

Bleiben Sie dran!

Informationen & Übungen
für Ihre Zeit nach der Reha

Stand 11/2024
Onkologie: Prostata-Krebs

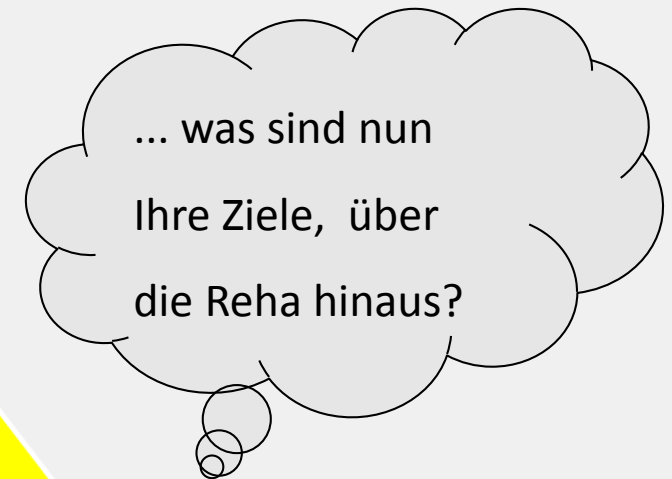
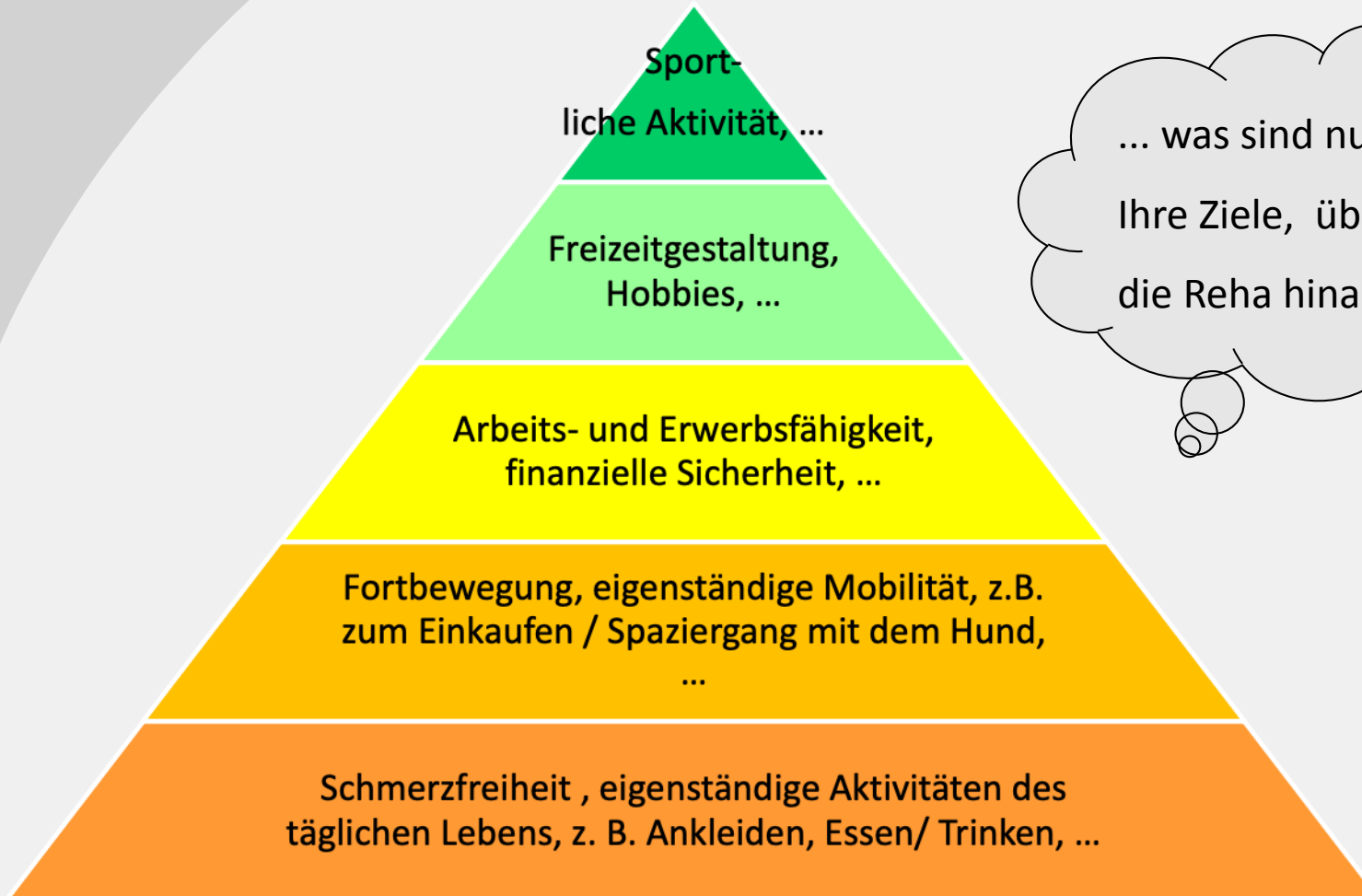


Übersicht

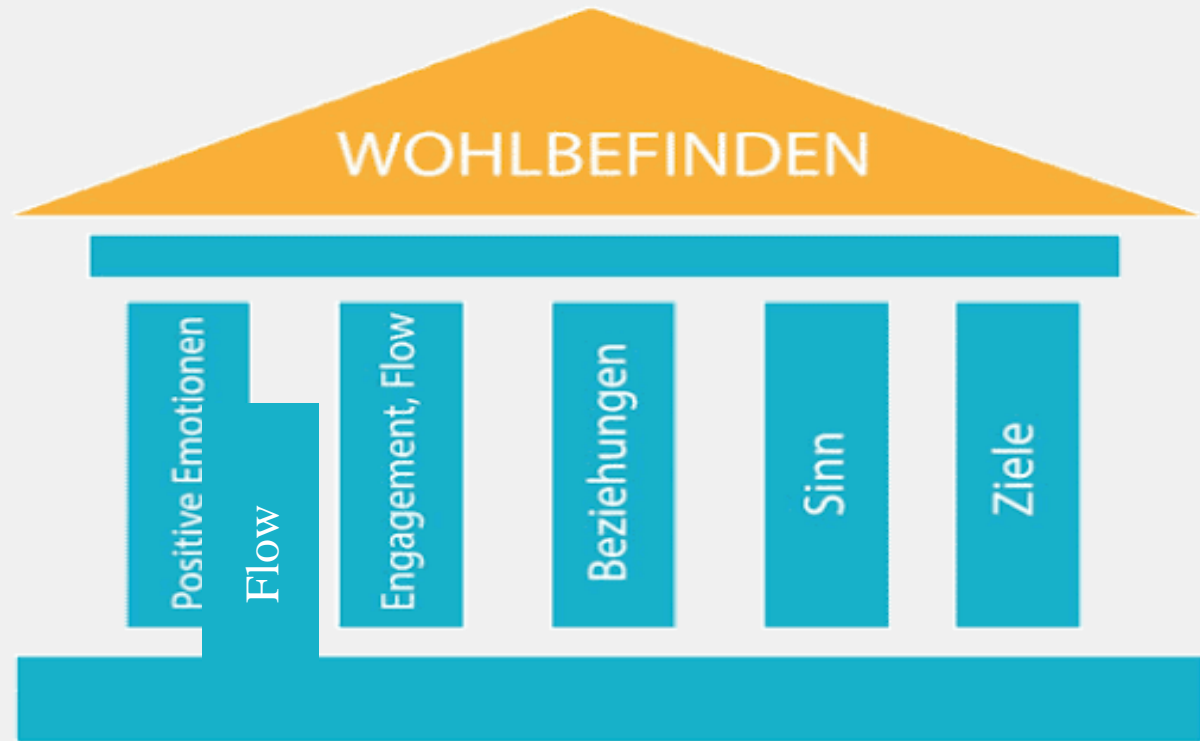
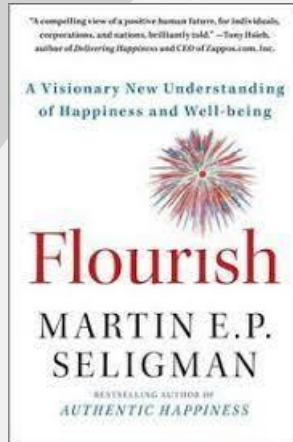
1. Ihre Ziele vor Augen
 - a. Zielpyramide
 - b. Selbstfürsorge
 - c. Entspannungstipps
2. Übungen für Zuhause
3. Gesund Essen & Trinken
4. Hinweise der Sozialberatung für nach der Reha, Nachsorge
5. Angebote der Sieg Reha
 - a. Gesundheits- & Rehasport
 - b. Trainingsartikel für zu Hause



„Ohne Ziele gibt es keinen richtigen Weg.“



Selbstfürsorge – die 5 Säulen des Glücks



Selbstfürsorge-Übung: 15 min Ausfüllen und Aufbewahren

Meine persönliche Schatzkiste

Innere Schätze

(Kompetenzen, Fähigkeiten,
Eigenschaften, Erfahrungen...)

Äußere Schätze

(z.B. finanzielle Mittel, Umgebung,
Arbeitsplatz etc.)



Wichtige Menschen

(aus Gegenwart und Vergangenheit)

Das gibt mir Sinn

Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

I. Kurzfristige Strategien

Spontane Erleichterung

- Tief durchatmen
- Kurzentspannungsübung machen
- Mal ausstrecken



Wahrnehmungslenkung

- Mal aus dem Fenster schauen
- Private e-mails lesen
- Auf das Wesentliche konzentrieren



Positive Selbstgespräche

- „Das schaffst Du schon“
- „Lass Dich nicht unterkriegen“
- „...Ruhe bewahren“



Abreaktion

- Nach der Arbeit joggen gehen
- Rausgehen, sich aussprechen
- Mit Schwung die Treppe laufen



Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

II. Langfristige Strategien

Entspannung

- Entspannungsverfahren lernen & üben (PME, AT, Joga, Meditation)



Zufriedenheitserlebnisse

- Alte Hobbies wiederbeleben
- Freundschaften pflegen
- Regelmäßiger Genuss!



Soziale Kontakte

- Positive Kontakte zu Kollegen
- Private Kontakte pflegen
- Hilfe suchen und annehmen



Einstellungsänderung

- „Kein Mensch ist fehlerfrei“
- „Wozu es jedem recht machen?“
- „Klar darf ich Hilfe annehmen“



Problemlösung

- Problem und Ziel definieren
- Lösungen sammeln und bewerten
- Schritte der Umsetzung überlegen



Zeitmanagement

- Schriftlichen Kalender führen
- Pufferzeiten einbauen
- Zeitfresser identifizieren & meiden



Qualifikation/Fertigkeiten

- Weiterqualifikation
- Seminare zur Stressreduktion
- Berufliche Interessen pflegen

Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

Stressoren
reduzieren

Ressourcen
stärken

Gesundheit fördern
(Schlaf, Bewegung, ...)

Förderliche Bedingungen
schaffen (Work-Life-
Balance)

Soziales Netz stärken
(Freundschaften pflegen)

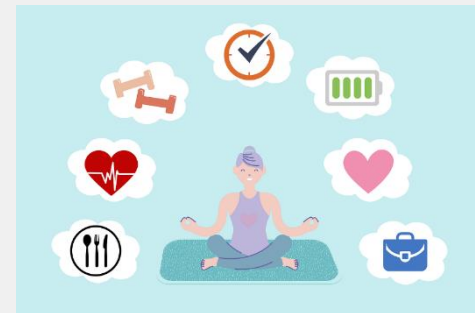
Unterstützung suchen,
Nein sagen, ...

Kraftquellen schaffen
(Hobbies, Erholung,...)

Zeit für Entspannung

Sich entspannen können – das ist ein wichtiges Ziel auf dem Weg der Gesundheit. Vielfältige positive Wirkungen sind wissenschaftlich belegt. Hier eine Auswahl:

- Gezielte Erholung / Abschalten vom Alltag
- Stressreduktion
- Unterstützung im Umgang mit Belastungen
- Beeinflussung des Schmerzerlebens (Schmerzlinderung)
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Aufbau innerer Ruhe / Gelassenheit / Wohlbefinden
- Verbesserung der Schlafqualität



Auf den kommenden Seiten haben wir die wichtigsten Entspannungsverfahren für Sie zusammengefasst. So sind Sie für die Zeit nach Ihrer Reha gut gerüstet und können die kennengelernten Methoden weiterhin anwenden. Über die Links können Sie bequem von zu Hause aus die Entspannungsübungen machen. Viel Freude dabei!

Progressive Muskelentspannung

Durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen kann ein Zustand tiefer körperlicher und psychischer Entspannung erreicht werden.

- Text- und Audio-Anleitung:
[https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142?tkmcg=37801296434_528414230376&tkkwg=p_37801296434_progressive%20muskelentspannung&wt_cc1=k\[progressive%20muskelentspannung\]m\[p\]n\[g\]c\[5284](https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142?tkmcg=37801296434_528414230376&tkkwg=p_37801296434_progressive%20muskelentspannung&wt_cc1=k[progressive%20muskelentspannung]m[p]n[g]c[5284)

Aufmerksamkeit auf die jeweilige Körperregion lenken



Muskeln anspannen



Spannung kurz halten
(dabei weiteratmen)



Mit dem Ausatmen Spannung lösen und entspannen (deutlich länger)

Autogenes Training

Durch die Anwendung der eigenen Vorstellungskraft und die gedankliche Wiederholung bestimmter Sätze können Sie sich selbst in einen Zustand der tiefen Entspannung versetzen.

- Text-Anleitung:

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/autogenes-training-eine-anleitung-zur-entspannung/>

- Video-Anleitung:

<https://www.youtube.com/watch?v=NuS1tz8ggO0>

Aufmerksamkeit auf die jeweilige Körperregion lenken



z. B. Schwere oder Wärme in der Körperregion vorstellen



In Gedanken Sätze wiederholen, z. B. „Mein rechter Arm ist ganz schwer“ oder „Mein rechter Arm ist angenehm warm“

Kurzentspannung

Mit Hilfe von bildhaft gestalteten Geschichten lassen sich mentale Vorstellungen erzeugen, die Zustände tiefer Entspannung bewirken. Beispielhaft finden Sie hier drei Fantasiereisen zum Anhören:



- Sommerwiese:
<https://www.youtube.com/watch?v=qlhkaZj8ZA>
- Winterwanderung:
<https://www.youtube.com/watch?v=WZEn2W3csiU>
- Meer:
https://www.youtube.com/watch?v=y2K4N_YTi00



Meditation und Achtsamkeit

Meditative Übungen können Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Die Entwicklung eines wachen und gelassenen Gewahrseins wirkt sich positiv auf Körper und Psyche aus.



- Angeleitete Meditationen:

<https://www.youtube.com/@mindlook-meditation>

- Bodyscan (Körperreise):

<https://www.youtube.com/watch?v=RLCg4mkhIAg&list=PLOIUWgpArj5Z-xX3ixPRAZMCMnERjf8UD>

- Hintergrundwissen:

<https://meditation.ecoach.tk.de/de/info/antistress/meditation-und-achtsamkeit/hintergrundwissen>

- Buchtipp:

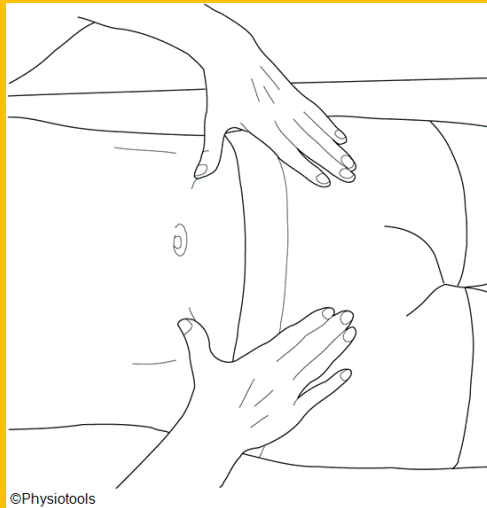
Kabat-Zinn, J. (2015). Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben. Knauer.

Atemübungen

Durch Atemtechniken kann gezielt ein Entspannungszustand erreicht werden. Die Anwendung der Atemtechniken eignet sich aufgrund der Kürze der Übung besonders gut in stressigen Alltagssituationen.

- 4-7-8 Atmung für Entspannung:
<https://www.youtube.com/shorts/QHRngK1j4SM>
- Kohärentes Atmen / 5-Minuten-Atemübung zur Sofort-Entspannung:
<https://www.youtube.com/watch?v=PrPR42nxqOE>
- 5-Finger-Atmung:
<https://www.youtube.com/watch?v=QT8I4BoiL74>

Übungen für Zuhause



©Physiotools

**Trainieren der Beckenbodenmuskulatur
gemeinsam mit dem queren Bauchmuskeln in
Rückenlage.**

Liegen Sie auf dem Rücken.
Atmen sie tief ein und beginnen bei der
Ausatmung mit der Anspannung der
Beckenbodenmuskulatur und ziehen Sie die
untere Bauchmuskulatur nach oben und innen.

Für 10 Sekunden halten. 10 Wdh.

Übungen für Zuhause

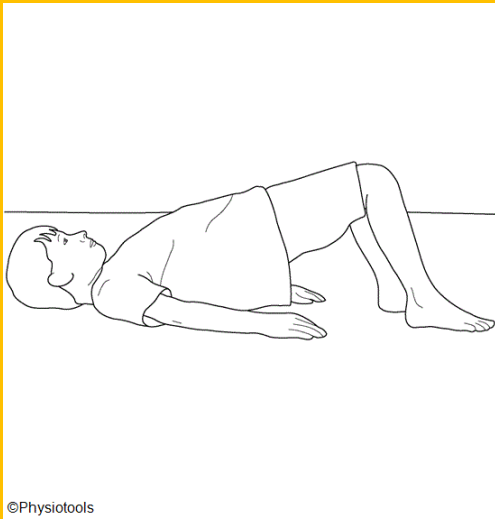


©Physiotools

Abkippen des Beckens nach vorn um die tiefe Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur zu aktivieren

Sitzen Sie auf einem Stuhl. Lassen Sie das Becken nach vorn kippen, so dass Ihr Rücken ein wenig weiter nach vorn gewölbt ist. Diese Haltung aktiviert die Beckenbodenmuskulatur spontan. Ziehen Sie gleichzeitig leicht den unteren Bauchbereich ein, und falls nötig, aktivieren Sie den Beckenboden ein wenig mehr.

Übungen für Zuhause



Liegen Sie mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken.

Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur an. Halten Sie die Spannung leicht, und ziehen Sie ein wenig den unteren Bauchbereich ein. Heben Sie die Hüften an, und rollen dann den Rücken ab, bis Sie wieder in der Ausgangsposition sind.. Entspannen Sie die Beckenbodenmuskulatur.

10 Wdh.

Übungen für Zuhause

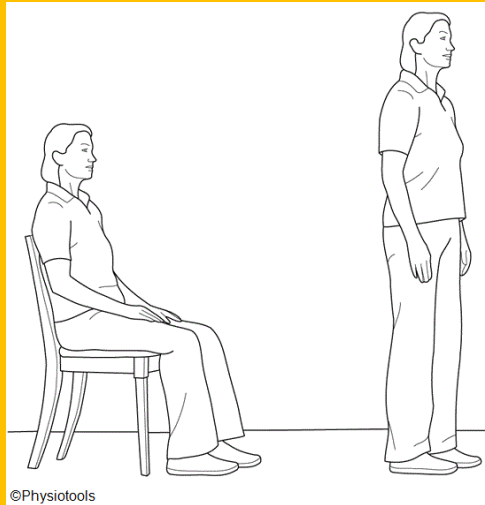


In die Hocke gehen ist eine gute Übung zur Stärkung der unteren Extremitäten und Muskulatur in der Hüftregion.

Spannen Sie den Beckenboden für gesteigerte Stabilität leicht an, und gehen Sie in die Hocke. Gute Kondition in der oberflächlichen Rumpfmuskulatur und den Beinmuskeln ist außerdem für den Beckenboden von Vorteil.

10 Wdh.

Übungen für Zuhause



Sitzen Sie auf einem Stuhl.

Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur an, und stehen Sie dann auf, wobei Sie die Beckenbodenmuskulatur angespannt halten. Entspannen Sie sie, und setzen Sie sich.

Wiederholen Sie dies jedes Mal, wenn Sie aufstehen.

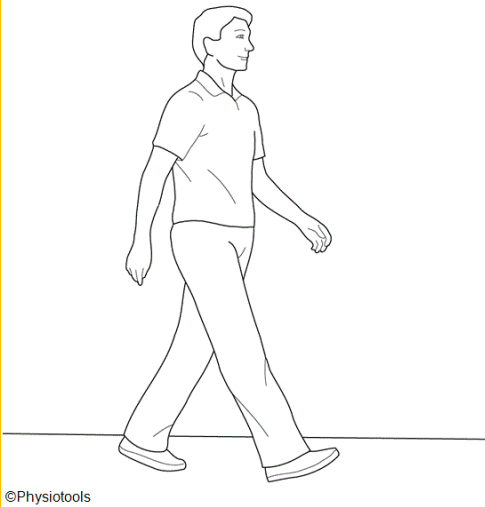
Übungen für Zuhause



Trainieren Sie die Beckenbodenmuskulatur während Sie Treppensteigen.

Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur leicht an, während Sie treppauf oder -ab gehen. Entspannen Sie sich auf den Treppenabsätzen. Dies ist eine gute Ausdauerübung.

Übungen für Zuhause



Sie können die Beckenbodenmuskulatur im Gehen trainieren.

Spannen Sie im Gehen die Beckenbodenmuskulatur z.B. zwischen zwei Straßenlaternen (etwa 50 Meter) leicht an, und entspannen Sie sie dann zwischen den nächsten zwei Laternen.

Verhalten bei Husten und Niesen:

Drehen Sie sich mit dem Kopf über die Schulter weg, um den Druck auf den Beckenboden zu verringern

Gesund Essen & Trinken



Abbildung 1 DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2024

- Nehmen Sie **regelmäßige Mahlzeiten** ein, um ihren Körper mit Energie und lebensnotwendigen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen.
- Ein kleiner **Snack zwischendurch** wie z. B. ein Naturjoghurt mit Obst und Nüssen ist auch eine Mahlzeit!
- Trinken Sie **ausreichend Flüssigkeit** so ca. 1,5 – 2 Liter am Tag. Am besten sind kalorienarme Getränke wie z. B. Wasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees

Gesund Essen & Trinken

- Essen Sie **reichlich Gemüse und Obst**, denn da stecken jede Menge Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe drin. Diese Mikronährstoffe sorgen für einen funktionierenden Stoffwechsel und unterstützen das Immunsystem.
- **Powerfood für Gehirn und Nerven** sind Lebensmittel, die Omega-3-Fettsäuren enthalten. Verzehren Sie daher 1-2 Mal pro Woche fettreichen Seefisch wie z. B. Lachs oder Hering, täglich eine Handvoll Nüsse und verwenden Sie pflanzliche Öle zum Kochen wie z. B. Rapsöl.
- Bevorzugen Sie **fettarme tierische Lebensmittel** wie Joghurt und Milch mit 1,5 % Fettgehalt oder magere Fleisch- und Wurstsorten. Aber essen Sie nicht täglich Fleisch und Wurst und probieren Sie stattdessen neue **vegetarische Rezepte** aus.
- Auch Naschen ist erlaubt, aber bitte in Maßen, das bedeutet 1 Riegel statt eine ganze Tafel Schokolade.
- **Genießen Sie Ihre Mahlzeiten** und nehmen Sie sich **Zeit fürs Essen**. Gut kauen und langsames Essen fördert das Sättigungsgefühl.



hoher Anteil an gesättigten Fettsäuren:

- Meist **tierische** Lebensmittel, z. B. Wurst, Fleisch, Butter, Milch und Milchprodukte
- Feste Fette, Kokosöl, Palmfett, Backwaren (Blätterteig), frittierte Produkte



Lebensmittelauswahl

hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren:

- Meist **pflanzliche** Lebensmittel, z. B. pflanzliche Öle (Raps, Walnuss, Soja, Leinöl), Nüsse
- fettreicher Seefisch (Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch)



Herzgesunde & cholesterinbewusste Kost

- Bevorzugen Sie
 - frische und unverarbeitete, reichlich pflanzliche Lebensmittel
 - z.B. Gemüse, Salat, Obst, Vollkornprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte.
 - hochwertige pflanzliche Öle
- Vermeiden Sie
 - salzhaltige Lebensmittel wie Fertiggerichte, Fast Food und Fertigwürzmittel.
 - verarbeitete Lebensmittel (Fertigprodukte, Fast Food, süße Backwaren) und einfache Kohlenhydrate (Weißmehl, Zucker)
 - feste Fette
- Weniger tierische Lebensmittel;
wenn dann möglichst fettarm (außer Fisch)
- Bei hohem Blutdruck auf Lakritz verzichten, da dies blutdrucksteigernd wirkt.
- Mäßiger Alkoholkonsum, **nicht täglich**
 - Frauen max. 10 g/Tag (z. B. 250 ml Bier)
 - Männer max. 20/Tag (z. B. 500 ml Bier)
- Regelmäßige körperliche Aktivität

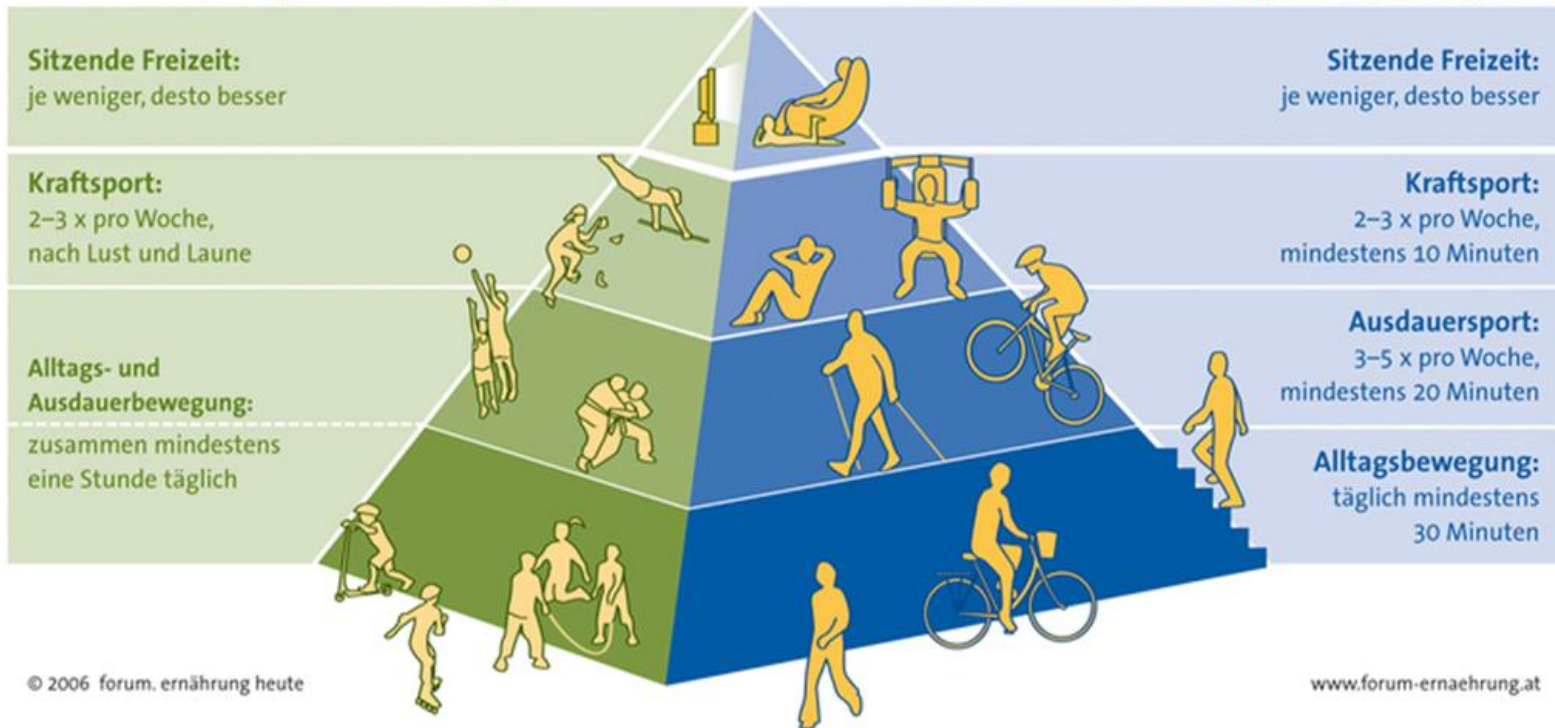


Sport und Ernährung

Die Bewegungspyramide für Kinder und Erwachsene

Kinder 60+ bewegte Minuten täglich

Erwachsene 30+ bewegte Minuten täglich



Sport und Ernährung

- Steigern Sie Ihre Alltagsbewegung indem Sie: Treppen steigen, spazieren gehen, Fahrrad fahren und auch auf der Arbeit Bewegungselemente mit einbauen.
- Um die Fettverbrennung anzukurbeln, trainieren Sie in der Belastungsstufe in der Sie sich noch unterhalten können.
- Für den Muskelaufbau sind neben Eiweißen (u.a. in Joghurt, Quark, Käse und Hülsenfrüchte) auch hochwertige Kohlenhydrate wichtig (u.a. Vollkornbrot, Haferflocken)
- Nahrungsergänzungsmittel sind nur bei einem ärztlich nachgewiesenen Mangel sinnvoll.

Kalorienverbrauch im Sport



255kcal



240kcal



100g = 530kcal



1 Stück = 515kcal



30min



30min



45min



45min

Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

Bei einer Rehabilitation über die Deutsche Rentenversicherung:

- **Übergangsgeld** statt Krankengeld. (Formulare: CA 512 und CA 513)
- **Wiedereingliederung** (Hamburger Modell) innerhalb von 4 Wochen nach der Reha starten? Dann wird sie während der Reha über die DRV eingeleitet, ansonsten später über die Krankenkasse
- Diverse Nachsorgemöglichkeiten wie auf den Folgeseiten beschrieben

Nachsorge-Programme der DRV :

- **IRENA - Intensivierte Rehabilitationsnachsorge**
 - Umfang: 24 Termine in 12 Monaten
 - Inhalte: Sport, Entspannung, Schulung
 - Zeitumfang: 1,5 Stunden; 1x/Woche
 - Fahrkostenpauschale: 5 € / Termin
- **T-RENA - Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge (bei Beeinträchtigungen am Haltungs-und Bewegungsapparat)**
 - Umfang: 26 Termine
 - Inhalt: Gerätetraining
 - Zeitumfang. 2x pro Woche je 60 Minuten
 - Zeitrahmen: bis 6 Monate nach Reha-Abschluss



Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

Nachsorge-Angebote bei einer erfolgten Rehabilitation über andere Kostenträger, z.B. gesetzl./ priv. Krankenversicherung, BG, etc.:

- **RV- Fit Präventionsprogramm über die DRV (www.rv-fit.de) – berufsbegleitend**
- **Rehasport (Kostenübernahme durch die Krankenkasse)**
 - Verordnung: niedergelassener Arzt
 - Umfang: 50 Termine in 18 Monaten
 - Inhalt: Gymnastik (BWB, Boden)
 - Kosten: kein Eigenanteil
- **Präventionskurse (Teilkostenerstattung durch die Krankenkasse)**
 - In der Regel: 80% 2 Kurse pro Jahr
 - Beachten: vor Kursanmeldung Abklärung mit Krankenkasse
- **Selbstzahler-Angebote der Sieg Reha**
 - Mitgliedschaft Gerätetraining u. Kurse (in Verbindung mit Rehasport vergünstigt!)
 - Wertekarte – Tag der offenen Tür (2x/Jahr günstiger)
 - SI RE NA Sieg Reha Nachsorge Konzept (12 Therapietage)
 - Kursprogramm (Verkaufsartikel, Kochkurse, alle weiteren Kurse etc.)



Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

Bei einer Rehabilitation über die Berufsgenossenschaft:

- **Wiedereingliederung** ggfs. ABE über behandelnden Durchgangsarzt

Allgemein:

- Antrag **Grad der Behinderung**: <https://www.rhein-sieg-kreis.de/vv/produkte/versorgungsamt/schwerbehindertenangelegenheiten/Schwerbehindertenausweis.php> (NRW) oder https://lsjv.rlp.de/themen/inklusion/feststellung-der-behinderung_ (RLP)
- Beratung zur Erkrankung, Behandlung, finanzielle Unterstützung.
 - www.krebshilfe.de Adresse: krebshilfe@infonetz-krebs.de; Tel. 0800-80708877 (kostenfrei!)
 - Krebsberatung Rhein-Sieg: krebsberatung@caritas.de



Bleiben Sie dran!

AKTIV TRAINING™

Gesundheitssport

Programm 2025






SIEG REHA GMBH
SIEG PHYSIO-SPORT GMBH
 an 6 Standorten im Rhein-Sieg-Kreis

www.siegreha.de
 info@siegreha.de

- :: Medizinisches Gerätetraining
- :: Gesundheitsberatung
- :: Präventionskurse

Trainingsunterstützung für Zuhause



Thera-Band	9,50 €
Brasil's + Handout	22,00 €
Igelball	ab 3,00 €
Pezziball	ab 18,00 €
Tube-Band	12,00 €
Kinesio-Tape Rolle	15,00 €
Balance-Kissen	39,00€
Kleiner Gymnastikball (16 cm Ø)	15,00 €
Black Roll	25,00 €
Black Roll Duo Ball groß	20,00 €
Black Roll Duo Ball klein	15,00 €
Black Roll Ball groß	10,00 €
Black Roll Ball klein	8,00 €
Haltungstrainer (von Black Roll)	28,00 €
Vibrationsbooster (nur auf Bestellung, ohne Black Roll)	175,00 €
Nagelrolle (von Black Roll)	28,00 €

SIEG REHA  SIEG PHYSIO-SPORT

www.siegreha.de
 Telefon: 0 22 42 / 9 69 88-0

Für Fragen wenden Sie sich gerne direkt an unsere MitarbeiterInnen.



Vielen Dank für Ihr Vertrauen!



Für Ihre Zukunft wünschen wir Ihnen viel Gesundheit - einen guten Plan, gute Entscheidungen und nur einen klitzekleinen Schweinehund!