

MEDIZIN

Sport kann bei Krebs wirken wie ein Medikament

Von Sibylle Hübner-Schroll

München/Augsburg - Mit körperlicher Aktivität hat Waltraud Böving beste Erfahrungen gemacht. Nicht erst nach der Diagnose Brustkrebs, aber da ganz besonders. "Ich habe meine Krankheit über Sport abgearbeitet", sagt die Augsburgerin rückblickend.



Auf die Bewegung kommt es an. Sie hat viele günstige Effekte - und hilft auch der Psyche.

Ihre frühere Tätigkeit als Trainerin für Kunstturnen hat sie zwar aufgeben müssen, aber nicht den Sport an sich. Böving, Vorstandsmitglied der Patientinnen-Initiative "mamazone" mit Sitz in Augsburg, leitet heute eine Sportgruppe für Brustkrebspatientinnen. Und dass jetzt in München erstmals ein Kongress zum Thema "Sport und Krebs" veranstaltet wird, das findet sie ganz toll.

Mit dieser Ansicht steht Waltraud Böving nicht allein. Auch Professor Martin Halle, Kardiologe, Sportmediziner an der Technischen Universität München und Mitinitiator des Kongresses, freut sich, dass alles geklappt hat und von heute bis Freitag rund 300 Teilnehmer in München neueste Erkenntnisse über Sport und Krebs diskutieren werden. Als Sponsor für das internationale Symposium konnte man die Deutsche Krebshilfe gewinnen. Es werden Antworten gesucht auf Fragen wie diese: Welche Sportarten sind für krebserkrankte Menschen sinnvoll? Welches Programm ist für welchen Patienten geeignet, wie sieht die aktuelle Datenlage aus?

Die Idee zu dem Kongress hatten Halle und sein Kollege Professor Michael Schoenberg, Chefchirurg am Rotkreuzklinikum in München, beim Joggen. Der Sportmediziner und der Chirurg wollten auf fachlichem Gebiet etwas Gemeinsames machen, und während dieser Überlegungen, auf welchem Gebiet das wohl möglich wäre, kam man auf Studien aus jüngerer Zeit zu sprechen. Studien, die gezeigt haben, dass Sport bei Krebs nicht nur vorbeugend wirkt, sondern sogar das Überleben verbessern kann. Beide begannen zu recherchieren und stellten fest, dass selbst Experten nur selten wissen, wie Patienten von Sport konkret profitieren können.

Sport und Krebs - lange war das keine Selbstverständlichkeit. "Schonen Sie sich", diesen Satz bekamen Krebspatienten oftmals zu hören. Eine belastende Krankheit, dazu eine belastende Therapie - und dann Sport? Es habe einst sogar Ängste gegeben, Sport könne Metastasen "lostreten", hat Dr. Freerk Baumann von der Deutschen Sporthochschule Köln erst kürzlich bei der Tagung "Diplompatientin Brustkrebs" im Augsburger Klinikum beklagt. Halle äußert sich ähnlich: Dass man den Patienten sagt, sie könnten sich belasten und dadurch sogar ihre Prognose verbessern, sei etwas "Revolutionäres", sagt der Sportmediziner. Früher habe es oft geheißt: "Ruhen Sie sich aus, legen Sie die Beine hoch."

Dabei scheint Sport mitunter Effekte zu haben wie ein Medikament: Um bis zu 40 Prozent kann den Angaben zufolge die Sterblichkeit von Darmkrebspatienten, bei denen sich bereits Absiedlungen in den Lymphknoten gebildet hatten, durch Sport gesenkt werden. Etwa vier Stunden zügiges Spazierengehen wöchentlich, so Halle, reichten hierfür aus. Von ähnlichen Resultaten bei Sport nach Brustkrebs hatte Baumann in Augsburg berichtet.

Weshalb Aktivität gerade bei Brustkrebs und Darmkrebs so günstige Effekte haben kann, ist laut Halle durchaus plausibel zu erklären: Beide Krankheiten stehen in Zusammenhang mit Übergewicht, und Sport senke offenbar die Konzentration eines insulinähnlichen Wachstumsfaktors im Blut, der bei Übergewicht erhöht sei und über Jahre hinweg die Entartung von Zellen fördern könne.

Auch in den Kliniken haben Ärzte längst gute Erfahrungen mit körperlicher Aktivität bei Krebs gemacht. "Es gibt klare Hinweise, dass nach einer Chemotherapie das Problem Fatigue bei Patienten, die Sport treiben, deutlich geringer ist", sagt Professor Günter Schlimok, Krebspezialist und Chefarzt der II. Medizinischen Klinik am Augsburger Klinikum.

"Fatigue", so nennen Mediziner eine Form extremer Abgeschlagenheit, die weit über eine normale Erschöpfung hinausgeht und viele Krebskranke quält. Umfragen zufolge sei die Fatigue dasjenige Problem, das den Patienten subjektiv am meisten zu schaffen macht, berichtet Schlimok - und Bewegung sei die beste Therapie dagegen.

Freilich: Die Art der Betätigung muss auf die jeweilige Situation des Patienten Rücksicht nehmen - das betonen sowohl Schlimok als auch Halle. "Wir raten unseren Patienten, sich nicht zu überanstrengen", sagt Schlimok. Der Wunsch nach Bewegung müsse vom Patienten selbst kommen, heißt es, und das Sportprogramm sollte stets individuell auf die Krankheit abgestimmt sein. Mögliche Beeinträchtigungen bei der Herzfunktion, eventuell vorhandene Knochenmetastasen und vieles andere mehr gilt es zu beachten. Zur Anleitung der Patienten brauche man geschultes Personal, so Halle - doch davon gebe es leider noch viel zu wenig, der Nachholbedarf sei ausgesprochen groß.

Training macht aus passiven Kranken aktive Patienten, und mit Training wächst auch wieder das Selbstbewusstsein. Halle erzählt von einem 14-jährigen Buben, der an Knochenkrebs erkrankt und noch vor Kurzem sehr deprimiert gewesen ist. Nach zwei Wochen Training berichten die Eltern nun, dass ihr Sohn "wie ausgewechselt" sei und wieder richtig aufblühe.

Vergleichbare Erfahrungen macht auch Waltraud Böving mit ihrer Augsburger Brustkrebs-Patientinnengruppe. Die Rückmeldungen, die sie von den Teilnehmerinnen bekommt, sind eindeutig: "Der Sport", sagt Böving, "tut ihnen unheimlich gut."

Artikel vom 20.11.08 - 09.21 Uhr

Letzte Änderung: 20.11.08 - 10.31 Uhr