

Beweg´ Dich

# Sport bei Krebs

VON EMMI WORZER· MAMAZONE-ALLGÄU

**A**ls selbst Krebserfahrene weiß ich um die energieraubende und äußerst beängstigende Diagnosevermittlung und die nachfolgenden Therapieschritte. Wie auch um die Progressionsangst, eine Angst, die laut Dr. Daniela Paepke zu einer der schlimmsten Ängste überhaupt zählt (Vortrag Juni 2019 - Klinikum rechts der Isar, München - TUM). Verwundert es, dass ärztlicherseits noch in den Neunzigerjahren den Krebspatientinnen zu größtmöglicher Ruhe und bestmöglicher Schonung geraten wurde? Man befürchtete, den Patienten würden Kräfte schwinden, die sie mehr als dringend für die anstehenden Therapien bräuchten. Auch eine verminderte Wirksamkeit von Chemotherapeutika wurde nicht ausgeschlossen.

## Neuorientierung

Mit dieser Legende aus dem vergangenen Jahrhundert ist es nun aufgrund der neuen Datenlage vieler Studien ein für alle Mal vorbei. Ich denke dabei an die Studienergebnisse der Deutschen Sporthochschule Köln in Zusammenarbeit mit dem Centrum für Integrierte Onkologie (CIO), oder - um zwei weitere zu nennen - die Arbeitsgruppe „Bewegung, Präventionsforschung und

Krebs“ am Deutschen Krebsforschungszentrum und am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) in Heidelberg unter der Leitung von Prof. Dr. Karen Steindorf, sowie an das Zentrum für Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie mit der Spezialsprechstunde „Krebs und Sporttherapie“ in der Ambulanz am Klinikum rechts der Isar der TU München. Ärztlicher Direktor ist Prof. Dr. Martin Halle, dessen besonderes Interesse der Prävention und Rehabilitation auch von Krebserkrankungen gilt.

„**Bewegung und Sport müssen zukünftig mehr in die ärztlichen Empfehlungen für die Patientinnen einbezogen werden**“

Selbst vom San Antonio Breast Cancer Symposium (SABCS) in den USA im Dezember 2018 berichtete PD Dr. Rachel Würstlein von der LMU München in ihrer Zusammenfassung über den großen Raum, den das Thema Bewegung in den Vorträgen zum „Einfluss des Lebensstils auf den Behandlungserfolg und das Wohlbefinden

bei Brustkrebs“ einnahm: [www.youtube.com/watch?v=ZCVNJdvxhkg](http://www.youtube.com/watch?v=ZCVNJdvxhkg).

Sie folgerte, dass Bewegung und Sport zukünftig mehr in die ärztlichen Empfehlungen für die Patientinnen einbezogen (implementiert) werden müssen, denn selbst nicht erkrankte Frauen mit dem hohen Risiko einer BRCA-Mutation hätten einen signifikanten Benefit (bedeutsamen Vorteil) bei sportlicher Betätigung dadurch, dass sie entweder gar nicht oder zumindest später als erwartet erkranken.

Auch die Essenz einer norwegischen Studie, so Dr. Würstlein, war eine deutlich höhere Leistungsfähigkeit und ein besseres Durchhaltevermögen über alle Therapieschritte hinweg bei erkrankten Frauen mit professioneller Begleitung bei Bewegungsinterventionen. Zusätzlich reduziere Bewegung in Verbindung mit einem regelmäßigem Schlafrhythmus - einer guten Schlafhygiene - die mit dem sogenannten „Chemobrain“ verbundenen Konzentrationschwierigkeiten. Die Patientinnen behielten eine deutlich bessere Merk- und Denkfähigkeit.

Die SUCCESS-C-Studie unter der Studienleitung von Prof. Dr. Wolfgang Janni, Universitätsklinikum Ulm, untersuchte den Einfluss von Körpergewicht, Ernährung und Bewegung auf den Verlauf einer



Brustkrebserkrankung. Nach zwei Jahren zeigte sich ein eindeutig positiver Effekt auf die rezidivfreie Überlebensrate und die Chance auf ein krankheitsfreies Überleben bei Frauen mit körperlicher Aktivität und Gewichtsabnahme.

Auch die S3-Leitlinie zum Mammakarzinom hebt die Bedeutung von Sport- und Bewegungstherapie für den Krankheitsverlauf hervor, und im Patientenratgeber der Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie (AGO) 2019 ist auf Seite 102 zu lesen: „Die Mind-Body-Medizin unterstützt den gesundheitsfördernden Umgang mit Ernährung, Bewegung und Stressbelastungen mit dem Ziel, die körperlichen und seelischen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.“

Also Laufschuhe binden und los! Ein super Appell - oder? Leider ist es aber mit unserem inneren „Schweinehund“ nicht so einfach: Nach den Erfahrungen des Sportwissenschaftlers PD Dr. Freerk Baumann, Deutsche Sporthochschule Köln, sinkt selbst bei einem Drittel der vor ihrer Erkrankung sportlich aktiven Frauen während und nach der Primärbehandlung das Bewegungsbedürfnis. Scheinen auch sie das Vertrauen in ihren Körper verloren zu haben? Fakt ist, dass neben einer guten sozialen Unterstützung auch Sport und Bewegung wesentlich dabei helfen, die Krankheit körperlich wie psychisch besser zu verarbeiten und die Lebensqualität zu verbessern.

### Bewegung als effiziente supportive Therapieform?

Vergewissern wir uns, dass es ein Schlüsselfaktor für das Überleben unserer Verfahren war, sich körperlich viel zu bewegen und aktiv zu sein.

Diesen evolutiv physiologischen Niederschlag finden wir noch heute in unserem Stresserleben: Bei Gefahr wird über die Nebennierenrinde blitzschnell Cortisol ausgeschüt-

tet, das einen immensen Energieschub anstößt. Sobald die Gefahr vorbei ist, wird es wieder herunter reguliert. Eine wesentliche Stellschraube der Stressregulierung ist die körperliche Bewegung.

## „Eine wesentliche Stellschraube der Stressregulierung ist die körperliche Bewegung

Für uns ist das heutzutage leider wegen der weitgehend ausbleibenden körperlichen Reaktion oft problematisch - für Gesunde wie für Erkrankte. Kommt es jedoch zu dauerhaftem und damit chronischem Stress - Krebspatienten haben krankheitsbedingt ohnehin einen Stressstoffwechsel - entfällt die Herunterregulierung des Cortisols. Es entsteht ein Hypercortisolismus, der gefährlich werden kann und nach Prof. Dr. Dr. Christian Schubert, Psychoneuroimmunologe an der Universitätsklinik für Medizinische Psychologie in Innsbruck, krankheitsfördernde Entwicklungen anstößt.

Mit dem Einstieg in Bewegung oder der Teilnahme an einer Bewegungstherapie verhält es sich wie mit allem Neuen: Eine Runde zügiger Spaziergang kann unter Umständen gefühlt erst mal mehr

Kräfte verbrauchen als ein Marsch von zehn Kilometern bei einer trainierten Person, der

die wohltuenden Effekte bereits vertraut sind. Aber es lohnt sich! Ein Motivationschub vorab: Prof. Dr. Karen Steindorf und Kollegen belegten in mehreren Studien mit Brustkrebspatientinnen für Sport und Bewegung eine geradezu therapeutische Wirkung, die auf mehreren Ebenen spürbar wird: [www.onmeda.de/magazin/Sport-Bewegung-gegen-Brustkrebs.html](http://www.onmeda.de/magazin/Sport-Bewegung-gegen-Brustkrebs.html). PD Dr. Freerk Baumann spricht von der Bewegungstherapie als „der wirkungsvollsten Begleittherapie in der Onkologie“ (Vortrag Frühjahr 2018 in München). Dass eine Metastasierung bei bis zu etwa 40 Prozent Betroffener durch regelmäßige und ausdauernde Bewegung vermieden werden kann, das darf doch wirklich Ansporn sein! Dr. Daniela Paepke betonte, dass dies kein Chemotherapeutikum besser schaffen könne (Vortrag am Patiententag 06-2019, Klinikum rechts der Isar, TUM - München).

### Was Bewegung bewirkt

Sie verbessert die körperliche und psychische Belastbarkeit, dämpft die Nebenwirkungen von Chemotherapie und Bestrahlung und lindert Therapiefolgen wie die Polyneuropathie und das Fatigue-Syndrom. Sie wirkt ausgleichend bei der massiv erfahrenen Verletz- und Verwundbarkeit des Körpers und dem empfundenen Verlust von Weiblichkeit. Sie mindert die Neigung zu Depressivität und auch das energiezehrende gedankliche Kreisen in Endlosschleifen um die Krebserkrankung. Bewegung schafft ein wahrnehmbares Mehr an Lebensqualität!

Sport und körperliche Aktivität wirken sich - vorausgesetzt, sie werden maßvoll, regelmäßig und ausdauernd durchgeführt - für Krebspatientinnen wie auch für Gesunde vorteilhaft auf den Stresszyklus aus. Stresshormone werden auf natürliche Weise abgebaut, und unser krankheitsbedingt schwächelndes Immunsystem wird durch die Vermehrung von Immunabwehrzellen - den natür-



Bewegung macht gute Laune

Foto: © Ljupco Smokovski - stock.adobe.com

