



Internistenkongress: Körperliches Training zeigt als Begleittherapie zahlreiche positive Effekte

Ärzte bringen ihre Patienten in Schwung

Von unserem Redaktionsmitglied
Madeleine Bierlein

MANNHEIM. „Sport ist Mord“, soll einst der britische Premierminister Winston Churchill gesagt haben. Aber auch in vielen Bereichen der Medizin wurde Patienten bis vor wenigen Jahren abgeraten, sich körperlich zu betätigen. „Hier hat es mittlerweile ein Umdenken gegeben“, sagt Gerd Hasenfuß, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin beim Internistenkongress in Mannheim. Das Thema Sport – zur Vorbeugung und zur Therapie – ist eines der großen Themen des viertägigen Kongresses, bei dem sich noch bis heute rund 8500 Ärzte über die neuesten Entwicklungen in der Inneren Medizin austauschen.

Tatsächlich kommen Todesfälle nur bei starker sportlicher Belastung vor. Bei jungen Menschen wird das Risiko mit 0,5 bis zwei Todesfälle pro 100 000 sportlich Aktiven angegeben. Bei über 60-Jährigen steigt es auf etwa fünf bis zehn pro 100 000. Ursache ist meist eine nicht erkannte Herzerkrankung. „Deswegen sollten sich Personen, die an Sportwettkämpfen teilnehmen, vorher untersuchen lassen“, betont Hasenfuß. „Auch bei fieberhaften Entzündungen sollte man auf Sport verzichten.“

Diesen seltenen Fällen stehen die vielen Vorteile von Bewegung gegenüber. Wer körperlich inaktiv ist, hat ein deutlich höheres Risiko für

Suche nach der richtigen Dosis

■ Wird Sport als Therapie eingesetzt, ist – genau wie bei einem Medikament – die **richtige Dosierung wichtig**, hebt Martin Halle vom Klinikum rechts der Isar in München hervor.

■ Studien zeigten, dass zum Beispiel Patienten mit Herzschwäche bei **60 bis 70 Prozent der maximalen Belastbarkeit** trainieren sollten. Anfangs reichen täglich etwa fünf Minuten, später rund 30 Minuten.

■ **Weitere Studien** müssen nun zeigen, welche Patienten von welchem Training in welcher Intensität am stärksten profitieren. *mad*

Herz-Kreislaufkrankungen. Und Patienten mit verengten Herzkranzgefäßen können ihr Sterberisiko durch gezieltes Training um bis zu 40 Prozent senken.

Aber nicht nur Herzpatienten profitieren von Bewegung. Auch in der Behandlung von Krebskranken spielt Sport eine immer wichtigere Rolle. Während man früher Betroffenen empfahl, sich während der Chemo- und Strahlentherapie zu schonen, raten Experten mittlerweile zur Aktivität. „Wir wissen heute, dass sich dadurch die Lebensqualität deutlich verbessert und sich Nebenwirkungen der Therapie abmildern lassen“, sagt **Karen Steindorf, Leiterin der Abteilung „Bewegung, Prä-**

ventionsforschung und Krebs“ am Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg. Im Rahmen einer Studie schickten die Wissenschaftler Brustkrebspatientinnen noch während der Chemotherapie zu einem zwölfwöchigen Krafttraining. Die Ergebnisse waren eindeutig: Die Entstehung der gefürchteten Fatigue – eines krebsbedingten Erschöpfungszustandes – konnte in vielen Fällen abgemildert und teilweise sogar ganz verhindert werden. „Wenn man bedenkt, dass die Patientinnen oft jahrelang darunter leiden, ist das ein großer Erfolg.“

Bewegung beugt Demenz vor

Eine Erkenntnis auf dem Internistenkongress: Für Sport ist es nie zu spät. So verhindert Bewegung gerade bei betagten Menschen den natürlichen Abbau der Muskelmasse. Studien haben gezeigt, dass ältere Frauen und Männer, die trainieren, mobiler sind und damit länger in ihrem gewohnten Umfeld bleiben können. „Außerdem spielt Bewegung in der Vorbeugung von Demenz eine ganz wichtige Rolle“, betont Cornel C. Sieber, Chefarzt und Geriater am Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg.

An diesen positiven Effekten ändere auch die Tatsache nichts, dass Sportverweigerer Winston Churchill stolze 90 Jahre alt geworden ist. „Zumindest in jungen Jahren war er sportlich aktiv“, schmunzelt Experte Hasenfuß.

DREI FRAGEN

„Sport kann vor Krebs schützen“

Karen Steindorf vom Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg



Frau Professor Steindorf, kann Sport wirklich vor Krebs schützen?

Karen Steindorf: Ja, das kann er in der Tat. In den letzten Jahrzehnten haben zahlreiche Studien gezeigt, dass ein körperlich aktiver Lebensstil das Krebsrisiko senken kann. Das gilt für viele verschiedene Tumorarten, die bei uns auch häufig sind, unter anderem Darmkrebs, der spät auftretende Brustkrebs, und auch Prostatakrebs. Insgesamt wird derzeit geschätzt, dass etwa 15 Prozent aller Krebserkrankungen durch einen körperlich inaktiven Lebensstil verursacht werden.

Kann Sport auch Krebs heilen?

Steindorf: Wir halten Sport auf jeden Fall für eine wichtige begleitende Therapie zur Primärtherapie wie Chemotherapie und Bestrahlung. Zum einen, weil sich das Wohlbefinden steigert, zum anderen, weil Sport schlimme Nebenwirkungen lindern kann. Aber Bewegung ist nur eine Ergänzung, keine Alternative zur Primärtherapie.

Glauben Sie, dass Sport schon bald Bestandteil jeder Krebstherapie sein wird?

Steindorf: Ich hoffe, dass die Erkenntnisse, die es jetzt schon gibt, noch mehr in die ärztliche Praxis sickern, und auch die Angebote in naher Zukunft in ganz Deutschland flächendeckend zur Verfügung stehen werden. Wichtig ist, dass qualitativ hochwertige Sporttherapien wohnortnah angeboten werden. *mad*