

Christoph Meyer

Arzt für Rehabilitative und
Physikalische Medizin,
Sportmedizin,
Arzt für Chirurgie

Friedrich-Wilhelm-Platz 5-6
52062 Aachen

„Sport ist so wichtig wie ein Krebsmedikament“

Sport gewinnt in der Behandlung von Krebspatienten einen zunehmend bedeutenden Stellenwert. Aktuelle Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßige Bewegung bei Karzinompatienten das Auftreten von Begleiterkrankungen verringert, die Therapie besser verträglich macht, die Lebensqualität erhöht, Stress- und Fatigue-symptomatik mindert, die Immunfunktion steigert, die Blutbildung anregt, Infektionen vorbeugt und die Herz – Kreislauf – Funktion verbessert.

Diese Fülle von nachgewiesenem Nutzen bewirkt sportliche Betätigung ohne wesentliche Nebenwirkungen.

Auf psychologischer Ebene ist Sport das beste und nebenwirkungsärmste Antidepressivum und fördert den Erhalt der Selbstständigkeit bei Patienten.

Warum aber nutzen so wenige Krebspatienten die vielfachen Sportmöglichkeiten, die Vereine, Verbände und Fitnessstudios anbieten?

In der Regel sind Patienten nach einer Krebsdiagnose und während der Behandlungsphase zutiefst verunsichert, was ihre eigene körperliche Belastbarkeit angeht. Immer noch glauben die meisten Patienten, dass körperliche Schonung die angemessene Reaktion auf Diagnose und Therapie sei. Dass das Gegenteil der Fall ist, hat sich bei weitem nicht in der allgemeinen Bevölkerung etablieren können.

Ebenfalls ist bei vielen nicht bekannt, dass eine Fatigue-symptomatik nicht etwa durch Erholung und Ausruhen, sondern eher durch körperliche Aktivität zu behandeln ist.

Somit glauben wir, dass insbesondere Patienten nach Diagnosestellung und während der adjuvanten Therapie, aber auch bei Metastasierung und in der Palliativphase, eine gezielte individuelle Anleitung benötigen.

Dies ist deshalb von Bedeutung, weil Krebserkrankungen und deren Therapie zu unterschiedlichen Beeinträchtigungen führen können. So kommt es nach Brustoperationen gelegentlich zu Lymphödemen am Arm, Patienten nach Darmkrebsoperationen sind oft durch einen Anus praeter beeinträchtigt, immungeschwächte Patienten fürchten die Ansteckung.....

Ein medizinisch begleitetes Bewegungsprogramm kann dabei individuell sehr unterschiedlich aussehen.

Spaziergehen, moderates Joggen, individuell angepasstes Krafttraining oder z.B. 3 x 5 min Training auf dem Fahrradergometer zuhause mit angepasstem Widerstand.

Natürlich ist es dabei wichtig, die Kontraindikationen wie z.B.

Leukopenien, schwere Thrombopenien oder Infektionen zu erfassen.