

Ermutigende Erkenntnisse bei Mediziner-Kongress der TU München

Brustkrebs-Hoffnung: Bewegung hilft heilen



Helma Gillmaier (94, li.) und Elke Böttcher (86, re.) beim Bestform-Training mit Angelika Offinger im Seniorenheim St. Josef.

Große Effekte auch bei alten Menschen

Auch bei anderen Erkrankungen als Krebs kann Sport die Gesundheit fördern und der Schlüssel zu mehr Lebensqualität sein. Darauf verwies Prof. Martin Halle, der den hochkarätigen Ärzte-Kongress im neuen TU-Campus im Olympiapark organisiert hatte. „Wenn mir ein Mediziner-Kollege sagt, seine Patienten seien zu alt und zu krank, um zu trainieren, dann entgegne ich: Meine Patienten können gar nicht alt und krank genug sein, um zu trainieren. Denn je kränker die Menschen sind, desto größer sind die Effekte des regelmäßigen Trainings.“ Als Paradebeispiel diente eine Studie zu regelmäßigem Training für Dialyse-Patienten – also nierenkranke Menschen, die zur Blutwäsche müssen. Dabei kristallisierte sich heraus, dass die Teilnehmer wieder leichter und schneller aus dem Sitzen aufstehen und längere Gehstrecken bewältigen konnten. Sie mussten auch seltener ins Krankenhaus und wurden im Schnitt drei Tage früher aus der Klinik entlassen.

Regelmäßige Bewegung hilft Menschen bis ins allerhöchste Alter, weiß der Sportmediziner Halle. Wie stark Senioren in Heimen profitieren, untersucht er mit seinem Wissenschaftler-Team in einer der größten Studien ihrer Art weltweit. Derzeit läuft die Auswertung der Ergebnisse des Bestform-Programms. Schon in einer Machbarkeitsstudie hatte sich beispielsweise herauskristallisiert, dass Muskelzuwachs durch regelmäßiges Krattraining möglich ist. „Deshalb ist es so wichtig, hochbetagte Menschen in die Aktivität zu bringen“, erläuterte Bestform-Projektleiterin Nina Schaller. Wie sehr das Trainingsangebot die älteren Menschen bewegt, brachte Dr. Peter Weeber von der Beisheim-Stiftung auf den Punkt, die das Projekt mit Fördermitteln unterstützt: „Da springt ein Funke über – das spürt man einfach in den Einrichtungen!“

Prof. Joachim Hermsdörfer von der TU München wies darauf hin, dass die Senioren nicht nur körperlich von regelmäßigem Training profitieren: „Wir wissen, dass durch sportliche Aktivität im Alter auch die geistigen Fähigkeiten verbessert werden.“ BEZ

Ermutigende Nachricht bei einem Mediziner-Kongress der TU München: Wenn Brustkrebs-Patientinnen Sport treiben, verbessert sich ihre Heilungschance um 50 Prozent. Das berichtet Uni-Chefärztin Prof. Marion Kiechle. Auch bei anderen Tumoren und weiteren zum Teil schweren Erkrankungen ist Bewegung hocheffektiv, so die Wissenschaftler. ANDREAS BEEZ

Die Gefahr ist leider größer, als viele Menschen glauben: Rein statistisch gesehen trifft eine von acht Frauen im Laufe des Lebens die Diagnose Brustkrebs – und auch Männer sind davor nicht gefeit, allerdings ist ihr Risiko mit 1 zu 760 sehr viel geringer. Im Durchschnitt erkranken die Patientinnen im Alter von 64 Jahren, aber auch viele jüngere Frauen müssen sich der Herausforderung stellen: Ein Drittel ist bei der Erstdiagnose jünger als 55. Doch es gibt auch eine ermutigende Nachricht: Wenn der Knoten nicht gestreut hat, können acht von zehn Patientinnen und Patienten geheilt werden.

Dafür können die Betroffenen auch selbst einiges tun. „Wir wissen aus Studien: Wenn Brustkrebs-Patientinnen Sport treiben, verbessert sich ihre Heilungschance um 50 Prozent. Regelmäßige Bewegung stärkt in erster Linie ihr Immunsystem, sie unterstützt den geschwächten Körper dabei, Abwehrkräfte auf-



Prof. Marion Kiechle. Foto: Astrid Schmidhuber



Sportkardiologe Prof. Martin Halle. Foto: TUM

zubauen“, berichtete die Brustkrebs-Spezialistin Professor Marion Kiechle am Rande eines Kongresses für Sportmedizin und Sportkardiologie der Technischen Universität München in einem Gespräch mit unserer Redaktion. Zudem könne Sport helfen, die Nebenwirkungen von Chemotherapien erheblich zu reduzieren. „Viele Patientinnen leiden beispielsweise weniger stark am Erschöpfungssyn-



Die Mammografie ist eine wichtige Untersuchung zur Früherkennung von Brustkrebs.

Fotos: Marcus Schlaf, Mauritius Images, Astrid Schmidhuber, TU München

drom Fatigue, an Gedächtnisstörungen und Neuropathien.“

Um solche positiven Aspekte zu erzielen, seien auch keine sportlichen Höchstleistungen erforderlich, so Kiechle. „Die Patientinnen müssen keinen Marathon laufen oder sich bei an-

deren Sportarten total verausgaben. Vielmehr geht es darum, dass sie sich moderat, aber möglichst regelmäßig bewegen – etwa bei schnellen Spaziergängen, beim Fahrradfahren oder beim Tanzen.“ Entscheidend sei, dass die Patienten Spaß an der Bewe-

gung haben, erläuterte die Direktorin der Frauenklinik des Uniklinikums rechts der Isar und frühere bayerische Wissenschaftsministerin gegenüber unserer Zeitung.

Uni-Chefärztin Kiechle ermutigte alle Frauen, die Chancen der Früherkennung zu nutzen. Dazu zähle eine regelmäßige Selbstabstastung der Brust auf Knoten und die Teilnahme am Mammografie-Screening. Zu dieser Röntgenuntersuchung werden Frauen zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre eingeladen. „Generell gilt: Wenn Sie etwas Ungewöhnliches an Ihrer Brust feststellen, gehen Sie lieber einmal zu oft zum Frauenarzt als einmal zu wenig. Je früher eine Brustkrebserkrankung erkannt wird, desto besser sind die

Heilungschancen“, sagt Frauenärztin Kiechle.

Im Kampf gegen andere Krebserkrankungen ist Sport ebenso hilfreich, beispielsweise bei Tumoren in den Knochen. „Selbst wenn sich bereits Metastasen gebildet haben, kann Bewegung zum Therapieerfolg beitragen“, sagt Professor

Rüdiger von Eisenhart-Rothe, Direktor der Orthopädie und des Endoprothesenzentrums im Uniklinikum rechts der Isar. „Die Patientinnen gewinnen durch die Mobilität wieder Lebensqualität. Das kann sich positiv auf den Verlauf der Tumorerkrankung auswirken.“ Auch Patienten mit einer Prothese sollten sich regelmäßig bewegen. „Sich gar nicht mehr zu bewegen, ist immer der falsche Weg“, mahnt der erfahrene Tumorspezialist.

50

Prozent höher ist die Heilungschance, wenn Brustkrebs-Patientinnen Sport treiben.



✓ 30 Jahre Erfahrung
✓ 30 000 Implantate

DAS ORIGINAL

Know-how auch für schwere Fälle – Neue Lebensqualität

Feste dritte Zähne an einem Tag

In den besten Jahren das Leben genießen – Freunde treffen, gut essen, nette Gespräche führen, gemeinsam unbeschwert lachen: Wer träumt nicht davon! Doch leider haben viele Menschen mit Zahnproblemen zu kämpfen. Sie verlieren an Lebensqualität. Das muss nicht sein!



Dr. Christian Maischberger (l.) Prof. Dr. Hannes Wachtel (r.)

„Wir können unseren Patienten an nur einem Tag feste dritte Zähne einsetzen –

schmerzfrei und sicher“, berichten Dr. Christian Maischberger und Prof. Hannes Wachtel. Hier erklären die Experten der Implaneo Dental Clinic ihr Erfolgsrezept.

Feste dritte Zähne an einem Tag – wie schaffen Sie das?

Prof. Wachtel: „In unserer Clinic greift ein Rädchen ins andere – von der Planung

der neuen Zähne am Computer über minimalinvasive OP-Technik bis hin zur individuellen Fertigung in unserem hauseigenen Dentallabor.“

Wie profitieren Ihre Patienten davon?

Dr. Christian Maischberger: „Aufgrund der sanften Vollnarkose, die von einem unserer erfahrenen Anästhesisten betreut wird, können wir Ihnen eine schmerzfreie Behandlung garantieren. Bereits am Abend des OP-Tages können Sie mit den neuen Zähnen Ihre erste Mahlzeit genießen. Die Zähne genügen höchsten ästhetischen Ansprüchen und sind voll belastbar.“



Die neuen Zähne werden am Computer designt.

Tag der Zahnimplantate

Samstag, 11. November 2023, 10-14 Uhr

- Wir informieren Sie – kostenlos und unverbindlich.
- Persönliche Beratung in Einzelgesprächen mit unseren Zahnärzten.
- Anmeldung unter 089/ 54 04 25 80 info@implaneo.com

Implaneo Dental Clinic MVZ GmbH
Medizinisches Versorgungszentrum
Richard-Strauss-Str. 69
81679 München-Bogenhausen

Spezial-Sprechstunde für Patienten

Das Uniklinikum rechts der Isar bietet eine Spezial-Sprechstunde für Krebspatienten an, die Sport treiben möchten. Sie erhalten dort Rat, welches Training in ihrem speziellen Fall sinnvoll ist. „Die Dosierung beispielsweise während einer Chemotherapie sollte genau abgewogen werden, zumal bestimmte Medikamente Nebenwirkungen wie Herzmuskelerkrankungen oder Herzschwäche verursachen können. Deshalb führen wir beispielsweise Herz-Ultraschalluntersuchungen bei unseren Krebspatienten durch“, erklärt Professor Martin Halle, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie der TU München. Anmeldungen für die Spezial-Sprechstunde im Bau 523 des Klinikums rechts der Isar sind möglich unter der Telefonnummer 089/ 41 40 67 74. BEZ