

## Wieso führen wir die Studie durch?

Wir möchten mit dieser Studie untersuchen, inwiefern ein online-betreutes Sportprogramm eine effektive Maßnahme zur Bekämpfung von krankheits- und therapiebedingten Nebenwirkungen bei Krebsbetroffenen ist und die Lebensqualität dadurch gesteigert werden kann.

Mit Ihrer Teilnahme an der Studie tun Sie sich selbst etwas Gutes und helfen außerdem, die Versorgung für Krebsbetroffene weiter zu verbessern.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!



Abteilung Bewegung, Präventionsforschung und Krebs,  
DKFZ und NCT Heidelberg  
Leitung: Prof. Dr. Karen Steindorf



UNIVERSITÄTS  
KLINIKUM  
HEIDELBERG

AG Onkologische Sport- und  
Bewegungstherapie,  
Universitätsklinikum Heidelberg und  
NCT Heidelberg  
Leitung: Prof. Dr. Joachim Wiskemann

## So erreichen Sie uns

Bei Interesse oder Fragen können Sie sich gerne an uns wenden:

pref2@nct-heidelberg.de  
06221- 56 32961  
www.preferable2.eu

Ihre Ansprechpartnerin  
**Alina Kias**  
Studienkoordinatorin



Oder füllen Sie unser  
**Kontaktformular über  
den QR-Code** aus.



Sie werden anschließend  
vom Studienteam  
kontaktiert.

## Online-Sportprogramm zur Verbesserung von Lebensqualität und Nebenwirkungen nach einer Krebsbehandlung



Dieses Projekt wird im Rahmen des Forschungs- und Innovationsprogramms Horizont 2021 von der Europäischen Union unter der Finanzierungsvereinbarung Nr. 101057059 finanziert.



NATIONALES ZENTRUM  
FÜR TUMORERKRANKUNGEN  
HEIDELBERG

getragen von:  
Deutsches Krebsforschungszentrum  
Universitätsklinikum Heidelberg  
Thoraxklinik-Heidelberg  
Deutsche Krebshilfe

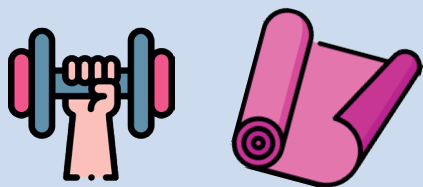
## Worum geht es?

Es ist mittlerweile wissenschaftlich gut belegt, dass Sport die Lebensqualität von Krebsbetroffenen verbessern kann.

Bisher wurde allerdings noch nicht untersucht, ob sich entsprechende Programme auch **online** umsetzen lassen, um den Aufwand (z.B. Entfernung, Zeit, Verfügbarkeit) für Teilnehmende zu reduzieren.

Darüber hinaus unterscheiden sich die Trainingsbedürfnisse von Betroffenen oft in Abhängigkeit von ihren Beschwerden, ein einziges Trainingsangebot ist selten für Alle das Richtige.

Diese Themen wollen wir nun angehen und in dieser Studie die Effekte eines **personalisierten Online-Sportprogramms** kurz nach Abschluss einer Krebsbehandlung untersuchen.



## Ablauf der Studie

- Studiendauer insgesamt 9 Monate mit Trainingsprogramm über **12 Wochen mit 3 Trainingsterminen die Woche**
- Teilnahme von zu Hause aus mit anderen Betroffenen unter Anleitung von qualifizierten Sporttherapeut:innen über **Zoom**
- Das nötige Sportequipment sowie ein **Fitnessarmband (Fitbit)** wird gestellt
- Die Trainingseinheiten werden **auf Ihre Symptome abgestimmt**
- Regelmäßiges Ausfüllen von Online-Fragebögen und 2-3 Termine vor Ort im NCT in Heidelberg sind erforderlich



## Sie können teilnehmen, wenn

- Ihre primäre Krebsbehandlung (inkl. Chemotherapie) innerhalb der letzten 12 Monate abgeschlossen wurde
- bei Ihnen keine Fernmetastasen festgestellt wurden
- Sie unter belastenden Symptomen wie Fatigue, Angst, Depressionen, Polyneuropathie oder geringer körperlicher Leistungsfähigkeit leiden
- Sie nicht bereits mehr als 2.5 Stunden Sport die Woche treiben

Wir freuen uns auf Sie!

