

Neue Patienten-Bewegung

Einst wurde Krebspatienten viel Ruhe verordnet.

Heute empfehlen Ärzte das Gegenteil: Wer aktiv ist, lebt

womöglich länger. | Von Jörg Blech



OHNE BEWEGUNG wäre sie nicht mehr da, glaubt Stefanie Georg. Vor 19 Jahren bekam sie Krebs in der linken Brust, und kurz darauf entdeckte man Metastasen in den Lendenwirbeln. Dann Krebs in der rechten Brust und Metastasen im Becken. Dann Metastasen am Brustfell und, vor zwei Jahren, Metastasen in der Leber und in der Lunge.

Doch jetzt gerade läuft die 58-jährige Frau auf einem Crosswalker. Zweimal in der Woche absolviert sie ihr Programm im Studio. „Natürlich habe ich meine Durchhänger“, sagt Stefanie Georg, als sie sich nach dem Training mit dem Handtuch abtupft, „aber wenn ich meine Fitnessrunde gemacht habe, dann geht es mir gut.“

Auf einer Maschine einige Meter entfernt stemmt unterdessen ein 70 Jahre alter Mann Gewichte. Er hat Prostatakrebs. Auf einem Fahrradergometer tritt eine 54 Jahre alte Frau in die Pedale. Brustkrebs. Sie macht gerade ihre zweite Chemotherapie und fühlte sich am Morgen elend. Trotzdem ist sie nicht zu Hause geblieben. „Das Training erschöpft mich“, sagt sie, „aber es gibt mir auch das Gefühl, dass sich mein Körper wieder aufbaut.“

„Onkologische Trainingstherapie“ steht am Eingang des Raums, der hinter verspiegelten Glasscheiben im Erdgeschoss eines Hauses der Kölner Universitätsklinik liegt. Körperliche Ertüchtigung wird den Krebspatienten hier wie eine Medizin verabreicht. Sportwissenschaftler leiten die

Kranken an und machen sich Notizen, die sie später auswerten.

Das Bewegungsprogramm für Krebskranke steht für ein Umdenken in der Onkologie. Früher verordneten Ärzte Menschen nach einer Krebsdiagnose Schonung und Betruhe. Dennoch wurden einige Patienten auf eigene Faust aktiv. Sie spürten das Bedürfnis, sich nicht in eine passive Rolle drängen zu lassen. Verdutzt stellten ihre Ärzte fest, dass der Sport die Krankheitsverläufe gar nicht schlimmer machte. Es war der Beginn einer neuen Patienten-Bewegung in der Onkologie.

„Heute wissen wir aus Studien, dass Sport Menschen mit einer Krebsdiagnose nicht schadet, sondern ihnen hilft“, sagt Sportwissenschaftler Freerk Baumann von der Deutschen Sporthochschule Köln.

Es dauerte freilich eine Generation, bis sich diese Sicht durchsetzen konnte. Als Klaus Schüle, ein anderer Kölner Sportwissenschaftler, vor drei Jahrzehnten den ersten Krebspatienten körperliche Ertüchtigung empfahl, galt das als Kunstfehler. Ein Strahlentherapeut fuhr Schüle an: „Können Sie mir nachweisen, dass Sie mit Ihrem Sport keine Metastasen lostreten?“ Schüle konterte: „Können Sie mir nachweisen, dass Sie mit Ihrer Bestrahlung nicht einen zweiten Tumor hervorrufen?“

Der Streit ist entschieden: Den Körper in Gang zu setzen, das gehört zu den vernünftigsten Dingen, die Menschen nach ei-

Schwitzen tut gut

Durch „onkologische Trainingstherapie“ will der Sportwissenschaftler Freerk Baumann (auf den Bildern mit Jackett) den körperlichen Zustand der Patienten verbessern.





ner Krebsdiagnose tun können. Wer körperlich aktiv ist, der kann die Erkrankung sowie die Nebenwirkung der Krebstherapie oftmals besser bewältigen. Für Brust- und Darmkrebs deuten epidemiologische Untersuchungen sogar an: Wer nach der Diagnose an etwa fünf Tagen der Woche flott spazieren geht, der lebt länger als inaktive Krebspatienten.

„Bewegung und körperliche Aktivität sind segensreich für alle Aspekte der Krebsbehandlung“, konstatierte das Fachblatt „Oncology“. Viele Patienten sind ebenfalls

davon überzeugt: Vor einiger Zeit lief eine Gruppe krebserkrankter Menschen aus Köln mit dem Rucksack von München bis nach Venedig. Und im Frühjahr wanderten zwölf Rheinländer mit Krebsdiagnose auf dem Jakobsweg durch Nordspanien.

In Wiesbaden fand vor einiger Zeit erstmals ein Sportfest für krebserkrankte Menschen statt, das die Ärztin Elke Jäger vom Krankenhaus Nordwest in Frankfurt am Main mit organisierte. Am Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg studieren Forscher, wie Sport den Verlauf von Tumorerkrankungen verändert. Und die Deutsche Krebshilfe mit Sitz in Bonn hat das Programm „Bewegung und Sport bei Krebs“ aufgelegt.

DABEI TRAUTEN SICH viele Patienten zunächst gar keine Belastung zu, sagt Sportexperte Baumann. Nach dem Schock der Diagnose würden viele in eine passive Rolle fallen und es vermeiden, sich körperlich anzustrengen. Umso wichtiger sei es, die Patienten zur Bewegung zu ermuntern, damit sie nicht zusätzlich noch Krankheiten wie Fettsucht, Diabetes mellitus Typ 2 oder Osteoporose entwickelten, die durch Bewegungsmangel begünstigt werden.

Darüber hinaus kann körperliche Aktivität die Nebenwirkungen der gängigen Krebstherapien mindern, beispielsweise Muskelschwund, Inkontinenz und Schmerzen an den Füßen. Viele Menschen, die

eine Chemo- oder Strahlentherapie bekommen, fühlen sich erschöpft und abgeschlagen. Gegen diese sogenannte Fatigue hilft die körperliche Aktivität. Generell wirkt sie wohltuend auf die Psyche.

AUF DAS IMMUNSYSTEM krebserkrankter Menschen hat die Bewegung ebenfalls einen guten Einfluss. Das haben die Kölner Sportwissenschaftler in einer Studie mit 15 Krebspatienten herausgefunden, die für einen Halbmarathon trainierten und diesen erfolgreich absolvierten. Die Wissenschaftler untersuchten vor und nach dem Lauf bestimmte Zellen des Immunsystems. Die Ergebnisse sind zwar noch nicht veröffentlicht. Aber der an der Studie beteiligte Sportwissenschaftler Wilhelm Bloch von der Deutschen Sporthochschule Köln sagt, die Daten zeigten, dass „Patienten mit einer guten Fitness mehr natürliche Killerzellen haben, um die Krebsabwehr zu verstärken“.

Ob ein bestimmter Patient dadurch seine Krebserkrankung bekämpfen und womöglich sogar länger leben kann, das weiß niemand genau. Allerdings stimmen epidemiologische Daten zuversichtlich: In einer Studie ging es um mehr als 800 Menschen, die an Dickdarmkrebs im fortgeschrittenen Stadium erkrankt waren. Sie wurden operiert sowie mit Chemotherapie behandelt und nach einem halben Jahr abermals untersucht. Und siehe da: Diejenigen, die jeden Tag eine Stunde spazieren gegangen waren, hatten bessere Verläufe als träge Patienten.

Für eine Übersichtsstudie zu Bewegung und Brustkrebs haben Forscher die Daten von mehr als 12 000 Patientinnen ausgewertet. Jene Frauen, die nach ihrer Diagnose körperlich aktiv waren, hatten eine um 30 Prozent verringerte Wahrscheinlichkeit, am Brustkrebs zu sterben als die inaktiven Patientinnen. Die Vorteile der Bewegung seien genauso groß oder sogar größer als die meisten Effekte, die man mit herkömmlichen Behandlungen erziele, schreiben die Autoren der Studie im Fachblatt „Medical Oncology“.

Die Hoffnung auf ein besseres und längeres Leben – das treibt auch die Patienten in der Kölner Onkologischen Trainingstherapie an. Der 70 Jahre alte Mann, der Gewichte stemmt, heißt Wolfgang Leuschen. Seit der Diagnose im Juni 2012 wird sein Prostatakrebs mit Hormonen behandelt, mittlerweile hat er Knochenmetastasen. Der Mann lässt dennoch keine Trainingseinheit ausfallen. Die Bewegung gebe ihm Kraft, sagt Leuschen. „Ich will mich nicht in die Ecke legen und weinen.“ ■