



## Prävention bei erhöhtem Krebsrisiko (OnkoPräv)

### Wer kann teilnehmen?

Teilnehmen können alle, die ein erhöhtes Krebsrisiko haben:

- ein Gentest auf onkologische Hochrisikogene ergab ein positives Ergebnis oder
- in der Familie bis zum dritten Verwandtschaftsgrad (Blutlinie) sind mindestens zwei onkologische Erkrankungen aufgetreten.

Zusätzlich müssen die versicherungsrechtlichen Voraussetzungen erfüllt sein. Die Teilnahme am Modellprojekt OnkoPräv schließt eine Leistung zur Rehabilitation zu einem späteren Zeitpunkt nicht aus.

### Haben Sie Interesse?

Über Ihre Teilnahme am Modellprojekt freuen wir uns. Einen Antrag auf OnkoPräv und weitere Informationen erhalten Sie beim Krebsverband Baden-Württemberg e.V. oder bei der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg.

### Kontakte rund um OnkoPräv

#### Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Adalbert-Stifter-Str. 105, 70437 Stuttgart  
Monika Rothmund  
Telefon: 0711 848 18208

#### Krebsverband Baden-Württemberg e.V.

Adalbert-Stifter-Str. 105, 70437 Stuttgart  
Vanessa Lenkenhoff  
Telefon: 0711 848 10773  
E-Mail: [info@krebsverband-bw.de](mailto:info@krebsverband-bw.de)

#### Rehaklinik Überruh

Fachklinik für Innere Medizin, Orthopädie  
und VMOR, Lehrklinik für Ernährungsmedizin  
Überruh 1, 88316 Isny im Allgäu  
[www.rehaklinik-ueberruh.de](http://www.rehaklinik-ueberruh.de)

- Modellprojekt für Menschen mit erhöhtem Krebsrisiko
- Trainingsprogramm für Bewegung, gesundheitsfördernde Ernährung und Stressbewältigung
- mit digitalen Elementen, die sich in den Alltag einbinden lassen
- kostenfrei



## Was ist OnkoPräv?

**OnkoPräv ist ein Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg.**

Untersuchungen haben gezeigt, dass sich das individuelle Krebsrisiko durch Bewegung, gesundheitsfördernde Ernährung und einem guten Umgang mit Stress positiv beeinflussen lässt. Die Deutsche Rentenversicherung will mit OnkoPräv Menschen mit onkologisch genetischer Vorbelastung helfen, aktiv und gesund zu bleiben und das individuelle Krebsrisiko zu senken.

Teilnehmende erlernen gesunde Lebens- und Arbeitsstrategien, damit gesundheitliche Probleme frühzeitig und aktiv angegangen werden und Gesundheitsschäden erst gar nicht entstehen. OnkoPräv dient der Prävention und soll helfen, das individuelle Krebsrisiko zu senken.

Teil des Konzeptes sind digitale Elemente, die die Teilnehmenden besonders flexibel in ihren Berufs- und Lebensalltag einbinden können.

## Der Ablauf

1.

### **Startphase: 6 Tage stationär freigestellt**

In der Rehaklinik Überrauch werden nach der Eingangsuntersuchung individuelle Präventionsziele und Verhaltensänderungen erarbeitet. Zusätzlich finden Gruppenkurse zu Bewegung, gesundheitsfördernder Ernährung und Entspannungsmaßnahmen statt.

2.

### **Begleitete Eigenaktivitätsphase:**

#### **3 Monate 1-2 mal pro Woche**

Berufsbegleitend wird eigenverantwortlich unterstützt durch die Rehaklinik per Trainings-App oder telefonischer Betreuung trainiert. Die Übungen sind auf das persönliche Niveau angepasst.

3.

### **Eigenaktivitätsphase:**

#### **3 Monate selbständig trainieren**

Die Teilnehmenden haben Routine entwickelt, machen berufsbegleitend selbständig weiter und bleiben motiviert an ihren Zielen dran.

4.

### **Auffrischungshase:**

#### **3 Tage stationär freigestellt**

In einer mehrtägigen Auffrischung in der Rehaklinik mit Abschlussuntersuchung wird festgestellt, wie sich das Wohlbefinden verändert hat. Außerdem werden Strategien vermittelt, wie Ziele erreichbar bleiben und Erlerntes nachhaltig im Alltag übertragen werden kann.

**Eine Trainingsgruppe besteht aus maximal 12 Personen.**

## Programminhalte

### **Bewegung**

Körperschonende Alltagsbewegungen verbunden mit dem Training der Muskulatur für eine stabile Körperhaltung.

- Muskelaufbautraining
- Ausdauertraining
- Arbeitsplatzbezogene Ergonomie

### **Gesundheitsfördernde Ernährung**

Teilnehmende kochen auch in der digitalen Trainingsphase gesunde und schnelle Gerichte und lernen, welche Lebensmittel ihnen besonders gut tun.

- Ernährungsberatung
- Gemeinsames Kochen
- Einkaufstipps

### **Aufbau von psychischer Widerstandskraft**

Üben, aktiv loszulassen und Tricks erlernen, mit denen man auch in stressigen Zeiten zur Ruhe kommt.

- Stressmanagement
- Entspannungsübungen (zum Beispiel autogenes Training)

### **Vorsorge / Früherkennung**

Informationen zu Selbst- und Früherkennungsuntersuchungen erfolgen in Online-Seminaren.

- Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen Darmkrebs
- Selbstabtasten der Brust

**OnkoPräv ist für die Teilnehmenden kostenfrei. Es muss keine Zuzahlung geleistet werden. Entgeltfortzahlung und Fahrtkostenzuschüsse sind möglich.**