

Bloß nicht den Ball flach halten

Früher galt: Wer Krebs hat, muss sich schonen. Das ist heute nicht mehr so. Belegen doch etliche Studien, dass Sport gerade dann wichtig ist. Von Sarah Termeer

Die Devise nach einer Krebsdiagnose sollte lauten: Aktiv werden, Sport machen! Aktuelle Studien und Forschungsergebnisse zeigen eindeutig, dass begleitender Sport bei einer Krebserkrankung die Heilung unterstützen kann. „Grundsätzlich gilt es nach einer Krebsdiagnose einen kühlen Kopf zu bewahren. Selbstverständlich sind die meisten Patienten zunächst mit ihrer Diagnose überfordert, oftmals geht diese zusätzlich mit einem bürokratischen Aufwand einher. Da gerät Sport leicht in den Hintergrund. Trotzdem gilt: Körperliche Aktivität und sogar körperliches Training ist förderlich“, sagt Dr. Moritz Schumann von der Deutschen Sporthochschule Köln, der dort am Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin arbeitet.

Nach der Diagnose überwiegen häufig Ängste und Unsicherheit, Erkrankte können eine Depression entwickeln. Mehr als die Hälfte aller Krebserkrankten leidet unter Er-

zündungsprozesse hemmen. Zudem weisen Versuche an Tieren darauf hin, dass durch regelmäßiges Training das Tumorwachstum gehemmt oder zumindest verlangsamt wird. „Finale Untersuchungen in Humanstudien stehen allerdings noch aus. Nachgewiesen sind aber beispielsweise positive Effekte auf das Immunsystem, die sich längerfristig auf das Tumorwachstum auswirken können“, sagt auch Moritz Schumann.

Und: „Wir wissen, dass fitte Patienten grundsätzlich besser durch die Therapie kommen. Denn oftmals führen diese zu Muskelschwund, weshalb mehr Muskelmasse zu Beginn der Therapie dementsprechend förderlich ist. Es gibt mittlerweile auch Studien, die sich mit der Prähabilitation beschäftigen. Das heißt, körperliches Training beginnt bereits vor einer Operation – zum Beispiel Beckenbodentraining vor der Entfernung der Prostata. Diese Patienten leiden danach signifikant weniger unter Harninkontinenz“, erzählt Schumann.

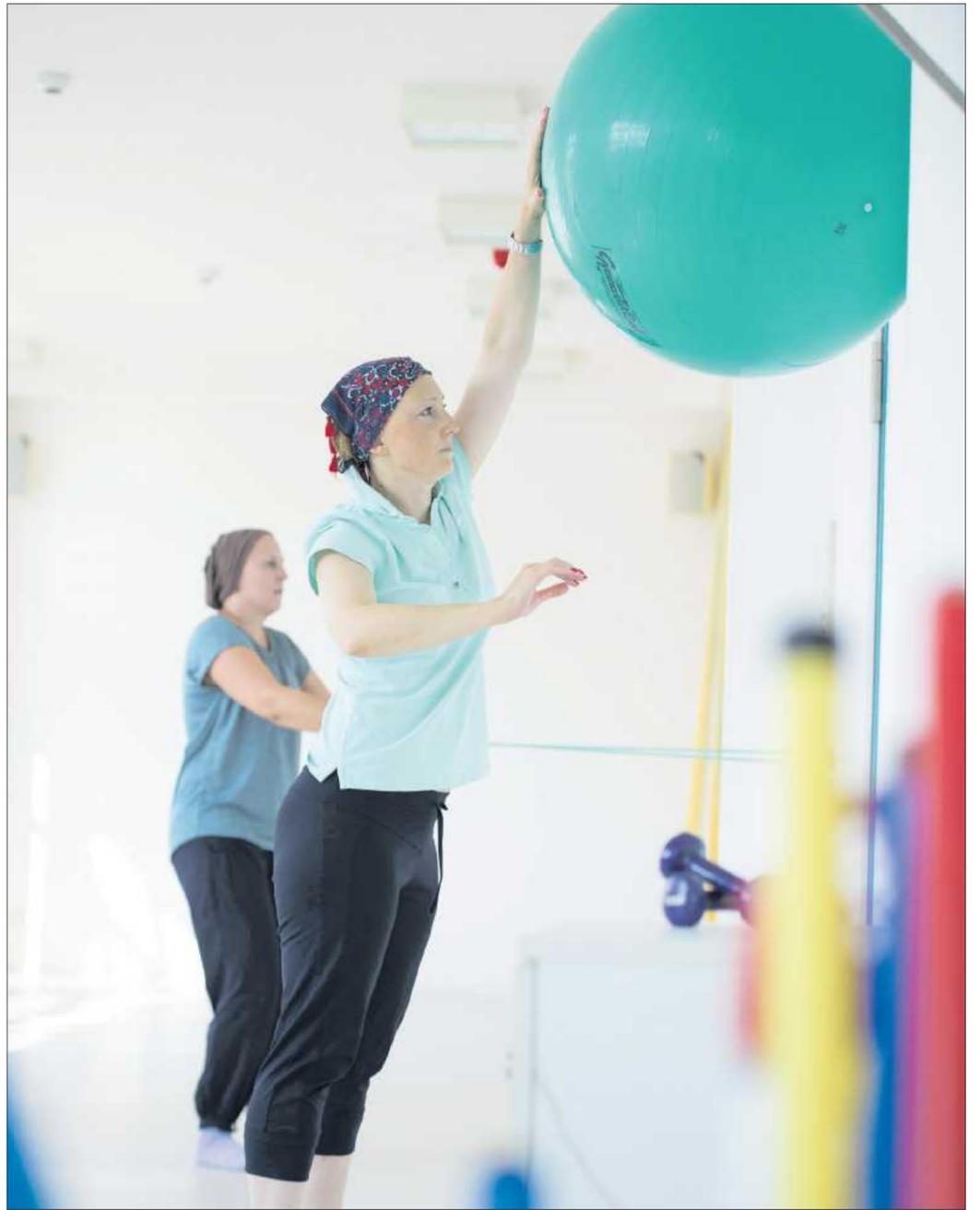
Sport und sportliche Aktivitäten seien zudem eine der wenigen Optionen, die gegen die anhaltende Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit, also gegen das „Fatigue-Syndrom“, helfe. „Die Betroffenen erzählen, dass der Sport ihnen wieder Selbstvertrauen in den eigenen Körper gibt, Schlafstörungen lindert und das eigene Selbstbild verbessert. Die Patienten können der Krankheit aktiv entgegenwirken und gehen raus aus einer Passivität“, erläutert Steindorf.

Auf spezielle „Krebssportgruppen“ haben viele Erkrankte keine Lust – aus Angst vor einer Stigmatisierung. Trotzdem sei es hilfreich, feste Termine zu haben, andere Menschen zu treffen, sich mit ihnen auszutauschen und nebenbei Sport zu treiben, betont Steindorf. Allerdings sei in manchen Studien dann nicht klar zu erkennen, ob die positiven Effekte allein durch das körperliche Training oder nicht auch durch die Zuwendung herbeigeführt werden.

Sogar unsportliche Menschen können nach einer Krebsdiagnose mit Sport beginnen. Vor einem intensiven Training sollte sich der Patient jedoch professionelle Hilfe holen und ein Arzt grünes Licht geben. Ist es das Ziel, während der Therapie das Immunsystem zu stärken, empfehlen die Wissenschaftler der Deutschen Sporthochschule Köln eher Ausdauertraining, soll die Muskelmasse aufgebaut beziehungsweise erhalten werden, empfiehlt sich Krafttraining. „Die Studien zur Wirkung von Muskeln bei der Bekämpfung der Krebszellen zeigen, dass es sinnvoll ist, die

MITEINANDER
Bessere Chancen auf Heilung: Das Foto zeigt Teilnehmerinnen eines Sportkurses für Krebspatienten im Agaplesion Markus Krankenhaus in Frankfurt/Main.

FOTO: IMAGO



se aktiv zu trainieren“, sagt Steindorf. Grundsätzlich könnten beide Methoden ausgewogen kombiniert werden.

Leichtes Joggen und Walken an zwei bis drei Tagen in der Woche sei als unbedenklich einzustufen, allerdings empfehle sich vor Trainingsbeginn eine individuelle Beratung mit einem qualifizierten Trainer. „Bewegen kann man sich immer alleine, für spezielles Training sollte man sich je nach Stadium und Art der Erkrankung und Therapie allerdings Rat und Hilfe holen“, sagt Schumann. Auch Spaziergänge oder Gartenarbeit wirken sich positiv auf die Psyche und psychische Verfassung aus.

Es gibt aber auch Gründe, die gegen Sport sprechen: Zum einen muss die Wundheilung nach Operationen abgeschlossen sein, und bei schweren Anämien, also bei Blutarmut, sei Sport prinzipiell nicht zu empfehlen. Außerdem hätten Patienten mit Knochenmetastasen ein erhöhtes Risiko, sich Brüche zuzuziehen, zählt Steindorf auf. „Für Krebspatienten gilt, was für alle gilt: Bei Fieber, Schmerzen,

Übelkeit und Schwindel sollte auf Sport verzichtet werden.“

Generell sollte der Patient bewusst auf seinen Körper hören. „Bei Chemopatienten sehen wir häufig, dass ein bis zwei Tage nach der Medikamentengabe quasi kein Training möglich ist. Das ist auch kein Problem – hier verfolgen wir oftmals Periodisierungskonzepte. Trainiert wird nur, wenn der Patient sich entsprechend fühlt, ansonsten wird ausgesetzt. In ähnlicher Weise kann man auch die Intensität anpassen“, erzählt Schumann.

Bei stationären Aufenthalten halten einige Krankenhäuser mittlerweile bereits Sportangebote vor, Vorreiter sind die Kliniken in Heidelberg und Köln. Aber: „Auch wenn sich das Wissen über die Effekte von körperlichem Training für Krebspatienten in jüngerer Zeit stetig verbessert hat, gibt es bezüglich der Routineversorgung in Deutschland leider noch einiges zu tun“, sagt Schumann. Und auch die finanzielle Unterstützung für Krebskranke sei noch ausbaufähig.

„Vereinzelte gibt es lokale Angebote, die direkt von den Kassen übernommen werden oder kostenlos sind. Ärzte können den klassischen Rehasport am Gerät verschreiben. Damit kann man sich dann in entsprechenden Praxen oder Studios Hilfe holen“, erläutert Schumann.

Forscher der Sporthochschule Köln und vom Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg gehen davon aus, dass körperliche Fitness sich auch präventiv auf die Krebsentstehung auswirken kann. Auch das Thema Übergewicht spiele eine Rolle – wer sich mehr bewegt, bringt in der Regel weniger Kilos auf die Waage und senke so sein Krebsrisiko, sagt Steindorf. Sie gibt den Tipp, die Bewegung in den Alltag zu integrieren und zum Beispiel mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren. Denn: Auch nach einer Krebserkrankung sollte der Patient in Bewegung bleiben, körperliche Aktivität nach einer Tumorerkrankung reduziert die Gefahr eines Rückfalls und erhöht die Wahrscheinlichkeit einer dauerhaften Heilung.

Sportliche Aktivitäten wirken sich in fast allen körperlichen Bereichen positiv aus.

schöpfung und starker Müdigkeit – der Fachbegriff dafür ist „Fatigue-Syndrom“. Doch genau jetzt ist Sport extrem hilfreich. Professor Dr. Karen Steindorf leitet die Abteilung „Bewegung, Präventionsforschung und Krebs“ am Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg und plädiert ebenfalls für Sport und Bewegung während einer Krebserkrankung. „Sport ist eine hochwirksame Begleittherapie, die Nebenwirkungen der Krebserkrankung lindert und die Lebensqualität der Patienten steigert. Die Zahlen sind beeindruckend, Brust- und Darmkrebspatienten haben eine 25 Prozent höhere Chance zu überleben, wenn sie sich sportlich betätigen“, sagt Steindorf.

In jüngerer Zeit hat sich die Denkweise in Bezug auf körperliche Betätigung während einer Krebserkrankung geändert, Sport hat in der aktuellen Krebsforschung einen hohen Stellenwert bekommen. Grund: Sportliche Aktivitäten wirken sich in fast allen körperlichen Bereichen positiv aus. Experimente an Mäusen haben gezeigt, dass über die Muskeln – die massenmäßig das größte Organ im Körper darstellen – hochaktive Substanzen freigesetzt werden, die Ent-

RATGEBER

SPORT BEI KREBS

Auf der Homepage der Deutschen Krebshilfe gibt es die Broschüre „Bewegung und Sport bei Krebs“. Den kleinen Ratgeber gibt es kostenlos als pdf, außerdem kann er auch per Post nach Hause geschickt werden. www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infomaterial-bestellen/die-blauen-ratgeber/

Zu Land, zu Wasser und zu Luft

Bei den Heidelberger Waldpiraten abenteuerlich an Krebs erkrankte Kinder zurück ins normale Leben.

Nicht nur für Erwachsene ist Sport während und nach einer Krebserkrankung enorm wichtig: Auch Kinder, die an Krebs erkrankt sind, profitieren von Bewegung. Seit 2003 gibt es in Heidelberg deshalb das Waldpiraten-Camp von der Deutschen Krebsstiftung. Hier können Kinder, die eine Krebserkrankung hinter sich haben, und deren Geschwister an einer Freizeit teilnehmen. Das Camp ist in dieser Form einzigartig in Deutschland, auch viele Kinder aus Rheinland-Pfalz sind regelmäßig hier.

Ohne ihre Eltern besuchen Kinder ab neun Jahren das Camp. Sie schlafen in Blockhütten, klettern im Hochseilgarten oder auf Bäumen, reiten, fahren Kanu, tauchen, versuchen sich im Bogenschießen, spielen Theater und arbeiten in Werkräumen. „Die Kinder

können sich hier von der Zeit im Krankenhaus erholen, neue Erfahrungen sammeln und wieder mehr Selbstvertrauen in sich und ihren Körper bekommen“, sagt Sonja Müller. Müller, die als Kind selbst eine Krebserkrankung überstanden hat, leitet seit Sommer 2017 das Waldpiraten-Camp am Heidelberger Stadtwald.

Die Einrichtung ist erlebnispädagogisch ausgerichtet, es gibt sportpädagogische Angebote, Spiel und Spaß sollen im Vordergrund stehen. Trotzdem wird auch über die Krankheit und die Zeit im Krankenhaus gesprochen. „Es gibt Gesprächsgruppen und auch Einzelgespräche, alles ganz zwanglos und freiwillig. Wir erleben oft, dass die Geschwisterkinder der Patienten einen großen Redebedarf haben, die verarbeiten ganz viel hier“, erzählt Sonja Müller. Gespräche wer-



WIE WINNETOU

Bei den Waldpiraten wird den Kindern viel geboten. Kanufahren gehört dazu.

FOTO: WALDPIRATEN HEIDELBERG/REI

den gerne in der Natur geführt, wobei Naturmaterialien als Anschauungsmaterial dienen.

Viele Kinder kämpfen mit den Folgen der Erkrankung. „Eltern berichten häufig, dass ihr Kind sich im Wesen verändert habe. Ein Aufenthalt im Krankenhaus prägt die Kinder, sie spüren die Sorgen der Eltern und Geschwister. Viele leiden nach der Krebserkrankung an einer chronischen Erkrankung. Hier im Camp versuchen wir, die Kinder ein Stück weit zurück in ein normales und lebenswertes Leben zu begleiten“, beschreibt Müller das Anliegen.

Ausschlusskriterien gebe es dabei keine, keiner sei zu krank für das Camp und eine Eins-zu-Eins-Betreuung werde möglich gemacht, körperliche Einschränkungen oder ein Rollstuhl sind auch kein Problem. Einzig das Immunsystem muss stabil sein, weshalb die Kinder in der Regel nicht direkt aus dem Krankenhaus nach Heidelberg kommen, sondern erst nach einer Reha. „Ist ein Kind gesundheitlich so stabil, dass es in die Schule kann, kann es auch beim Camp teil-

nehmen“, erklärt Müller. Neun Tage dauert in der Regel der Aufenthalt, maximal 46 Teilnehmer, im Alter von neun bis 15 Jahren, können von Februar bis Oktober an den Freizeiten am Rand des Heidelberger Stadtwalds teilnehmen. Mehr als 6000 Kinder waren bisher bei den Waldpiraten, mehrfache Teilnahmen sind möglich.

Die Eltern zahlen 65 Euro pro Kind, der Rest wird über Spenden finanziert. Die regionalen Elterngruppen, die unter dem Dach der Deutschen Kinderkrebsstiftung angesiedelt sind, gehören ebenso zu den Unterstützern der Einrichtung wie verschiedene Stiftungen, Unternehmen, Vereine, Schulklassen und auch Einzelpersonen. Neben den Freizeiten gibt es zahlreiche Wochenendveranstaltungen. Dazu gehören beispielsweise Junge-Leute- und Familienseminare, Seminare für Alleinerziehende oder für die örtlichen Elterngruppen und Fördervereine sowie Fortbildungen in der pädiatrischen Onkologie. |st

Mehr Infos:
www.waldpiraten.de