

30. Januar 2020

Sport: Wichtige unterstützende Maßnahme bei Krebs

„Sport kann nicht die medizinische Behandlung ersetzen, aber ist eine ganz wichtige unterstützende Maßnahme“, so Martina Schmidt, Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg, im Vorfeld des Weltkrebstages am 4. Februar. Die Bewegung könne nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit aufrechterhalten oder wieder aufbauen, sondern auch Nebenwirkungen wie Fatigue mildern oder vorbeugen.

Eine Befragung hat gezeigt, dass die Mehrheit der Krebspatienten Sport als sehr wichtig erachtet. Während einige Patienten hochmotiviert sind, fällt es anderen schwer zu trainieren, v.a. wenn sie unter dem Fatigue-Syndrom leiden.

Ausdauer- und Kraftsport

Der Sport müsse der jeweiligen Situation angepasst sein und Rücksprache mit dem Arzt gehalten, um Aspekte wie frische Narben, Begleiterkrankungen oder ein geschwächtes Immunsystems zu berücksichtigen. Allgemein ist eine Mischung aus Ausdauer- und Kraftsport gut, wenigstens 2-3x pro Woche für jeweils etwa 30 Minuten. Laut Deutscher Krebshilfe stehen in Deutschland etwa 1.000 Krebsnachsorge-Sportgruppen zur Verfügung. Das Netzwerk „OnkoAktiv“ vom Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen in Heidelberg hat eine Plattform aufgebaut, um über die Angebote bundesweit zu informieren.

Tele-Sport

Auf dem Land sei die Versorgung jedoch nicht immer gut, so Sportwissenschaftlerin Verena Krell von der Berliner Charité. Sie testet deshalb in einer Studie eine Sporttherapie per Telemedizin. Nach einem Gesundheits- und Fitnesscheck bekommen die Teilnehmer einige Anschubstunden bei Physiotherapeuten in ihrer Region, um danach allein zu Hause weiter zu trainieren. Alle 2 Wochen werden die Probanden per Telefon betreut und gegebenenfalls weiter motiviert. Die Erfahrungen mit den ersten 35 Probanden seien bereits sehr gut, sagt Krell. Es zeigt sich, dass der Sport eine aktivierende Wirkung hat, und die Probanden sind fitter. Krell geht davon aus, dass diese Art der Therapie so hilfreich ist wie der Sport in einer Krebsportgruppe.

Bei Langzeitbeobachtungsstudien hat sich gezeigt, dass die Überlebens- und Rückfallraten bei Patienten, die Sport getrieben haben, besser sind als bei passiven Menschen. Nicht zuletzt wirke sich der Sport auch positiv auf die Psyche der Krebspatienten aus. Sport trägt wesentlich dazu bei, wieder aktiv zu werden und eine Struktur ins Leben zu bringen

Quelle: dpa

Literatur:

Ratgeber "Bewegung und Sport bei Krebs" der Deutschen Krebshilfe <http://dpaq.de/jsRrd>,

Netzwerk OnkoAktiv <http://dpaq.de/ReyAG>,

Krebs in Deutschland vom RKI <http://dpaq.de/RX8jX>

Sport-Gesundheitspark Berlin <http://dpaq.de/oGdG5>

Sport nach Krebs – Studie an der Charité <http://dpaq.de/bdndR>