohlen (Borg 3)

