

Sport und Krebs: für wen eignet sich was, wann und warum?

Dr. Alexis Lion

Doktor der 'Sciences de la Vie et de la Santé' und Leiter des Projekts 'Sport-Santé' am 'Sports Medicine Research Laboratory' des 'Luxembourg Institute of Health'



Dr. Fernand Ries

Mediziner im 'Service d'hémato-oncologie' im 'Centre Hospitalier du Luxembourg', Mitglied des Verwaltungsrates der Fondation Cancer



In den vergangenen Jahren haben zahlreiche epidemiologische Studien klar bewiesen, dass neben Tabakkonsum die Faktoren Übergewicht und Bewegungsmangel die bedeutendsten Risikofaktoren für eine Vielzahl von Krebserkrankungen sind.

Bewegungsmangel tritt häufig gemeinsam mit Übergewicht auf, scheint aber auch unabhängig von Letzterem eine Rolle bei der Entstehung verschiedener häufig vorkommender Krebserkrankungen wie Darm- oder Brustkrebs zu spielen.

Abgesehen vom Schutz vor der Entstehung von Krebs weisen andere Studien der vergangenen Jahre des Weiteren auf die präventive Bedeutung von körperlicher Aktivität hin - im Hinblick auf das Rezidivrisiko und das Sterblichkeitsrisiko bei Patienten, die sich in Behandlung befinden.

Unabhängig davon zeigt die Mehrheit der Studien darüber hinaus eine deutliche Zunahme der Lebensqualität der Patienten, einen Einfluss auf die mentale Verfassung,

das Ausmaß der Müdigkeit, das Selbstwertgefühl, auf die Möglichkeit, am gesellschaftlichen Leben wieder verstärkt teilzunehmen.

Das Projekt 'Sport-Santé' hat zum Ziel, körperliche Aktivität bei Menschen zu fördern, die erkrankt sind beziehungsweise waren. Besonders wichtig ist dies im Zusammenhang mit Krebs.

Die Nachricht, an Krebs erkrankt zu sein, ist ein sehr schwieriger Moment für Patienten. Eine der möglichen Sorgen, die sich während und nach der Diagnose auftun, kann die Ausübung von Sport betreffen, dessen positive Auswirkungen auf die Gesundheit immer ersichtlicher wird. Darf ich anfangen, Sport zu treiben? Darf ich mit meinen sportlichen Aktivitäten fortfahren? Welche Sportarten werden empfohlen? Manche Medien (Internetseiten) geben diesbezüglich Ratschläge, die mitunter nicht fundiert sind. Patienten wie auch Personen, die im Gesundheitssektor arbeiten, müssen Zugang zu aktuellen Informationen haben, die neuesten wissenschaftlichen

Erkenntnissen entsprechen.

Zudem sind Trainer, in Fitnessstudios beispielsweise, selten geschult, was die Besonderheiten von Krankheiten angeht, um Patienten und ehemalige Patienten bei der Ausübung einer sportlichen Aktivität anzuleiten. Darum ist es wichtig, dass Patienten mit Ärzten und anderen Vertretern des Gesundheitssektors sprechen, die in der Lage sind, sie zu beraten. Sie können Patienten hin zu einem optimalen Lebensstil orientieren und so die Überlebensrate der Patienten günstig beeinflussen.

Die Webseite www.sport-sante.lu ist ein Instrument, das im Rahmen des Projekts 'Sport-Santé' entwickelt wurde – für Patienten und Mitarbeiter des Gesundheitssektors. Auf der Seite findet man schnell theoretische und praktische Informationen, die therapeutischen Sport betreffen.

Es folgen Antworten auf häufig gestellte Fragen.

Darf man während der Behandlung der Krebserkrankung Sport treiben?

Körperliche Aktivität ist gut für die Gesundheit, auch wenn man an Krebs erkrankt ist. Tatsächlich ist es sogar so, dass verschiedene Studien nahelegen, dass sich das Sterblichkeitsrisiko bei Brustkrebs- und Darmkrebspatienten, die nach der Krebsdiagnose Sport treiben, verringert.

Während der Behandlung ist Sporttreiben möglich, sollte aber an die körperliche Kondition des Patienten, an den Gesundheitszustand (Ist dieser stabil? Ist die Erkrankung fortgeschritten? etc.), an seine Behandlung und an seine Motivation angepasst werden. Diese Aspekte müssen mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Den Patienten, die sich vor der Diagnose nicht viel bewegt haben, wird geraten, mit einer moderaten Intensität zu beginnen (eine körperliche Aktivität von der Intensität, die man sich dabei noch unterhalten kann). Die Intensität

und die Dauer sollten schrittweise gesteigert werden. Wer bettlägerig ist, kann verschiedene Übungen im Liegen oder im Sitzen praktizieren, die gegen Müdigkeit oder depressive Verstimmungen helfen. Die Patienten, die bereits vor der Diagnose körperlich aktiv waren, können mit Sporttreiben fortfahren. Während der Behandlung (Radiotherapie, Chemotherapie) können Intensität und Dauer der Aktivität gedrosselt werden. Besonders während einer Chemotherapie kann die Ausübung von Sport sehr anstrengend sein. Sie wird auch nicht empfohlen, wenn man frisch operiert ist oder an Symptomen wie Fieber, Schmerzen, einem extremen Gewichtsverlust oder einem Mangel an Blutplättchen leidet. Für Patienten, die vor kurzer Zeit operiert wurden, sollte eine angepasste Rehabilitation von geschultem Personal durchgeführt und begleitet werden.

Darf man im Anschluss an eine Behandlung Sport treiben?

Nach der Therapie hat jeder Patient ein großes Interesse daran, seine Praxis der

körperlichen Aktivität fortzusetzen. In der Tat haben zahlreiche Studien gezeigt, dass dies das Risiko eines Rückfalls bei verschiedenen Krebsformen wie zum Beispiel bei Brustkrebs, Prostatakrebs, Darmkrebs und Eierstockkrebs verringert. Außerdem haben Krebspatienten als Folge ihrer Erkrankung ein erhöhtes Risiko für Begleiterkrankungen wie Depression, Übergewicht, Diabetes oder Herzprobleme. Auch dieses Risiko wird durch Sporttreiben verringert.



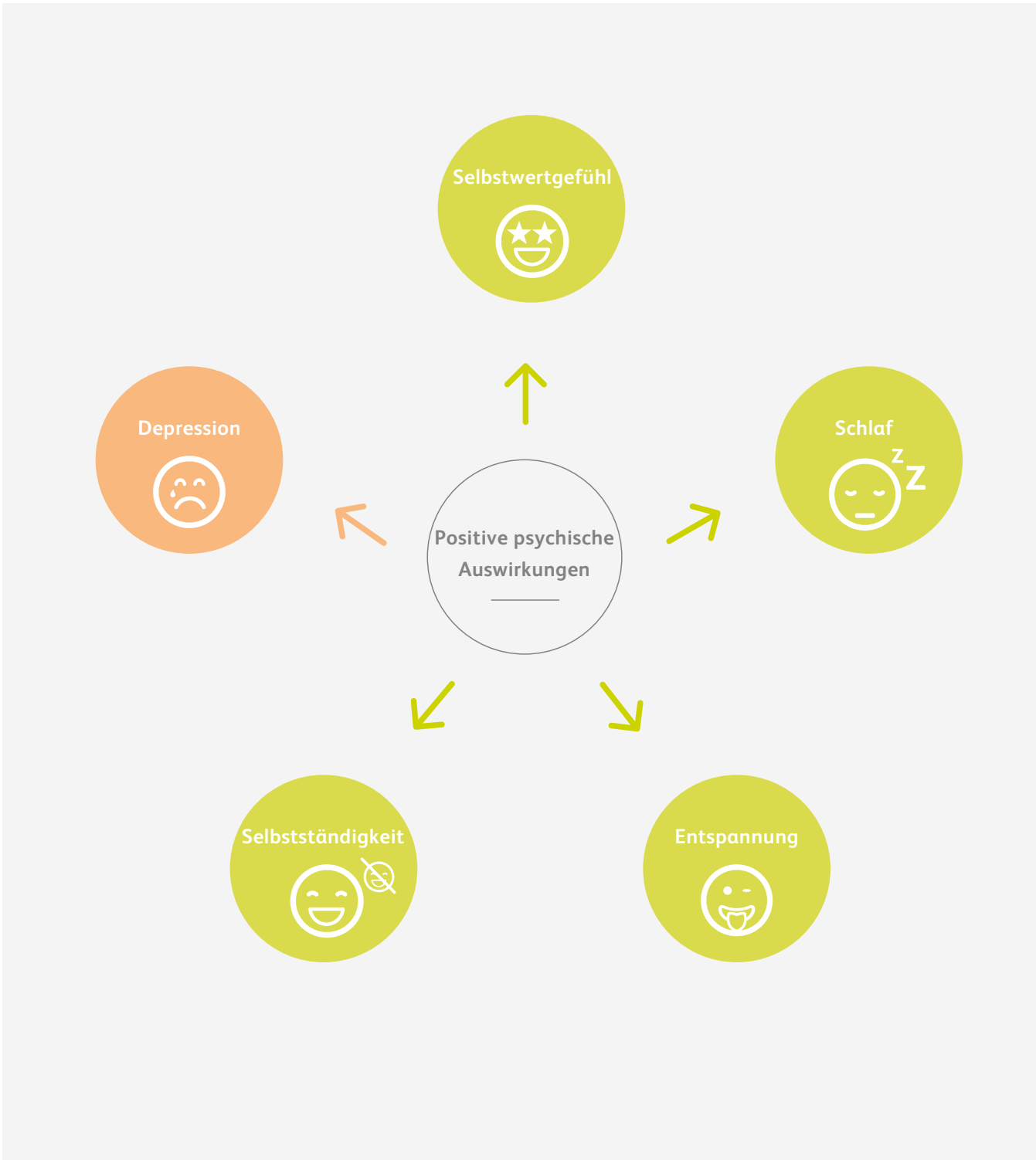
Es sollte eine angepasste Rehabilitation von geschultem Personal durchgeführt und begleitet werden.

Worin bestehen die Vorteile für Patienten, wenn sie eine körperliche Aktivität ausüben?

Das Ausüben körperlicher Aktivität bringt physischen und psychologischen Nutzen (siehe Grafiken). Es unterstützt beziehungsweise verbessert die Herz-Lungen-Kapazität und die Muskelkraft. Es hilft ebenfalls dabei, die Verringerung der Knochendichte zu begrenzen. Außerdem wirkt sich Sport positiv bei Müdigkeit und Stress aus. Darüber hinaus hilft er dabei, verschiedenen Nebenwirkungen der Behandlung wie dem Fatigue-Syndrom, Übelkeit oder auch Übergewicht entgegenzuwirken. Eine Zunahme an Gewicht im Lauf der Therapie ist häufig der Fall. Körperliche Aktivität, begleitet von einer angepassten Ernährung, trägt zur Gewichtskontrolle bei.



Auswirkungen der körperlichen Aktivität



Welche Risiken bestehen bei der Ausübung von Sport, wenn man an Krebs erkrankt ist oder war?

Die Kontraindikationen im Hinblick auf die Ausübung von Sport sind gering und hängen generell von der Art des Krebses und seiner Behandlung ab. Wenn zum Beispiel die Haut durch die Radiotherapie angegriffen ist, sollte man auf die Sportart Schwimmen verzichten. Außerdem sollten die Arten von Übungen und weitere Bedingungen an die Besonderheiten der Patienten angepasst werden, die mit der Behandlung verbunden sind: das Tragen einer Perücke, das Vorhandensein von Kathetern oder Infusionen, durch Kleidung verursachtes Unbehagen (zum Beispiel Scheuern der Haut im Bereich des Büstenhalters bei Brustkrebspatientinnen). Auch bei Patienten mit Problemen wie Bluthochdruck, Immunschwäche oder Dysfunktionen des Nervensystems muss die körperliche Aktivität angepasst werden. Die Ausübung sollte überdies überwacht werden, um Nebenwirkungen wie Knochenbrüche zu vermeiden, besonders bei Patienten, die eine Hormontherapie erhalten und bei denen Osteoporose oder Metastasen in den Knochen diagnostiziert wurden. Letztendlich dient die Überwachung auch dazu, möglichen Komplikationen, die mit einem etwaigen chirurgischen Eingriff verbunden sind, wie beispielsweise ein Lymphödem, aus dem Weg zu gehen. Zu guter Letzt ist die verringerte Herz-Lungen-Kapazität, die bei vielen Patienten nach jedem Chemo-



Sportliche Betätigung stimuliert das Immunsystem und hilft die Ausbreitung von Krebszellen zu verhindern.

therapie-Zyklus auftritt, ein Hindernis für körperliche Aktivität. Hier kann man Abhilfe schaffen, indem man die Dauer der Ausübung verringert.

Welche Mechanismen gegen Krebs werden durch körperliche Aktivität angekurbelt?

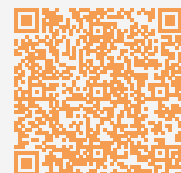
Welche Mechanismen es genau sind, die helfen, gegen Krebs anzugehen, sind noch zu einem großen Teil unbekannt. Verschiedene Zusammenhänge sind jedoch bereits entdeckt worden. In der Tat wirkt physische Aktivität Entzündungen entgegen und senkt den Insulinspiegel, beide Faktoren sind dafür bekannt, an der Ausbreitung von Krebszellen beteiligt zu sein. Sie kann den Stoffwechsel der Tumore sowie die Funktionsweise der Gene beeinflussen und kann somit nachweislich das Risiko eines Rezidivs senken und das Wachstum der Tumore begrenzen. Außerdem stimuliert sportliche Betätigung das Immunsystem und hilft so dabei, die Ausbreitung von Krebszellen zu verhindern.

Wie lauten die internationalen Empfehlungen?

Körperliche Aktivität infolge einer Krebsdiagnose wird übereinstimmend empfohlen. Generell sollte der Patient den internationalen Empfehlungen folgen, die da lauten: pro Woche 150 Minuten körperliche Aktivität von moderater Intensität oder 75 Minuten intensiver Sport oder eine Kombination aus beidem. Was Ausdauersport angeht, sollte dieser der Kondition des Patienten angepasst werden. Beispiele sind Spazierengehen, Jogging, Fahrradfahren, Tennis, Schwimmen oder Aquagymnastik. Die Patienten sollten mindestens zwei Mal pro Woche sechs bis zehn muskelkräftigende Übungen ausführen. Yoga wird ebenfalls empfohlen, auch im Hinblick auf die mentale Gesundheit. Des Weiteren gibt es spezielle Übungen für bestimmte Krebserkrankungen, die empfohlen werden: Beckenbodenübungen für Patienten mit einer Prostataentfernung, Übungen der Körperwahrnehmung und Dehnübungen für die Schultern für Brustkrebspatientinnen.

Weiterführende Informationen zu Übungstypen und zum Übungsablauf sind unter folgenden Links zu finden:

Guidelines for implementing exercise programs for cancer patients. Cancer Council Western Australia :



Moving Through Cancer: A Guide to Exercise for Cancer Survivors. University of California San Francisco :



Exercices de rééducation. Institut National du Cancer :



Auswirkungen der körperlichen Aktivität



