

Bewegung hilft auch bei schwersten Erkrankungen – die AZ erklärt die Therapie

# Im Laufschrift zurück ins Leben

Ein Münchner Arzt ist Vorreiter einer neuen Krebstherapie, die auf Sport setzt – vom Tag der Diagnose an. Eine Patientin erzählt, wie sie ihre Krankheit damit erfolgreich besiegt hat

Von Lisa Marie Albrecht

Wenn Rebecca Winter (Name geändert) in ihre rote Sportjacke schlüpft, ein paar Mal die Beine in die Luft wirft, um sich warm zu machen und dann einfach losrennt, kann man die Energie fast greifen. Niemand würde auf die Idee kommen, dass die 28-jährige Kindererzieherin in den letzten anderthalb Jahren gegen eine schwere Krankheit gekämpft hat. Im August 2015 bekam Winter die Diagnose Lymphdrüsenkrebs. „Da ist mir der Boden unter den Füßen weggerutscht“, erzählt sie der AZ.

Anderthalb Jahre später gilt sie als geheilt. Dazwischen liegt der furchtbare Dreiklang, der bei fast allen Krebsarten gleich ist: Operation, Bestrahlung, Chemotherapie. Doch bei Rebecca Winter kam noch etwas dazu: Sport – und zwar nicht nach, sondern während der Behandlung.

## Gesportelt wird ab der ersten Diagnose

Verordnet hat ihr die Bewegung Doktor Martin Halle, der Ärztliche Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin im Klinikum rechts der Isar. Der 54-jährige ist Vorreiter einer Sporttherapie für Krebspatienten, die auf dem Gebiet der Medizin eine Revolution bedeutet: Während man den Patienten in den Behandlungen früher absolute Ruhe verordnet hat, setzt er auf ein individuelles Sportprogramm ab dem Tag der Diagnose.

„Die Chemotherapie geht zum Teil über Monate, die Strahlentherapie vier bis sechs Wochen. Selbst, wenn ein Gesunder sagen würde, ich bewege mich in dieser Zeit nicht mehr, würde er an Leistungsfähigkeit verlieren. Das Niveau der Krebspatienten rauscht in den Keller. Und dann soll bei so einem schlechten körperlichen Zustand die nächste Chemotherapie eingeleitet werden – das macht keinen Sinn“, erklärt er.

## Laufen, Klettern Fitnessstudio und Mountainbiken

Durch die Sporttherapie könne man die Dauer der anderen Behandlungen zwar nicht verkürzen. Doch die Nebenwirkungen würden stark reduziert, etwa das sogenannte „Fatigue-Syndrom“, bei dem sich Patienten chronisch müde und antriebslos fühlen.

Ein weiterer Vorteil: Wenn die Patienten in körperlich besserem Zustand sind, ist die Wahrscheinlichkeit geringer, dass sie die Therapie vorzeitig abbrechen. „Die Patienten durchlaufen die einzelnen Zeitschemata wesentlich besser“, so Halle – und das bedeute defi-



Sportler unter sich: Der Arzt Martin Halle unterstützt seine Patientin Rebecca Winter bei der Krebstherapie – und geht auch mal mit ihr Laufen.

Foto: Heidi Willmann / www.sport.mri.tum.de

nitiv eine höhere Überlebenschance.

Laufen, Klettern, Bouldern, Fitnessstudio und Mountainbiken – so sieht der Trainingsplan von Rebecca Winter heute aus. Das war natürlich nicht immer so. „Während der ersten beiden

Chemotherapien ging gar nichts“, erzählt sie. „Nach der dritten habe ich angefangen mit längeren Spaziergängen, immer schnellerem Gehen. Nach der vierten Chemotherapie, etwa im November, konnte ich wieder mit dem Joggen und dem Bouldern anfangen.“ Der

Sport habe ihr Alltag zurückgegeben, als sie krankgeschrieben zu Hause war und keine Aufgabe hatte. „Da fällt einem schon manchmal die Decke auf den Kopf“.

Dazu kommen finanzielle Probleme. Die medizinische Behandlung übernimmt größ-

tenteils die Krankenkasse, doch das Krankengeld beträgt nur 70 Prozent des Gehalts – nicht genug, um ihre Wohnung in München zu halten. „Ich bin wieder zu meiner Mutter gezogen, die mich finanziell und auch körperlich sehr unterstützt hat“.

Das Geheimrezept für ihre Energie: Ziele setzen. „Ich habe mir letztes Jahr vorgenommen, wieder an meine alte Leistungsfähigkeit anzuknüpfen und den 10-Kilometer-Lauf zu schaffen – das habe ich im Juli geschafft.“ Während der Chemotherapie hat sie 12 Kilo zugenommen, die sie fast wieder abtrainiert hat.

## Aktiv vorbeugen bei drei Krebsarten

Rebecca war auch schon vor der Krebsdiagnose sportlich aktiv – genützt hat ihr das gegen ihren Lymphdrüsenkrebs leider nichts. Aktiv durch Sport vorbeugen könne man vor allem bei drei Krebsarten, erklärt Halle. Es sind diejenigen, an denen die meisten

Menschen erkranken: Prostata-, Darm- und Brustkrebs. Einige Zusammenhänge sind für den Laien schwer nachzuvollziehen: Etwa, dass bei der Bewegung von Muskeln Hormone freigesetzt werden, die die Bildung von Darmpolypen, der Vorstufen von Darmkrebs, hemmen. Der Hauptgrund, warum Sport vor Krebs schützen kann, ist aber recht einfach: Unser Körper produziert jeden Tag Tumorzellen, die Krebs auslösen können, wenn der Körper sie nicht sofort zerstört. Dafür ist das Immunsystem da – und das wird durch Sport gestärkt.

## Ganz gesund leben – auch das ist keine Garantie

Auch mit gesunder Ernährung könne man das Risiko senken, sagt Halle, etwa mit ballaststoffreicher Kost. Rauchen ist einer der größten Risikofaktoren, nicht nur für Lungenkrebs, sondern auch für andere Krebsarten. Eine Garantie, niemals Krebs zu bekommen, gibt es aber leider auch mit dem gesündesten Lebensstil nicht.

Nur noch eine letzte Untersuchung, dann geht die Sporttherapie für Rebecca Winter zu Ende. Bereits seit September arbeitet sie wieder Vollzeit in einem Kindergarten in Laim, ist mittlerweile sogar stellvertretende Leitung. „Es tut mir gut, dass auch kognitiv alles wieder zum Rattern gebracht wird“, sagt sie. Denn die Chemotherapie hat sich auch auf ihre Merkfähigkeit ausgewirkt.

Doch das ist der jungen Frau natürlich nicht genug: Sie hat sich neue Ziele gesetzt. „Ich möchte unbedingt einen Klimmzug schaffen, davon träume ich schon mein ganzes Leben lang. Und in diesem Jahr werde ich einen Halbmarathon laufen.“

So entschlossen, wie sie es sagt, glaubt man ihr sofort, dass sie auch das schafft.

## Buch zur Therapie

In seinem neuesten Buch „Lauf dem Krebs davon“ erläutert Sportmediziner Martin Halle, warum der einstige Ratschlag an Krebspatienten, sich möglichst zu schonen, heute nicht mehr gilt. In der Theorie erklärt er die Entstehung von Krebs und gibt einen Überblick zur Prävention der drei häufigsten Krebsarten. Im Praxisteil geht er auf die Sporttherapie ein. Dazu gibt es individuelle Übungen für Krebspatienten, die sie während der Behandlungen durchführen können.

„Lauf dem Krebs davon“, Prof. Med. Martin Halle/Anika Berling-Ernst, GU Verlag, 144 Seiten, 14,99 Euro



Alles unter Kontrolle: Patientin Rebecca Winter beim Leistungscheck.