Krebs: Bewegung tut gut

Leichter Sport fördert körperliches und psychisches Wohlbefinden.

Körperliche Aktivität und Sport können nicht nur das Risiko, an bestimmten Krebsformen zu erkranken, vermindern, sondern ebenso das Wohlbefinden und Selbstvertrauen während einer Krebstherapie fördern. Gemeinsame Studien der Abteilung Sportmedizin an der Goethe-Universität und der Klinik für Onkologie und Hämatologie am Krankenhaus Nordwest belegen, dass leichtes körperliches Training den Verarbeitungsprozess von Nebenwirkungen der Chemotherapie schon nach vier Wochen günstig beeinflussen kann. Auch die Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert sich. Die Betroffenen berichten über eine Steigerung der Lebensqualität, nach drei Monaten lässt sich darüber hinaus eine verbesserte Anpassungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems nachweisen.

Die Teilnehmer der Studie trainieren moderat ihre Ausdauer und ihre Kraft unter professioneller Anleitung. In enger Abstimmung entscheiden die Onkologin und der Sportmediziner, ob medizinische Gründe gegen das Training sprechen. Es folgt eine sportmedizinische Eingangsuntersuchung für das individuelle Programm: Empfohlen werden in der Regel Einheiten von 30 Minuten an drei Tagen pro Woche. In den ersten 24 Stunden nach einer Chemotherapie sollte man sich, wenn überhaupt, nur leicht körperlich betätigen. Demgegenüber kann während einer Chemotherapie, die aus mehreren Zyklen besteht, an den behandlungsfreien Tagen trainiert werden.

Langfristig aktiv zu bleiben ist wichtig, denn dadurch mindert sich auch das Risiko eines Rückfalls. Dennoch gibt es gerade bei längerfristig orientierten Programmen hohe Abbrecherquoten. Ersten Frankfurter Ergebnissen zufolge benötigen insbesondere Krebspatienten, die bereits bei der Eingangsuntersuchung unterdurchschnittliche Ausdauer zeigten, kontinuierliche Unterstützung. Für sie müssen spezielle Bewegungsprogramme mit niedriger Einstiegshürde und einer als wenig belastend empfundenen Aktivität konzipiert werden. Die an der Goethe-Universität entwickelte Bewegungs- und Sportberatung bietet deshalb zusätzlich zu den strukturierten Dauerangeboten auch zeitliche und räumliche Unabhängigkeit, verbunden mit einer individualisierten Übungs- und Trainingsplanung. Die Patienten empfinden die persönliche Betreuung als zusätzliche Motivationsstütze, körperlich aktiv zu bleiben. Drei Viertel der Teilnehmer berichten, dass sie auch nach Abschluss der persönlichen Betreuung ihr Trainingsprogramm beibehalten.

Während in der Brustkrebsnachsorge bundesweit ca. 800 Sportgruppen bestehen, fehlen adäquate Angebote für Patienten mit anderen Tumorarten oder in anderen Krankheitsstadien. Diese Lücke soll durch ein von der Wiesbadener Stiftung „Leben mit Krebs" gefördertes Projekt geschlossen werden. Die ersten Sportgruppen wurden bereits 2005 in der Onkologischen Klinik im Krankenhaus Nordwest gegründet. Seit Mai 2009 existiert in der Abteilung Sportmedizin der Goethe-Uni eine von Sporttherapeuten betreute Trainingsgruppe für Patienten aller Krebsarten unabhängig von der jeweiligen Behandlungsphase. „Leider kennen die wenigsten Tumorpatienten die nachweisbaren Effekte körperlicher Aktivität bei Krebs und entsprechende Bewegungsprogramme", bedauert Prof. Banzer. Eine Befragung der Abteilung Sportmedizin von 317 Krebspatienten ergab, dass zwei Drittel sich mehr Informationen wünschten, insbesondere durch die behandelnden Ärzte. Auch die bestehenden Angebote seien den meisten Patienten nicht bekannt gewesen. Neben der besseren Aufklärung wünscht sich Prof. Banzer, dass die Versorgung mit Bewegungsangeboten flächendeckend ausgebaut wird.

Dr. Anne Hardy

Termine

26.–27. FEBRUAR 2010:
10. JAHRESTAGUNG DER GESELLSCHAFT FÜR PÄDIATRISCHE SPORTMEDIZIN
in Potsdam, Universität Potsdam
Themenschwerpunkt: „Sport im Kindes- und Jugendalter bei Herz- und psychosomatischen Erkrankungen". Mit Beiträgen von anerkannten Wissenschaftlern und Kurzbeiträgen mit aktuellen Forschungsergebnissen. Neben der „Theorie" gibt es einen Exkurs in die Sportart Kanu mit der Besichtigung des Olympiastützpunktes.
Internet: **www.kindersportmedizin.org**

Anzeige