



Pressemitteilung

Onkologie

Bewegung bei Krebs – Sinnvolle Ergänzung zur Therapie

AOK-Angebot „Gesunde Bewegung bei einer Krebserkrankung“ wird ausgebaut.

AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse

Pressestelle

Kasernenstr. 61
40213 Düsseldorf

Ihre Ansprechpartnerin
Nina Braun

Telefon: 0211 8791-1392
E-Mail: nina.braun@rh.aok.de

Düsseldorf, 27.07.2018 – Wer regelmäßig Sport treibt, senkt das Risiko, an Krebs zu erkranken und kann nach einer Krebserkrankung schneller wieder gesund werden. Die AOK Rheinland/Hamburg baut ihr Angebot „Gesunde Bewegung bei einer Krebserkrankung“ daher weiter aus. AOK-Versicherte können sich unter der kostenfreien JaVita-Hotline 0800 0 512 512 informieren.

„Zahlreiche Studien zeigen die positiven Auswirkungen von Sport auf die Behandlung von Krebspatienten. Daher wollen wir unser Angebot ausbauen und unseren Versicherten zukünftig ein flächendeckendes Sport- und Bewegungsangebot anbieten“, betont Matthias Mohrmann, Mitglied des Vorstandes der AOK Rheinland/Hamburg.

Körperliche Aktivität entfaltet bei Krebserkrankungen eine positive Wirkung: Je mehr Bewegung, desto größer der Effekt. Als besonders vorteilhaft hat sich bisher ein kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining mit zusätzlichen Elementen zur Schulung von Flexibilität und Koordination erwiesen. Teilnehmer des AOK-Angebots lernen schon in der akuten Erkrankungsphase auf Basis der Onkologischen Trainings- und Bewegungstherapie, sich körperlich aktiv zu betätigen. Während der 24 Trainingseinheiten werden sie angeleitet und motiviert, das Erlernte auch nach Ablauf des Angebots selbstständig fortzusetzen. Dadurch sollen das Erschöpfungssyndrom („Fatigue-Syndrom“) vermieden oder abgemildert und der Krankheitsverlauf günstig beeinflusst werden. Das regelmäßige Training kann sich zudem positiv auf die Verträglichkeit der Therapie und die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten auswirken.

Die AOK Rheinland/Hamburg ist mit drei Millionen Versicherten die achtgrößte gesetzliche Krankenkasse in Deutschland. Im Rheinland und in Hamburg stehen rund 100 Geschäftsstellen für die Betreuung der Versicherten offen – vielerorts sogar am Samstag. Das AOK-Clarimedis ServiceCenter ist telefonisch 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr erreichbar (0800 0 326326).

Experten gehen davon aus, dass sportlich aktive Menschen ihr Risiko, an Krebs zu erkranken, durchschnittlich um 20 bis 30 Prozent senken können. Die deutsche Krebsgesellschaft empfiehlt, sich wöchentlich in etwa so viel zu bewegen, wie es drei Stunden Joggen oder fünf Stunden Radfahren entspricht. Erkrankten sportlich aktive Menschen an Krebs, haben diese Patientinnen und Patienten nachweislich ein geringeres Rückfallrisiko.

Das AOK-Angebot richtet sich an Patientinnen und Patienten, die innerhalb der letzten 24 Monate an Krebs erkrankt sind und aus den folgenden Regionen kommen: Städteregion Aachen, Essen, Köln, Bonn, Leverkusen, Bergisch Gladbach, Mönchengladbach, Neuss. Ziel der AOK Rheinland/Hamburg ist es, im ganzen Versorgungsgebiet Fachärzte, Krankenhäuser und Trainingseinrichtungen für dieses Angebot zu gewinnen, um zukünftig eine flächendeckende Versorgung der Krebspatienten zu ermöglichen.

Weitere Informationen zu diesem Versorgungsangebot und zum Thema Krebs bietet der JaVita-Patienten-Begleitservice der AOK Rheinland/Hamburg. Dieser ist montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 0 512 512 erreichbar.

