

## Wieso führen wir die Studie durch?

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

Mit Ihrer Teilnahme an der Studie tun Sie nicht nur sich selbst etwas Gutes, sondern helfen uns, die Versorgung für Krebsbetroffene weiter zu verbessern.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

## Sponsoren



Funded by  
the European Union



Australian Government  
National Health and  
Medical Research Council



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

## Kontaktdaten



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

Ihre Ansprechpartnerin:  
Nadira Gunasekara  
Studienkoordinatorin

Mail: [lion@dshs-koeln.de](mailto:lion@dshs-koeln.de)  
Tel.: 0221 4982-8684  
Web: [www.preferable2.eu](http://www.preferable2.eu)



Oder füllen Sie unser Kontaktformular über den QR Code aus.

Sie werden anschließend vom Studienteam kontaktiert.

## Institut

Leitung Studienzentrum Köln  
Prof. Dr. med. Wilhelm Bloch  
Dr. Dorothea Clauss

Institut für Kreislaufforschung  
und Sportmedizin  
*Abteilung Molekulare und zelluläre Sportmedizin*

Deutsche Sporthochschule Köln  
Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne



**LION-STUDIE**  
**ONLINE-SPORTPROGRAMM**  
zur Verbesserung von Lebensqualität  
und Nebenwirkungen nach einer  
Krebsbehandlung

**STUDIEN-TEILNEHMER\*INNEN GESUCHT**



### *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 nach Abschluss einer Krebsbehandlung untersuchen.

### *Wie ist die Studie aufgebaut?*

- » Studiendauer insgesamt 9 Monate mit einem Trainingsprogramm über 12 Wochen mit drei Trainingsterminen pro Woche
- » Teilnahme von zu Hause aus mit anderen Betroffenen unter Anleitung von 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 an der Deutschen Sporthochschule Köln sind erforderlich



### *Sie können mitmachen, wenn...*

- » Sie über 18 Jahre alt sind
- » Bei Ihnen jegliche Art von Krebs diagnostiziert wurde und Ihre primäre Behandlung vor 3-12 Monaten abgeschlossen wurde
- » Sie im Rahmen ihrer Behandlung eine Chemotherapie oder eine Stammzelltransplantation (bei Blutkrebs) erhalten haben
- » Bei Ihnen keine metastasierte Erkrankung vorliegt
- » Sie unter 150 min pro Woche Sport treiben
- » Sie unter einer der folgenden Nebenwirkungen leiden: Fatigue, Chemotherapie-induzierter peripherer Neuropathie, geringe körperliche Leistungsfähigkeit, emotionaler Stress