

Periphere Neuropathie

Was Sie selbst tun können – Mit 13 praktischen Übungen



Patientenbroschüre

Redaktion und Herausgeber

Fondation Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
RCS Luxembourg G 25

T 45 30 331

E fondation@cancer.lu

cancer.lu

Copyright: Fondation Cancer

Übernommen und angepasst aus der deutschsprachigen Broschüre „*Periphere Neuropathie – Was Sie selbst tun können*“ der *Krebsliga Schweiz*, 2024, mit freundlicher Genehmigung.

Fotos:

- Adobe Stock, Istockphoto
- Sophie Frei, Spezialistin für Grafik und Layout, *Krebsliga Schweiz*, Bern

Diese Broschüre ist auch auf Französisch erhältlich.

Hier die digitale Version
scannen



Ausgabe 2026

Diese Publikation richtet sich an Frauen und Männer gleichermaßen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird die männliche Form verwendet. Wir danken allen Leserinnen und Lesern für ihr Verständnis.

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Die periphere Neuropathie ist eine Schädigung der peripheren Nerven. Zu den häufigsten Ursachen bei Krebsbetroffenen gehören vor allem die Chemotherapie, die Antikörpertherapie, die Immuntherapie und die Strahlentherapie oder der Tumor selbst. Auch bereits vorliegende Erkrankungen können eine mögliche Ursache sein.

Wichtig ist, dass Betroffene ihre Symptome wie Kribbeln, Taubheit oder Schmerzen in Händen und Füßen frühzeitig erkennen und dem Behandlungsteam mitteilen. Auf welche Symptome Sie sonst noch achten sollten und was Sie selbst tun können, erfahren Sie in dieser Broschüre.

Haben Sie Fragen? Möchten Sie oder Ihre Nahestehenden Unterstützung? Dann wenden Sie sich an Ihr Behandlungsteam, oder an die Fondation Cancer. Unsere Teams sind für Sie da, um Sie zu informieren, zu beraten und zu begleiten.

Das Team der Fondation Cancer

Inhaltsverzeichnis



Vorwort	3
Periphere Neuropathie	5
Wie erkenne ich eine Neuropathie?	7
Wie kann man den Symptomen einer Neuropathie vorbeugen und sie lindern?	8
Übungen für zu Hause	10
Ich möchte Beratung und weitere Informationen	33

Periphere Neuropathie

Bei einer peripheren Neuropathie sind die Nerven außerhalb des Gehirns und des Rückenmarks betroffen, da sie nicht durch die sogenannte Blut-Hirn-Schranke geschützt sind. Die Blut-Hirn-Schranke verhindert, dass schädliche Stoffe wie Medikamente einer Chemotherapie in das Gehirn oder das Rückenmark gelangen.

Je nachdem, welche Nerven betroffen sind, treten unterschiedliche Symptome auf.

Folgende Nerven können betroffen sein:

- Sensorische Nerven: Diese erkennen Berührungen, nehmen Schmerzen wahr und spüren Kälte sowie Wärme;
- Motorische Nerven: Sie steuern die Bewegungen der Muskeln;
- Autonome Nerven: Diese regeln Körperfunktionen, die wir nicht bewusst steuern können. Dazu gehören beispielsweise die Atmung, die Blutzirkulation (Blutdruck) und die Verdauung.

Welche Ursachen gibt es?

Die häufigste Ursache sind Medikamente, die Betroffene während einer Chemotherapie erhalten. Auch zielgerichtete Medikamente, eine Strahlentherapie oder der Tumor selbst können eine Neuropathie auslösen.

Im Folgenden wird die durch die Chemotherapie verursachte periphere Neuropathie behandelt. Fachpersonen sprechen von einer chemotherapie-induzierten peripheren Neuropathie, kurz CIPN.

Die periphere Neuropathie ist abhängig von:

- der gewählten Substanz;
- der einzelnen Dosis;
- der gesamten Dosis;
- der Dauer der Therapie;
- und davon, ob mehrere Substanzen kombiniert werden.

Hinzu kommen individuelle Faktoren wie Alter, Vorerkrankungen wie Diabetes, starker Alkoholkonsum oder Vitaminmangel. Diese Vorerkrankungen können das Risiko einer peripheren Neuropathie zusätzlich erhöhen.

Einige der häufigsten Chemotherapie-Medikamente, die eine periphere Neuropathie auslösen können, sind:

- Platinpräparate (zum Beispiel Cisplatin, Carboplatin, Oxaliplatin);
- Taxane (zum Beispiel Paclitaxel, Cabazitaxel);
- Vinca-Alkaloide (zum Beispiel Vincristin);
- Immunmodulierende Medikamente (zum Beispiel Thalidomid, Lenalidomid).

Diese Medikamente können die peripheren Nerven schädigen und ihre Funktionen beeinträchtigen.



Wichtig zu wissen!

Nicht bei allen Personen, die diese Medikamente erhalten, treten Neuropathien als Nebenwirkungen auf. Ob, in welcher Form und wie stark diese Nebenwirkungen auftreten, ist von Person zu Person unterschiedlich.

Besprechen Sie Ihre Bedenken bezüglich der Wahl der Medikamente und der Nebenwirkungen unbedingt frühzeitig mit Ihrem Behandlungsteam. Möglicherweise können vor der Behandlung Maßnahmen ergriffen werden, die das Risiko einer Neuropathie verringern.



Wie erkenne ich eine Neuropathie?

Zusätzliche Nervenschäden lassen sich vermeiden, wenn Betroffene die Symptome einer Neuropathie frühzeitig erkennen. Die Symptome können während oder nach einer Behandlung auftreten.

Folgende Anzeichen haben Betroffene häufig:

- Kribbeln, Taubheit in Füßen und Händen;
- Schmerzen in Füßen und Händen;
- Kälteempfindlichkeit der Hände, der Füße und des Gesichts;
- Schluckbeschwerden bei kalten Getränken;
- Störungen der Koordination und des Gleichgewichts;
- Schwindel beim schnellen Aufstehen;
- Durchfall oder Verstopfung;
- Hörstörungen (Tinnitus).

Wie zeigen sich die Symptome im Alltag?

Wie sich eine Neuropathie im Alltag zeigt, ist hier anhand von Beispielfragen aufgeführt.

Kreuzen Sie Zutreffendes an:

- ☐ Fällt es Ihnen schwer, ein Hemd oder eine Bluse zuzuknöpfen oder einen Reißverschluss zu schließen?

- ☐ Haben Sie Mühe, die Schnürsenkel zu binden?
- ☐ Haben Sie Mühe beim Umgang mit dem Mobiltelefon, mit dem Kugelschreiber oder mit anderen kleinen Gegenständen?
- ☐ Sind Sie unsicher beim Gehen? Sind Ihre Bewegungen wackelig?
- ☐ Verspüren Sie brennende und/oder stechende Schmerzen in den Händen und Füßen?
- ☐ Haben Sie Schmerzen oder Krämpfe, wenn Sie kalte Flüssigkeiten trinken oder kalte Oberflächen berühren?



Wichtig zu wissen!

Haben Sie solche Beschwerden? Sind Sie in Ihren täglichen Aktivitäten eingeschränkt? Dann melden Sie sich umgehend beim Pflegepersonal oder bei dem behandelnden Arzt. Allenfalls kann die Therapie angepasst werden.

Wie kann man den Symptomen einer Neuropathie vorbeugen und sie lindern?

Bis heute (Stand 2026) gibt es keine Medikamente, die chemotherapiebedingte Neuropathien verhindern oder heilen können.

Die Kryotherapie, also das Tragen von Kältehandschuhen während der Chemotherapie, ist eine nicht medikamentöse Methode, die dazu beitragen soll, einer peripheren Neuropathie vorzubeugen. Durch die Kälte ziehen sich die Blutgefäße zusammen (Vasokonstriktion). Dadurch gelangt das Chemotherapeutikum weniger stark in das gesunde Gewebe, wodurch die Nerven den neurotoxischen Wirkstoffen weniger ausgesetzt werden.

Die Kältehandschuhe werden in der Regel etwa 15 Minuten vor Beginn der Infusion angelegt und während der gesamten Dauer der Infusion getragen, je nach ärztlicher Empfehlung auch noch bis zu 30 Minuten danach. Die Kryotherapie wird in einigen onkologischen Abteilungen in Luxemburg angeboten. Sprechen Sie Ihr medizinisches Team darauf an, wenn Sie sich für diese Methode interessieren.

Auch Kompressionsbehandlungen haben sich teilweise als hilfreich erwiesen. Dabei tragen

die Betroffenen vor, während und nach der Chemotherapie zwei Paar enganliegende Handschuhe übereinander.

Periphere Nerven haben die Fähigkeit, sich zu regenerieren. Die Erholung verläuft jedoch langsam und kann 6 bis 12 Monate dauern. Derzeit gibt es keine heilende Behandlung, um durch die Chemotherapie geschädigte Nerven zu reparieren. Verschiedene Medikamente, wie Capsaicin-Pflaster, Schmerzmittel, Antidepressiva oder Antiepileptika, können jedoch helfen, die Symptome zu lindern.

Fachpersonen empfehlen als vorbeugende und begleitende Maßnahmen regelmäßiges Bewegungstraining. Eine Anleitung zu solchen Bewegungsübungen finden Sie ab Seite 10.

Mögliche Fragen an Ihr Behandlungsteam

- Haben meine Chemotherapie-Medikamente Neuropathien als mögliche Nebenwirkung?

- Kann das Risiko einer Neuropathie verringert werden?
- Wie wirkt es sich aus, wenn ich eine Therapiepause mache?
- Was muss ich sonst noch beachten?

Lassen Sie sich bei Bedarf von einer anderen Person an das Arztgespräch begleiten. Vier Ohren hören besser als zwei.

Was kann ich dagegen tun?

- Sie können ein physiotherapeutisches Gleichgewichtstraining erlernen und nach einiger Zeit selbstständig durchführen. Diese selbstwirksame Maßnahme verbessert die Muskelfunktion, die Koordination und das Gleichgewicht.
- Bei Beschwerden fragen Sie Ihren Arzt nach lindernden Medikamenten oder physikalischen Therapien, wie beispielsweise durch Wärme, Kälte und elektrische Reize.
- Auch lokale Maßnahmen lindern Schmerzen und Kribbeln, wie beispielsweise Salben, die auf die Haut aufgetragen werden.
- Weitere Möglichkeiten, Ihre Beschwerden zu behandeln, sind: Akupunktur und Akupressur, sogenanntes Neurofeedback, sowie die sogenannte transkutane elektrische Nervenstimulation, kurz TENS. Die Behandlungen müssen aber bei jeder Person individuell angeschaut werden. Nicht jede Behandlung wirkt bei jeder Person und ist für jede Person geeignet.

Auf was kann ich selbst achten?

- Tupfen Sie die betroffenen Stellen nach dem Duschen mit dem Handtuch ab.
- Achten Sie darauf, dass Sie keine zu engen Schuhe tragen.
- Auch Socken aus Naturfasern können angenehm sein.
- Pflegen Sie Ihre Haut mit einer feuchtigkeitsspendenden Lotion ohne Alkoholzusatz.
- Achten Sie auf die Wassertemperatur beim Duschen, Baden, Abwaschen. Das Wasser sollte wegen Verbrennungsgefahr nicht zu heiß, aber auch nicht zu kalt sein.
- Schützen Sie die Haut vor der Sonne.

Gefühlsstörungen in Händen und Füßen

Seien Sie vorsichtig:

- bei alltäglichen Arbeiten wie Gemüseschneiden;
- bei losen Teppichen, Schwellen, Straßenrandsteinen oder dunklen Räumen. Sie könnten stürzen;
- bei Druckstellen und Verletzungen an Händen und Füßen;
- bei der Nagelpflege.

Weitere Tipps zum besseren Umgang mit Nebenwirkungen der Behandlungen finden Sie auf unserer Website cancer.lu.



Übungen für zu Hause

Möchten Sie selbst etwas vorbeugend oder zur Linderung der Neuropathie tun?

Das können Sie auch zu Hause tun. Auf den folgenden Seiten finden Sie Anleitungen und Bilder zu verschiedenen Übungen. Alle Übungen können Sie auch als Video ansehen. Dazu finden Sie bei jeder Übung einen QR-Code, den Sie mit der Kamera des Mobiltelefons scannen können. So gelangen Sie direkt zum Video der Übung.

Lassen Sie sich alle Übungen vorher von einer Physiotherapiefachperson zeigen. Fragen Sie bei der Physiotherapie nach, wenn Sie bei einer Übung unsicher sind.

Es ist optimal, wenn Sie:

- die Übungen regelmäßig machen;
- sich für die Übungen genügend Zeit nehmen;

- versuchen, die eine oder andere Übung in Ihren Alltag zu integrieren;
- die Übung abbrechen, sobald Schmerzen auftreten;
- Ihre verordneten Kompressionsstrümpfe auch während des Trainings tragen können.

Beginnen Sie, wenn möglich, mit den Übungen eins bis sechs. Führen Sie die Übungen in der Nähe einer Wand oder eines Stuhls durch, damit Sie sich bei Bedarf abstützen können. Für einen guten Halt tragen Sie am besten Turnschuhe.



1. Geschlossener Zweibeinstand



Ausgangsstellung

a

Sie stehen aufrecht mit geschlossenen Beinen auf einem festen Untergrund. Sie stützen Ihre Hände in die Hüften.

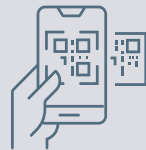
Durchführung

b

- Schließen Sie die Augen.
- Versuchen Sie, so ruhig wie möglich zu stehen.
- Bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Position.

Anzahl Wiederholungen

Wiederholen Sie die Übung 3 Mal.



Diese Übung als
Online-Video ansehen.



2. Geschlossener Zweibeinstand mit Zehenstand



Ausgangsstellung

a

Sie stehen aufrecht mit geschlossenen Beinen auf einem «Balance Pad» oder einer gefalteten Decke. Stützen Sie Ihre Hände in die Hüften.

Durchführung

b

- Die Augen sind geöffnet.
- Heben Sie die Fersen an und halten Sie diese Position für 2 Sekunden, bevor Sie die Fersen wieder absenken.

Anzahl Wiederholungen

Wiederholen Sie die Übung 3 Mal 30 Sekunden lang.





Diese Übung als
Online-Video ansehen.



3. Einbeiniger Stand



Ausgangsstellung

a

Sie stehen aufrecht auf einer Gymnastikmatte.

Durchführung

b

- Nehmen Sie einen Ball in beide Hände.

c

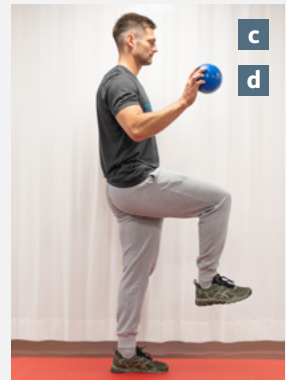
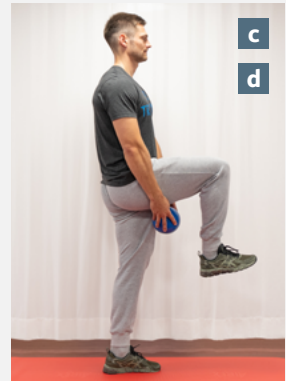
- Heben Sie ein Bein im 90-Grad-Winkel nach oben und kreisen Sie den Ball mit den Händen um den Oberschenkel.

d

- Schließen Sie, wenn möglich, die Augen.

Anzahl Wiederholungen

Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein 3 Mal 30 Sekunden lang und anschließend mit dem rechten Bein 3 Mal 30 Sekunden lang.



Diese Übung als
Online-Video ansehen.



4. Rückwärtsgehen auf einer Linie



Ausgangsstellung

a

Sie stehen aufrecht auf festem Untergrund.

Durchführung

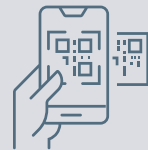
b

- Die Augen bleiben geöffnet.
- Stützen Sie die Hände in die Hüften.
- Auf einer gedachten geraden Linie rückwärtsgehen und dabei einen Fuß hinter den anderen setzen.
- Die Zehen des einen Fußes berühren immer die Ferse des anderen Fußes.

Anzahl

Wiederholungen

Wiederholen Sie die Übung 3 Mal 30 Sekunden lang.



Diese Übung als
Online-Video ansehen.



5. Einbeiniger Stand



Ausgangsstellung

a

Sie stehen aufrecht auf einem «Balance Pad» oder einer gefalteten Decke. Stützen Sie die Hände in die Hüften.

Durchführung

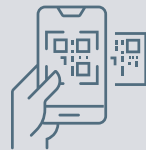
b

- Das Standbein steht am Rand des «Balance Pads» oder der gefalteten Decke.
- Mit dem anderen angehobenen Bein den Ball auf dem Boden nach hinten und wieder nach vorne bewegen.
- Die Augen sind geöffnet.

Anzahl

Wiederholungen

Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein 3 Mal 30 Sekunden lang und anschließend mit dem rechten Bein 3 Mal 30 Sekunden lang.



Diese Übung als
Online-Video ansehen.



6. Tandemstand



Ausgangsstellung

a

Sie stehen aufrecht auf einem «Balance Pad» oder auf einer gefalteten Decke. Ein Fuß ist weiter hinten als der andere. In beiden Händen halten Sie den Ball.

Durchführung

b

- Geben Sie den Ball von einer Hand in die andere Hand, wobei die Arme über dem Kopf ausgestreckt sind.

c

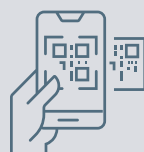
- Folgen Sie mit dem Kopf dem Ball.

d

- Schließen Sie, wenn möglich, die Augen.

Anzahl Wiederholungen

Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein vorne 3 Mal 30 Sekunden lang und mit dem rechten Bein vorne 3 Mal 30 Sekunden lang.



Diese Übung als
Online-Video ansehen.



7. Squat



Ausgangsstellung

a

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Der Stuhl steht an einer Wand. Die Arme sind dabei vor der Brust verschränkt. Als Variante können beide Arme auch nach vorne ausgestreckt werden.

Durchführung

b

- Stehen Sie ganz auf, sodass die Beine gestreckt sind und der Oberkörper aufrecht ist. Der Blick geht geradeaus.

c d

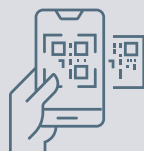
- Bewegen Sie das Gesäß zur Sitzfläche und berühren Sie diese, stehen Sie anschließend wieder auf.



Anzahl

Wiederholungen

Beginnen Sie mit 3 Serien mit jeweils 10 Wiederholungen und steigern Sie auf 4 Serien mit jeweils 15 Wiederholungen.



Diese Übung als
Online-Video ansehen.



8. Stehende Seitenbeugehaltung



Ausgangsstellung

a

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Beine stehen etwas mehr als hüftbreit auf dem Fitnessband. Greifen Sie mit der rechten Hand das Ende des Fitnessbands. Die linke Hand hinter dem Kopf halten.

Durchführung links

b

- Beugen Sie sich nach links und ziehen Sie das Fitnessband mit der rechten Hand.
- Dann in die Ausgangsposition zurückkehren und so oft wiederholen, bis die gewünschte Anzahl von Wiederholungen für diese Seite erreicht ist.





Durchführung rechts

c

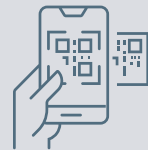
- Wechseln Sie die nun auf die andere Seite.

d

- Nehmen Sie mit der linken Hand das Ende des Fitnessbands. Halten Sie die rechte Hand hinter den Kopf und beugen Sie sich zur rechten Seite.

Anzahl Wiederholungen

Beginnen Sie mit 3 Serien mit jeweils 10 Wiederholungen und steigern Sie auf 4 Serien mit jeweils 15 Wiederholungen.



Diese Übung als
Online-Video ansehen.



9. Beinstrecker



Ausgangsstellung

a

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Die Füße sind geschlossen. Legen Sie das Fitnessband um das Fußgelenk des Übungsbeins. Den anderen Fuß auf das Ende des Fitnessbands stellen.

Durchführung

b

- Zu Beginn ist das Bein gebeugt. Dann wird das Bein gegen den Widerstand des Bands langsam gestreckt. Halten Sie die gestreckte Position für 1–2 Sekunden.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition mit gebeugtem Bein zurück.

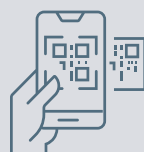
c

- Wechseln Sie die nun auf die andere Seite und wiederholen Sie die Übung.



Anzahl Wiederholungen

Beginnen Sie mit 3 Serien mit jeweils 10 Wiederholungen und steigern Sie auf 4 Serien mit jeweils 15 Wiederholungen.



Diese Übung als
Online-Video ansehen.



10. Beinbeuger



Ausgangsstellung

a

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Befestigen Sie das Fitnessband an einem stabilen Gegenstand. Verknöten Sie es sicher. Das Bein ist leicht gestreckt. Legen Sie das Fitnessband um das Fußgelenk.

Durchführung

b

- Ziehen Sie nun die Ferse nach hinten und beugen Sie dabei das Knie. Halten Sie die Position für 1–2 Sekunden und stellen Sie den Fuß dabei nicht ab.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsstellung zurück.

Wechseln Sie nach der gewünschten Anzahl Wiederholungen auf die andere Seite und wiederholen Sie die Übung.

Anzahl Wiederholungen

Beginnen Sie mit 3 Serien mit jeweils 10 Wiederholungen und steigern Sie auf 4 Serien mit jeweils 15 Wiederholungen.



Diese Übung als
Online-Video ansehen.



11. Brustpresse



a

Ausgangsstellung

a

Sie sitzen aufrecht auf einem Stuhl. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Die Füße stehen fest auf dem Boden. Die Beine bilden einen Winkel von 90 Grad. Der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Legen Sie das Fitnessband um den oberen Rücken. Halten Sie beide Enden des Bands fest, die Ellbogen sind dabei gebeugt und eng am Körper.

Durchführung

b

- Das Band in Schulterhöhe nach vorne schieben. Die Ellbogen sind gestreckt.
- Langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.



b

Anzahl

Wiederholungen

Beginnen Sie mit 3 Serien mit 10 Wiederholungen und steigern Sie auf 4 Serien mit 15 Wiederholungen.



Diese Übung als
Online-Video ansehen.



12. Rudern

Ausgangsstellung

a

- Sie können bei dieser Übung stehen oder sitzen. Befestigen Sie das Fitnessband an einer Tür oder an einem Tisch. Der Blick ist nach vorne auf den Ankerpunkt gerichtet.
- Nehmen Sie die Enden des Fitnessbands in beide Hände. Sie sollten 1–2 Schritte vom Ankerpunkt entfernt sein.
- Wenn Sie stehen: Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander und machen Sie einen Ausfallschritt.
- Halten Sie die Arme ausgestreckt.



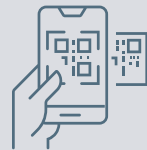
Durchführung

b

- Ziehen Sie nun die Ellenbogen nach hinten. Achten Sie darauf, dass die Ellenbogen einen Winkel von 90 Grad bilden, die Hände entspannt sind und die Schultern nach unten gezogen werden.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und kontrollieren Sie den Widerstand.

Anzahl Wiederholungen

Wiederholen Sie die Übung so lange, wie Sie die Bewegung korrekt ausführen können. Das Ziel sind 3 Serien mit 10 Wiederholungen. Steigern Sie dann auf 4 Serien mit 15 Wiederholungen.



Diese Übung als
Online-Video ansehen.





13. Wadenheben



Ausgangsstellung

a

Sie stehen gerade, die Arme hängen locker entlang Ihrem Körper. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Knie sind locker und nicht durchgestreckt. Die Beine sind hüftbreit. Bei Gleichgewichtsproblemen können Sie sich mit einer Hand am Stuhl festhalten.

Durchführung

b

Die Fersen maximal anheben und wieder absenken, dann wieder in den Zehenstand gehen. Die Bewegung erfolgt langsam und kontrolliert.



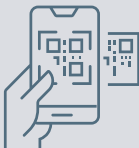
Anzahl Wiederholungen

Beginnen Sie mit 3 Serien mit 10 Wiederholungen und steigern Sie sich auf 4 Serien mit 15 Wiederholungen.



Variante zur Steigerung

Die Zehen und einen Teil der Ballen auf einen Treppenabsatz oder einen Gegenstand stellen, sodass Sie etwas erhöht stehen. Der hintere Teil des Fußes schwebt frei. Der Vorfuß trägt das gesamte Gewicht. Die Ferse langsam heben und senken.



Diese Übung als
Online-Video ansehen.



Gehtraining

Zusätzlich zu den Übungen 7–13 wird ein Gehtraining empfohlen.

Ziel des Gehtrainings ist es, das Herz-Kreislauf-System täglich angemessen zu belasten. Aber was bedeutet «angemessene» Belastung? Die angemessene Belastung wird von dem Physiotherapeuten anhand Ihres Ruhepulses, Ihres Alters und Ihrer Vorerkrankungen berechnet. Der Physiotherapeut erklärt Ihnen, wie Sie den Puls während des Gehtrainings messen können und wie hoch er sein sollte.

Möchten Sie das Gehtraining ohne Pulsmessung durchführen? Dann sollten Sie darauf achten, dass Sie während des Gehens noch sprechen können und nach etwa 4 Wörtern eine Pause einlegen, um zu atmen.

Idealerweise sollten Sie täglich etwa 30 Minuten gehen. Versuchen Sie, die Anzahl der Schritte pro Woche um etwa 5–20 Prozent zu steigern.

Ein Rechenbeispiel:

- Wenn Sie 3.000 Schritte in 30 Minuten gehen und diese um 5 % steigern, gehen Sie in der nächsten Woche 3.150 Schritte.
- Wenn Sie 3.000 Schritte in 30 Minuten gehen und diese um 20 % steigern, gehen Sie in der folgenden Woche 3.600 Schritte.

Führen Sie das Gehtraining möglichst 6 Wochen lang täglich durch. Zusammen mit den Kraftübungen 7–13 dient es der Behandlung der peripheren Neuropathie.

Die Fondation Cancer im Überblick

Wir sind für Sie da

Um Krebspatienten bestmöglich zu unterstützen, bietet das psychosoziale Team der Fondation Cancer psychoonkologische und soziale Begleitung sowie praktische Hilfen im Umgang mit der Erkrankung. Das Team besteht aus diplomierten Psychologinnen und Psychologen mit Spezialisierung in Psychoonkologie und Psychotherapie sowie einer Fachkraft für soziale Hygiene. Das Angebot wird durch verschiedene unterstützende Maßnahmen ergänzt und steht Krebspatienten sowie ihren Angehörigen kostenlos zur Verfügung.

Die Beratungen

Unsere psychologische Beratung ist auf Sie persönlich abgestimmt. Wir unterstützen Sie mit:

- **psychoonkologischer Beratung**
- **onkosexologischer Beratung**
- **onkokosmetischer Beratung und Pflege**
- **kognitiver Rehabilitation**
- **onkologischer Ernährungsberatung**

Wir bieten psychoonkologische Beratung in sieben verschiedenen Sprachen an: deutsch, englisch, französisch, griechisch, luxemburgisch, portugiesisch und spanisch. Vor Ort in der Fondation Cancer oder per Videokonferenz.

Praktische Unterstützung

- **Beratung in sozialen und praktischen Fragen**
- **Finanzielle Hilfe**
- **Familienhilfe**
- **Patientenratgeber**

Gruppen und Aktivitäten für Patienten

- **Gesprächsgruppen**
- **Entspannungsgruppen**
- **Sportgruppen**
- **Gruppen zur Persönlichkeitsentwicklung**
- **Selbsthilfegruppe für Männer mit Prostatakrebs**
- **Psychoedukative Webinare**

Alle unsere Angebote sind kostenlos.

Die Fondation Cancer, für Sie, mit Ihnen, dank Ihnen.

1994 in Luxemburg gegründet, setzt sich die Fondation Cancer seit über 30 Jahren im Kampf gegen den Krebs ein. Neben Informationen über Prävention, Früherkennung und Leben mit Krebs besteht eine ihrer Missionen darin, Patienten und ihre Angehörigen mit vielfältigen Angeboten zu unterstützen. Die Förderung von Forschungsprojekten rund um das Thema Krebs bildet eine weitere wichtige Säule der Arbeit der Fondation Cancer, die alljährlich das große Solidaritätsevent *Relais pour la Vie* veranstaltet. Diese Missionen können nur dank der Großzügigkeit unserer Spender erfüllt werden.

Sie können uns auf folgenden Kanälen erreichen:



@fondationcancer



@relaispoulavieLuxembourg



@fondationcancerluxembourg



@relaispoulavieLuxembourg



Fondation Cancer Luxembourg



Fondation Cancer



Diese Broschüre konnte Ihnen dank der Unterstützung der Spender der Fondation Cancer kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

Wenn Sie möchten, können auch Sie die Initiativen der Fondation Cancer mit einer steuerlich absetzbaren Spende unterstützen.

Scannen Sie den QR-Code oder besuchen Sie:
<https://www.cancer.lu/de/sich-engagieren/spenden>



Jede Spende zählt. Vielen Dank für Ihre Unterstützung.



Die Fondation Cancer,
für Sie, mit Ihnen,
dank Ihnen.



209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
T 45 30 331
E fondation@cancer.lu
cancer.lu



**Fondation
Cancer**
Info · Aide · Recherche