

## **Bewegung und Sport bei Krebs: *Perspektiven verändern***

„Bewegung ist so wichtig wie ein Medikament.“, sagt nicht nur Herr Dr. Baumann, Leiter der Onkologischen Trainings- und Bewegungstherapie (OTT) von der Uniklinik Köln. Auch die Deutsche Krebsgesellschaft e.V. und die Deutsche Krebshilfe sind sich einig: Bewegung kann nicht nur Krebs vorbeugen, sondern hilft auch bei der Behandlung und Rehabilitation, in jedem Stadium, das hat die Forschung längst belegt.

Sport und Krebs, das war vor 10 Jahren noch fast undenkbar. „Legen sie sich lieber hin und ruhen sie sich aus.“, wurde gesagt. Heute sitze ich auf den größten deutschen Krebskongressen im Fachpublikum und es werden die aktuellen Studien aus der onkologischen Bewegungstherapie vorgestellt. Hier ist inzwischen klar, Bewegung gehört in die Krebstherapie, genauso wie ein Medikament. Die Umsetzung erscheint jedoch als schwierig, denn viele sind sich unsicher. Kann man das wirklich machen? Auch die Angst auf Seiten der Patienten ist groß. Wer will schon mit Erschöpfungssyndrom, fehlenden Gefühlsempfindungen in Händen und Füßen, Schulterproblemen, Harninkontinenz oder brüchigen Knochen Sport treiben. Viele sind froh vom Bett in die Küche zu kommen und dann noch trainieren? Geht's noch? Auch viele Ärzte wissen nicht genau, inwieweit körperliche Aktivität bei einer Krebserkrankung durchgeführt werden kann. Fachpersonal fehlt.

Doch ich will dir etwas erzählen: Da sind Menschen, die gerade die Diagnose Krebs erhalten haben. Vielleicht gehörst du auch dazu. Unsicherheit und Angst breiten sich aus. Sie vertrauen ihrem Körper nicht mehr, gehen durch Operation, Chemotherapie und Bestrahlung. Liegen Tage und Wochen im Krankenhaus, fühlen sich ständig müde und schlapp, dazu die Schmerzen und die Konzentrationsprobleme. Alles ist anders, auf einmal. Bin ich noch ich? Das ist schwer, das tut weh, das entmutigt. Sie fühlen sich den Ärzten und Therapien ausgeliefert, müssen darauf vertrauen, dass alles irgendwie gut wird. Lebensqualität? Das war einmal.

Nun komme ich ins Spiel. Stelle Dir vor, da kommt jemand zu dir, noch vor Beginn der Behandlung, fährt mit dir auf dem Fahrradergometer und macht Übungen mit dem Theraband. Anfangs vielleicht 20 Minuten, während der Therapie wahrscheinlich nur noch 5. Doch die Person kommt jeden Tag und du hast jeden Tag die Gelegenheit aktiv zu sein. Für Dich und gegen die Krebserkrankung. Du baust weniger Muskelmasse und Knochensubstanz ab, hast weniger Schmerzen und ein verbessertes Gefühl in den Fingern und Füßen, trotz der blöden Chemotherapie. Die Übungen sind nicht immer leicht, manchmal nerven sie auch, du musst dich überwinden, es ist anstrengend. Du merkst allerdings, dass du besser aus dem Bett kommst und mehr Stufen steigen kannst, als deine Zimmernachbarn. Aufgrund deiner besseren Kondition hältst du alle geplanten Therapietermine durch, musst nicht früher abrechen oder die Dosis verringern. Die Müdigkeit hält sich auch in Grenzen. In der Rehabilitationsklinik kannst du von Beginn an aktiver sein, als alle anderen. Viele bewegen sich nach Monaten das erstmal wieder richtig, du hast nie aufgehört. Auch nach der Reha machst du weiter, hast dein eigenes und individuelles Bewegungsprogramm bekommen, welches auf dich zugeschnitten ist. Als du nach mehreren Monaten deine primäre Krebsbehandlung und Rehabilitation endlich

abschließen kannst, sind die Nebenwirkungen noch klar erkennbar für dich, doch du weißt mit ihnen umzugehen, du weißt, du kannst es schaffen, ganz allein.

Siehst du warum die Bewegungstherapie so wichtig ist? Es ist das Medikament für eine verbesserte Lebensqualität und für den Glauben an dich selbst. Es reduziert signifikant das Erschöpfungssyndrom „Fatigue“ und die chemotherapie-induzierte Polyneuropathie. Deine Ausdauer- und Kraftleistung kann sehr konstant erhalten bleiben, wodurch eine bessere Verträglichkeit der Behandlung erreicht werden kann. Du bist selbst im akuten Behandlungszeitraum fitter, als vergleichbare Betroffene und kommst schneller wieder auf die Beine. Wie war das mit dem Medikament?

Ja, es ist ein Thema, welches inzwischen schon sehr viel Beachtung findet, doch noch ungenügend eingesetzt wird.

Was möchte ich erreichen?

Ich bin auf die Stiftung Junge Erwachsene mit Krebs zugegangen, um das Thema Bewegung mehr in den Blickwinkel junger Menschen zu rücken. Besonders ihr profitiert von einer begleitenden Bewegungstherapie neben der Primärbehandlung. Doch ich weiß, auch ihr seid unsicher, daher möchte ich aufklären. Gemeinsam mit Euch möchte ich ein Vorzeigebispiel für „Bewegung bei Krebs“ sein. Ich gebe all mein Wissen, meine Erfahrungen und Erkenntnisse, teile aktuelle Studien und Forschungsergebnisse, lasse nichts hinter dem Vorhang. Vielleicht können wir so mehr Betroffene, Angehörige, Ärzte, Pflegekräfte und Fachpersonal für das Thema sensibilisieren, Perspektiven verändern.

Wenn du bis zu diesem Satz gekommen bist, habe ich es vielleicht geschafft, deine Aufmerksamkeit zu binden. Du möchtest noch mehr über das Thema wissen oder dir sind Fragen aufgekommen? Du hast eigene Erfahrungen und möchtest diese teilen? Du hast Lust ein Teil meiner Aktion zu werden? Dann lade ich Dich ganz herzlich zu meinem Webinar „Bewegung und Sport bei Krebs“ am **11. Juni 2019 – 18 Uhr** ein. Die Teilnahme ist natürlich kostenfrei und jeder kann teilnehmen.

Ich freue mich über deine Teilnahme, du hörst von mir!

*Und nicht vergessen: „Sport ist so wichtig wie ein Medikament.“*

*Dankeschön!*

Eure Annelie

*Masterstudentin Sport-/Ernährungswissenschaften  
Humboldt- Universität zu Berlin*

*Stud. Mitarbeiterin AG „Onkologische Sport- und Bewegungstherapie“  
Nationales Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg*