

# Mehr Bewegung, weniger Risiko

Es ist erwiesen, dass Bewegung und Sport den häufigsten Krebserkrankungen vorbeugen und – bei bereits ausgebrochener Erkrankung – deren Verlauf positiv beeinflussen

Von Birgit Matejka

Eine halbe Million Menschen erhalten in Deutschland jedes Jahr die gefürchtete Diagnose Krebs. Jeder zweite Mann und fast jede zweite Frau sind betroffen. Und die Rate der Neuerkrankungen wird nach Schätzungen von Experten in den kommenden Jahren weiter ansteigen. Der Hauptgrund dafür ist, dass wir immer länger leben und mit den Jahren das Risiko zunimmt, an einem bösartigen Tumor zu erkranken.

„Krebs ist nach Herz-Kreislauferkrankungen die zweithäufigste Todesursache“, sagt Bianca Spanier vom Zentrum für Prävention und Sportmedizin am Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München. Neben solchen Hiobsbotschaften hat die Ärztin aber auch eine gute Nachricht: Denn durch regelmäßige Bewegung lässt sich das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen deutlich verringern.

## Inaktivität ist ein großer Risikofaktor

Insgesamt, das zeigen umfassende Untersuchungen, gehen 15 Prozent der häufigen Tumoren auf das Konto von zu wenig körperlicher Aktivität. Wer regelmäßig in die Lauf- oder Wanderschuhe schlüpft und mit dem Fahrrad statt dem Auto ins Büro fährt, steigert demnach nicht nur seine Fitness, sondern beugt außerdem einer Krebserkrankung vor.

Laut der deutschen Krebsgesellschaft geht man heute davon aus, dass sportlich aktive Menschen ihr Risiko, an Krebs zu erkranken, durchschnittlich um 20 bis 30 Prozent reduzieren können. Wenn bei ihnen dennoch Krebs auftritt, haben sie eine höhere Chance auf einen positiven Verlauf.

Eine Auswertung der Daten von 1,4 Millionen Menschen aus Europa und den USA zeigt, dass regelmäßige Bewegung das Erkrankungsrisiko für mindestens 13 Krebsarten senkt. „Besonders gut durch Studien belegt ist die Risikosenkung für Tumoren in Dickdarm, Brust und Gebärmutter“, weiß Spanier. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche mit mindestens moderater Intensität. „Es gibt jedoch eine Dosis-Wirkungsbeziehung“, gibt Spanier zu bedenken. „Das heißt, je aktiver ich

bin, desto stärker kann ich mein Erkrankungsrisiko reduzieren“, so die Medizinerin.

## Mehr Muskeln, weniger Fett

Wie und warum körperliches Training die Bildung von bösartigen Tumoren beeinflusst, verstehen die Wissenschaftler bislang allerdings nur ansatzweise. Sicher ist, dass regelmäßige Bewegung den Energiehaushalt auf Touren bringt und dabei hilft, Muskelmasse aufzubauen, Übergewicht zu vermeiden und Fettgewebe zu reduzieren.

Wie man inzwischen weiß, stellt das Fettgewebe, insbesondere am Bauch, eine entscheidende Quelle für eine chronische Entzündung dar. Außerdem hemmen Fettzellen die Wirkung des Hormons Insulin, so dass der Blutzucker nicht mehr ausreichend reguliert wird. Das begünstigt nicht nur das Entstehen von Typ-2-Diabetes, Arterienverkalkung und Herzkrankheiten, sondern auch von bestimmten Krebsarten wie Brust-, Darm- und Prostatakrebs.

In einem Tierexperiment habe sich sogar gezeigt, dass bei einer Herzschwäche Botenstoffe ins Blut abgegeben werden, welche ebenfalls die Tumorentstehung fördern, berichtet Spanier. Durch die Reduktion des Fettgewebes wirkt Sport, insbesondere in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung, dieser unheilvollen Entwicklung entgegen.

Als gesichert gilt zudem, dass Sport die körpereigene Tumorbekämpfung mobilisiert. „Wir wissen auch schon eine Weile, dass es einen Zusammenhang zwischen Muskulatur und Krebs gibt, speziell bei Darmkrebs“, berichtet Spanier. Im Tierexperiment hat sich gezeigt, dass die Muskulatur unter Belastung bestimmte Stoffe ins Blut freisetzt, die an der Darmwand die Entstehung von Darmkrebsvorstufen verhindern können, aus denen sich die Krebserkrankung entwickelt.

## Therapie mit gezieltem Training

Auch für Menschen, die bereits an Krebs erkrankt sind und bis zu ihrer Diagnose eher zu den Bewegungsmuffeln gehört haben, lohnt es sich noch, aktiv zu werden. Anika Berling-Ernst, Diplom Sportwissenschaftlerin am Zentrum für Prävention und Sportmedizin am Klinikum rechts der Isar, rät, gleich nach Diagnosestellung mit dem Training zu starten, möglichst noch vor dem Beginn der Behandlung. „Denn je fitter der Körper vor einem chirurgischen Eingriff, einer Strahlentherapie oder antihormonellen Therapie ist, desto besser werden die Betroffenen diese übertragen und auch durchhalten“, weiß Berling-Ernst.

So verbesserten sich bei Brustkrebspatientinnen, die



Sport treiben tut gut – und hilft dabei, den Krebs zu besiegen.

Foto: dpa/Mascha Brichtra

24 Stunden vor der Chemotherapie eine 30-minütige Bewegungseinheit absolvierten, Ruhepuls- und Blutdruckwerte. Außerdem gingen depressive Verstimmungen und Rückenschmerzen zurück.

Regelmäßige Bewegung hilft auch gegen das chronische Erschöpfungssyndrom, unter dem mehr als die Hälfte aller Krebskranke leiden. Das Fatigue-Syndrom, wie Mediziner es nennen, ist eine sehr belastende Nebenwirkung sowohl der Krebserkrankung, als auch der Therapie und kann zusätzlich mit Konzentrationsschwäche und Gedächtnisproblemen einhergehen.

Mit einem gezielten sensorischen Training lassen sich auch gute Ergebnisse bei Schäden an den Nerven der Hände und Füße erzielen. Bei diesen Polyneuropathien fühlen die Betroffenen ein Kribbeln oder eine Taubheit und tun sich teils schwer, feine Bewegungen auszuführen. Für die Polyneuropathie gibt es bislang keine andere Behand-

lungsmethode, für die eine nachhaltige Wirkung bewiesen werden konnte.

Ein Problem, mit dem Krebspatienten unter einer antihormonellen Therapie, wie sie bei Brust- und Prostatakrebs zum Einsatz kommt, zu kämpfen haben, ist die abnehmende Knochendichte. Diesem Problem lässt sich durch ein spezielles Training, etwa ein Kraft- und Sprungtraining, welches die Knochen stark fördert, vorbeugen.

## Langfristig am Ball bleiben

Wie wichtig es ist, auch nach der Krebstherapie am Ball zu bleiben, darauf weist eine Reihe an Beobachtungsstudien hin. Denn sie zeigen, dass sich durch regelmäßige körperliche Aktivität auch die langfristigen Überlebenschancen von Prostata-, Darm- und Brustkrebspatienten verbessern lassen. „Es fehlen allerdings noch kontrollierte Studien, die das Ganze bestätigen können“, räumt Spanier ein.

Bei der Nachsorge spielen onkologische Rehabilitationssportgruppen eine wichtige Rolle. „Dieses Angebot ist als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht. Man geht dorthin, wenn man sich im Anschluss an die Therapie und stationäre Reha noch nicht in der Lage fühlt, seinen alten Sport wieder aufzunehmen oder selbstständig alleine zu trainieren“, erklärt Berling-Ernst.

Nach ärztlicher Verordnung haben Patienten die Möglichkeit eine Kostenübernahme bei

## SPORT-PENSUM

### Am besten 30 Minuten täglich

Laut Angaben des Robert Koch-Instituts achtet nur etwa ein Drittel der Erwachsenen auf ausreichende Bewegung und nur rund ein Viertel treibt regelmäßig mindestens zwei Stunden pro Woche Sport. Die Weltgesundheitsorganisation

(WHO) empfiehlt, sich an den meisten Tagen, am besten an allen Tagen der Woche, mindestens 30 Minuten zu bewegen.

Dieses sportliche Pensum erreichen derzeit nur etwa 20 Prozent der Erwachsenen.

der Krankenkasse oder der Rentenversicherung beantragen. Unter der Anleitung von speziell geschulten Trainern können Krebspatienten hier mit anderen Betroffenen in geschützter Atmosphäre wieder neue Sicherheit gewinnen.

Die Basis der Sport- und Bewegungstherapie in der Onkologie bildet das Ausdauertraining, das durch ein Kraft- und Funktionstraining, Koordinationsübungen und verschiedene Entspannungstechniken ergänzt wird. Die Übungen sind auf die Besonderheiten der jeweiligen Krebserkrankung zugeschnitten.

Diese ein bis zwei Einheiten von jeweils 45 Minuten pro Woche, reichen jedoch nach Ansicht von Berling-Ernst nicht aus. Sie empfiehlt den Teilnehmern deshalb, zusätzlich auch außerhalb der Gruppe sportlich aktiv zu werden. Dabei seien grundsätzlich fünfmal zehn Minuten pro Woche besser, als dreimal 30 Minuten, erklärt die Sportwissenschaftlerin.

Wenn es darum geht, die richtige Aktivität für sich zu

finden, ist sie kein Fan von Verbots: „Als Sport- und Bewegungstherapeutin ist es nicht meine Aufgabe, den Patienten zu sagen, was sie alles nicht mehr können, sondern ihnen zu zeigen, was sie verändern können, damit es trotzdem für sie machbar wird.“

So mache es beispielsweise keinen Sinn, einem Patienten mit Prostatakrebs, der gerne mit dem Fahrrad fährt, plötzlich die Nordic-Walking-Stöcke in die Hand zu drücken, fügt die Sportexpertin an. Stattdessen lautet ihr Rat: „Machen Sie das, was Ihnen Freude macht. Denn nur das werden Sie dauerhaft beibehalten und in Ihren Alltag und Ihren Lebensstil integrieren. Es ist nie zu spät, mit körperlicher Aktivität zu beginnen.“

Buchempfehlung: „Lauf dem Krebs davon – Die Kraft des Sports zur Genesung nutzen“, Autoren: Prof. Dr. Martin Halle, Anika Berling-Ernst (Gräfe & Unerz); weitere Informationen zu onkologischen Rehasportgruppen: www.ktu.vo.tum.de

## BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG

### Alle möglichen Vorteile auf einen Blick

#### Positive Effekte auf den Körper

- Verbessert das Herz-Kreislauf-System
- Steigert die Fitness
- Fördert die Beweglichkeit
- Verändert die Körperzusammensetzung: weniger Fett-, höherer Muskelanteil
- Normalisiert bei Übergewichtigen das Körpergewicht

- Verbessert die Merk- und Gedächtnisfähigkeit
- Erhöht die Schlafqualität

#### Positive Effekte auf die Psyche

- Fördert das Selbstvertrauen
- Hilft dabei, den eigenen (veränderten) Körper anzunehmen

- Verringert Niedergeschlagenheit

- Baut Angst und Stress ab
- Macht Mut, wieder unter Menschen zu gehen

- Gibt Betroffenen die Möglichkeit, einen eigenen Beitrag zur Genesung zu leisten

- Verbessert die Lebensqualität