



LEBENSQUALITÄT  
erLEBEN

Stiftung   
**Leben mit Krebs**<sup>®</sup>

# LEBENSQUALITÄT erLEBEN

Die Lebensqualität und damit auch die Prognose von Krebspatienten zu verbessern, steht seit 2005 im zentralen Fokus der Stiftung Leben mit Krebs.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass diese Ziele durch körperliche und soziale Aktivitäten erreicht werden können, beispielsweise durch die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und durch Überwindung sozialer Isolation.

Aus diesem Grund hat die Stiftung Leben mit Krebs verschiedene Angebote entwickelt, die dazu beitragen, die Lebensqualität von Krebspatienten maßgeblich zu verbessern.

Im Rahmen dieser von der Stiftung Leben mit Krebs organisierten und finanzierten Programme begleiten ausgebildete Therapeuten Patienten in dieser schwierigen Lebensphase und bieten gezielt Sport-, Kunst- und Bewegungsangebote an.

Die Zunahme an Krebserkrankungen und die Nachfrage nach unterstützenden Versorgungsmaßnahmen neben der medizinischen Therapie hat uns motiviert, die bestehenden Programmangebote für betroffene Patienten kontinuierlich auszubauen und an neuen Standorten anzubieten.

Zur Realisierung der Stiftungsziele benötigen wir finanzielle Zuwendungen und Unterstützung, damit möglichst viele Krebspatienten durch die Teilnahme an diesen Programmen eine verbesserte Prognose und **LEBENSQUALITÄT** erLEBEN können.



„Die Angebote der Stiftung Leben mit Krebs sind für mich - als Patientin - zu einem wesentlichen Faktor in meinem Heilungsprozess geworden. Durch die Teilnahme an den Sportprogrammen habe ich die Möglichkeit, meine körperliche Fitness wieder Schritt für Schritt herzustellen. Dadurch habe ich die Kraft und das Selbstvertrauen zurückgewonnen, um im Rahmen einer Wiedereingliederung an meinen Arbeitsplatz zurückzukehren.“

Teilnehmerin aus Hamburg

# Stiftung Leben mit Krebs: Der Name ist Programm

„Die Else Kröner-Fresenius-Stiftung unterstützt die Arbeit der Stiftung Leben mit Krebs ideell und finanziell. Es ist uns wichtig, möglichst vielen Patienten direkt und nachhaltig zu helfen. Die von der Stiftung Leben mit Krebs initiierten Programme erleichtern Menschen den Umgang mit der Krankheit und im besten Fall deren Überwindung.“

PD Dr. Carolin Kröner, Ärztin und Mitglied des Stiftungsrats der Else Kröner-Fresenius-Stiftung (EKFS), Beiratsmitglied der Stiftung Leben mit Krebs.

Aktuell leben in Deutschland mehr als 5 Mio. Menschen mit einer Krebserkrankung. Jährlich werden ca. 510.000 Neuerkrankungen diagnostiziert und die Tendenz ist deutlich steigend.

Die Diagnose Krebs verändert das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen schlagartig. Die zunächst unsichere Zukunftsaussicht verbunden mit der Therapiebelastung zehren enorm an Körper und Geist. Oft entwickelt sich daneben eine soziale Isolation.

Mehr als die Hälfte der Betroffenen kann heutzutage auf Heilung hoffen, da sich die Behandlungsmöglichkeiten für Krebserkrankungen in den letzten 30 Jahren entscheidend verbessert haben. Für Menschen ohne Heilungsaussicht ist Krebs inzwischen häufig eine Krankheit, mit der man leben kann, vergleichbar mit anderen chronischen Erkrankungen.

Trotz dieser enormen Fortschritte in der modernen Krebsbehandlung bleibt viel zu tun, um den Belastungen durch Krankheit und Therapie entgegenzuwirken und die Lebensqualität an Krebs Erkrankter aktiv zu verbessern.

Um dies zu ermöglichen hat die Stiftung Leben mit Krebs folgende Programme und Angebote für Krebspatienten entwickelt:



# So wichtig wie ein Krebsmedikament: Sport zum Leben

Ohne Zweifel: Krebs ist eine ernste Erkrankung. Die Diagnose löst Angst und Hoffnungslosigkeit aus. Die Behandlung und die Folgen der Erkrankung verändern das Leben unmittelbar.

Um den Begleiterscheinungen von Erkrankung und Therapie entgegenzuwirken, hat die Stiftung Leben mit Krebs „Sport zum Leben“ entwickelt.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass Sport und körperliche Bewegung die Nebenwirkungen einer Krebstherapie spürbar reduzieren und deshalb so wichtig wie ein Krebs-Medikament sind:

- Das Müdigkeitssyndrom (Fatigue) wird wirksam bekämpft.
- Die subjektiven Nebenwirkungen der Therapie werden reduziert.
- Die immunologischen Abwehrmechanismen werden gestärkt.
- Die psychischen Ressourcen werden aktiviert.
- Die körperliche Leistungsfähigkeit wird gesteigert.
- Die Lebensqualität wird spürbar und langfristig verbessert.

In Zusammenarbeit mit onkologischen Einrichtungen und sportwissenschaftlichen Institutionen werden individuelle Bewegungs- und Sportangebote für alle Leistungsstufen von onkologischen Patienten angeboten.



„Im Szenario des Trainings erleben sich Patienten völlig neu, sie spüren die Zunahme der körperlichen Leistungsfähigkeit und Freude an Bewegung, ja auch am Leben“.

Prof. Dr. Elke Jäger, Cheffärztin der Klinik für Onkologie und Hämatologie am Krankenhaus Nordwest, Frankfurt am Main



# Kreativ ist positiv: Kunst zum Leben

„Ich freue mich jedes Mal auf den Kurs.  
Die Gespräche und das Malen sind eine Wohltat. Das Austauschen  
der Gedanken über die Krankheit tut sehr gut.  
Es gibt mir Kraft und Energie. Danke, dass ich teilnehmen darf!“

Teilnehmer aus Flensburg

Den Krankheitsalltag hinter sich lassen und abschalten. Die Auseinandersetzung und Beschäftigung mit kreativen Themen kann einen wichtigen Entspannungsfaktor darstellen, der die Verarbeitung krankheitsbedingter Belastungen und die Teilnahme am „normalen Leben“ erleichtert.

Unter dem Motto „Kreativ ist positiv“ bietet die Stiftung Leben mit Krebs ein Forum zur aktiven Teilnahme an kreativen Themen. Es geht nicht nur darum, Kunst zu betrachten, sondern auch darum, selbst künstlerisch oder gestalterisch aktiv zu werden.

In Kooperation mit Künstlern und Museen organisiert und finanziert die Stiftung Leben mit Krebs entsprechende Programme für Krebspatienten.



„Bei dem kunstpädagogischen Angebot im Städel Museum geht es um eine Umkehr der Betrachtung. Anstatt auf die Defizite zu schauen, die der Körper einem durch eine Krankheit vorführt, soll auf das Positive geblickt werden: Welche Fähigkeiten besitzt man, wofür interessiert man sich?“

Dr. Chantal Eschenfelder, Leitung Bildung & Vermittlung  
Städel Museum Frankfurt, Frankfurt am Main



# Aktive Teilnahme am Leben: Lebensmut durch Reisen

Viele Krebspatienten erleben Gefühle wie innere Unruhe, Nervosität und Angst. Die Abgeschlagenheit (Fatigue) und Anspannung während und nach der Krebsterapie sind zusätzlich belastend.

Mit dem Förderprogramm „Lebensmut durch Reisen“ bietet die Stiftung Leben mit Krebs den Erkrankten die Möglichkeit, in Begleitung von Fachpersonal zu reisen und auf diese Weise wieder aktiv am Leben teilzunehmen.

Die Angebote der speziell ausgerichteten Gruppen-Reisen sind saisonabhängig und umfassen drei Themenbereiche, die jeweils vor Ort unterschiedliche Zusatz-Aktivitäten beinhalten: Skilanglauf, Wandern und Aktivreisen.



Die Reisen bieten eine abgestimmte Kombination aus Sport und Urlaub mit ärztlicher und sportwissenschaftlicher Betreuung. Patienten finden hier vielfältige Ansätze für eine bessere Bewältigung von Krankheits- und Therapiefolgen und für mehr Lebensmut.

„Seit ein paar Tagen bin ich von der Langlaufreise in den Tiroler Alpen zurück und ganz erfüllt von den vielen schönen sportlichen Erlebnissen und dem fröhlichen und aufbauenden Miteinander. Die Reise war physisch und psychisch ungemein belebend und stärkend.“

Teilnehmer aus Kiel



„Vielen Dank!  
Die Woche in Waidring (Tirol/Österreich) war nicht nur sportlich eine Bereicherung, sondern auch mental eine wunderbare Erfahrung. Das gesamte Angebot war toll organisiert und gab Anregungen, wie eine sportliche Betätigung das Leben, die Gesundheit und die körperliche Beweglichkeit aufwertet.“

Teilnehmer aus Frankfurt



**Lebensmut**  
durch  
**Reisen**

# Eine Idee wird zum Konzept: **Rudern gegen Krebs**

“Ich bin dankbar, zum Botschafter der Stiftung ernannt zu werden. Diese Aufgabe gibt mir die Chance, die Angebote der Stiftung Leben mit Krebs sichtbar zu machen und auf die positiven Einflüsse von körperlicher Aktivität und Sport auf Gesundheit und auch Genesung hinzuweisen.“

Oliver Zeidler, Ruder Welt- und Europameister,  
Botschafter der „Stiftung Leben mit Krebs“

Im Jahr 2005 entstand die Idee zur Durchführung von Ruder-Regatten zur Bekanntmachung und Förderung der Programme der Stiftung Leben mit Krebs.

Im Rahmen der Benefiz-Regatten werden Betroffene und Angehörige über regionale Sportangebote informiert und motiviert, die Programmangebote für Patienten an den lokalen Kliniken zu nutzen.

„Rudern gegen Krebs“ ist eine zentrale Informations- und Beteiligungsveranstaltung der Stiftung Leben mit Krebs und hat sich mittlerweile zu einer der größten deutschen Ruder-Sportveranstaltungen entwickelt.

Mit Unterstützung von lokalen Rudervereinen und onkologischen Therapieeinrichtungen werden jährlich bundesweit bis zu 12 Regatten an verschiedenen Standorten ausgerichtet.



Mit den dabei durch Startgelder und Sponsoring erzielten Erlösen werden am Austragungsort unterstützende Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität von Krebspatienten finanziert.



# Danke !

Die Ausrichtung der Benefizveranstaltungen und die Durchführung aller unserer Patientenprogramme ist nur dank des großartigen Engagements der Kooperationspartner aus den beteiligten Kliniken und Tumorzentren, Ruder- und Sportvereinen, der ehrenamtlichen Helfer und Organisatoren, der aktiven Sportler und Teilnehmer sowie großzügiger Spender, Sponsoren, Förderer und Schirmherren möglich.

## Vielen Dank!

## Helfen auch Sie uns zu helfen!

Die Programmangebote der Stiftung Leben mit Krebs werden ausschließlich durch Spenden und Zuwendungen finanziert. Um die Angebote dauerhaft und nachhaltig anbieten zu können, benötigen wir kontinuierlich finanzielle Unterstützung. Das Ziel: möglichst vielen Krebspatienten die Teilnahme an diesen Programmen zu ermöglichen.

Daher ist jede Zuwendung willkommen und wichtig! Zur einfachen und sicheren Überweisung Ihrer Spende können Sie gerne unser Online-Portal nutzen unter: [www.stiftung-leben-mit-krebs.de](http://www.stiftung-leben-mit-krebs.de)

Stiftung Leben mit Krebs  
Deutsche Bank AG, Wiesbaden  
IBAN: DE87 5107 0021 0014 6001 01, BIC: DEUTDEFF510

Stiftung Leben mit Krebs  
Volksbank Darmstadt Mainz eG  
IBAN: DE81 5519 0000 0757 5750 55, BIC: MVBMD55

Finanzamt: Wiesbaden, St-Nr.: 40 250 92608

Die Stiftung Leben mit Krebs ist gemeinnützig.  
Spenden können steuerlich geltend gemacht werden.

Stiftung Leben mit Krebs, Mainzer Straße 48, 55252 Mainz-Kastel,  
[www.stiftung-leben-mit-krebs.de](http://www.stiftung-leben-mit-krebs.de)

### Impressum:

Herausgeber:  
Stiftung Leben mit Krebs, Mainzer Straße 48, 55252 Mainz-Kastel.  
Zitate/Textbeiträge/Bildnachweise:  
Die Stiftung Leben mit Krebs dankt allen Autoren, die Zitate, Textbeiträge und Abbildungen für die Veröffentlichung zur Verfügung gestellt haben.

### Bildlizenzen/Autoren:

Seite 1: istockPhoto 672689858  
Seite 2: istockPhoto 1049061734  
Seite 3: GettyImages 71925015, 200394638-001, 10066504J-001  
Seite 4: Krankenhaus Nordwest Frankfurt am Main, GettyImages 71925015  
Seite 5: N. Jaenisch, W. Eilmes, istockPhoto 1125914645, GettyImages 200394638-001  
Seite 6: AdobeStock 20567893, M. Feig, GettyImages 10066504J-001, Krankenhaus Nordwest Frankfurt am Main  
Seite 7: M. Darmstadt, H.-M. Hörcher R. Köhler, Zefa-Masterfile 700 -00044533

Copyright 2024 © Stiftung Leben mit Krebs®

Die Urheber- und Nutzungsrechte liegen bei der Stiftung Leben mit Krebs®.

Die in der Broschüre vorgestellten grafische Gestaltung, Texte und Abbildungen dürfen nicht ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Stiftung Leben mit Krebs® vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.

Stand: 16.04.2024

Stiftung   
**Leben mit Krebs®**