

IN BEWEGUNG BLEIBEN

Ein körperlich aktiver Lebensstil kann zahlreichen Krankheiten vorbeugen – darunter auch Krebs. Zusätzlich profitieren Tumorpatienten während der Therapie auf vielfältige Weise von Sportprogrammen.

„Wenn wir jedem Menschen das richtige Maß Nahrung und Bewegung geben könnten, nicht zu viel und nicht zu wenig, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.“ Auch wenn dieses Zitat von Hippokrates schon etwa 2400 Jahre alt ist – an Aktualität hat es bis heute nichts verloren. Das kann auch Karen Steindorf bestätigen, die im DKFZ und im Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg die Abteilung Bewegung, Präventionsforschung und Krebs leitet. Denn zahlreiche Studien der letzten Jahrzehnte zeigen, dass körperliche Aktivität die Gesundheit eines Menschen positiv beeinflusst. So kann Bewegung etwa vor Herz-Kreislaufkrankungen, Osteoporose und Diabetes schützen – und auch vor bestimmten Krebserkrankungen. Darmkrebs war eine der ersten Krebsarten, bei der dieser Zusammenhang offensichtlich wurde. „Die allermeisten Studien zu Darmkrebs und Sport zeigen, dass ein körperlich aktiver Lebensstil mit einem geringeren Erkrankungsrisiko einhergeht“, so Steindorf. Ein ähnliches Bild ergebe sich bei Brustkrebs. Und mittlerweile hat sich herausgestellt, dass dieser Zusammenhang wohl für viele weitere Krebserkrankungen gilt – darunter Lungen-, Bauchspeicheldrüsen-, Prostata- und Gebärmutterkörperkrebs. Je nach Krebsart lässt sich das Risiko deutlich reduzieren. Die genauen Zusammenhänge sind allerdings noch nicht abschließend geklärt. „Eine Krebserkrankung entwickelt sich über viele Jahre, und zahlreiche Faktoren spielen dabei eine Rolle“, erklärt Steindorf. Es handele sich um ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Einflüsse. Dennoch: Klar ist bereits, dass Bewegung den Stoffwechsel positiv beeinflusst, entzündungshemmend wirkt und das Immunsystem stärkt. Und auch die Psyche profitiert vom Sport: Unter anderem hellt körperliche Aktivität die Stimmung auf.

Deshalb ist es kaum überraschend, dass Bewegung auch Krebspatienten hilft – ein weiterer Forschungsbereich in der von Steindorf geleiteten Abteilung. Maßgeblich beteiligt an den Studien des NCT mit diesem Schwerpunkt ist Steindorfs Kollege Joachim Wiskemann. Er leitet am Universitätsklinikum Heidelberg und im NCT die Arbeitsgruppe Onkologische Sport- und Bewegungstherapie. „Tumorpatienten können durch Bewegung und Sport eigenständig ihr subjektives Wohlbefinden positiv beeinflussen“, erläutert der Sportwissenschaftler. Doch das ist noch nicht alles: „Körperliches Training trägt auch dazu bei, die Komplikationen und Nebenwirkungen während und nach einer Krebstherapie abzumildern oder auch ganz zu vermeiden“, so Wiskemann.

In zwei von Karen Steindorf konzipierten und in Zusammenarbeit mit Wiskemann und weiteren Kollegen durchgeführten Studien stellte sich heraus, dass Brustkrebspatientinnen durch Krafttraining dem häufigen und sehr belastenden Erschöpfungssyndrom Fatigue schon während der Chemo- oder Strahlentherapie vorbeugen können. Auch andere Aspekte der Lebensqualität verbessern sich durch die körperliche Aktivität; die betroffenen Frauen schlafen zum Beispiel wieder besser. Ganz aktuelle Ergebnisse zeigen, dass Krafttraining auch die Lebensqualität von Patienten mit Bauchspeicheldrüsenkrebs zumindest vorübergehend verbessern kann. Die Betroffenen sind meist mit einer sehr schlechten Prognose konfrontiert. Ein Trainingsprogramm, das möglichst früh nach der Diagnose einsetzt, könnte dazu beitragen, die Symptome zu lindern und die körperliche Verfassung zu verbessern. Ob die Patienten das Training zu Hause oder unter Anleitung in einer entsprechenden Einrichtung absolvieren, ist dabei offenbar nicht entscheidend.

Es ist nie zu spät, anzufangen

Aktuell untersuchen die Wissenschaftler im DKFZ und im NCT gemeinsam, wie sich Sportprogramme auf Patienten auswirken, deren Erkrankung bereits fortgeschritten ist, etwa beim Lungenkarzinom oder bei metastasiertem Brustkrebs. Auf der Basis ihrer Studienergebnisse entwickeln die Wissenschaftler dann geeignete Trainingsprogramme, die sie an die individuelle Situation der Patienten anpassen.

Inwiefern sich dabei verschiedene Sport- und Bewegungsarten in ihrer Wirkung unterscheiden, ist noch nicht geklärt. Im Idealfall sollten sie allerdings Spaß machen. Denn dann sind die positiven Effekte am größten – ganz gleich, ob man Krankheiten vorbeugen oder die Therapie unterstützen möchte. Zudem muss es nicht immer gleich intensiver Sport sein, auch moderat anstrengende körperliche Aktivität ist der Gesundheit zuträglich.

Und wie viel soll man sich bewegen? Es gilt: Jede körperliche Aktivität ist besser als keine. Die WHO empfiehlt mindestens 150 Minuten moderate Bewegung oder 75 Minuten intensive körperliche Aktivität pro Woche. „Schätzungen zufolge würde ein solches Maß an Aktivität alleine sechs Prozent der Krebsfälle verhindern“, so Steindorf. Ihre Studien zeigen auch, dass es nie zu spät ist, mit der regelmäßigen Bewegung anzufangen; positive Effekte auf die Gesundheit sind auch noch im hohen Alter zu beobachten. Was Hippokrates bereits vermutete, basiert heute auf fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen: Bewegung hält gesund!