

Training für mehr Lebensfreude

Krebs und Sport: Das ist heutzutage kein Widerspruch mehr. Auch bei einer akuten Krebserkrankung mit Bestrahlung, Chemotherapie oder nach einer Operation ist es möglich – und wichtig –, in Bewegung zu bleiben. Bisher gibt es den sogenannten Onko-Sport im Klinikum nur für stationäre Patienten, ab September können Krebskranke aber auch nach ihrer Entlassung das Angebot nutzen.

Damit wird eine Lücke in der Finanzierung durch die Krankenkassen geschlossen, die fatale Folgen haben kann. „Krebspatienten sind oft sehr verunsichert und wissen nicht, wie viel sie ihrem Körper zumuten können“, sagt Dr. Michael Rottmann, Oberarzt in der Onkologie. Vor allem in dieser Phase würden Muskeln abgebaut. Bei älteren Menschen kann das im schlimmsten Fall dazu führen, dass sie gar nicht wieder richtig auf die Beine kommen.

Heutzutage müssen Patienten aus Kostengründen möglichst schnell aus dem Krankenhaus entlassen werden: Denn die Krankenkassen bezahlen eine Fallpauschale je nach Krankheitsbild. Auf den Kosten für jeden zusätzlichen Tag bleiben die Kliniken sitzen. Tumorpatienten, die ambulant behandelt werden, sind aber meist noch lange nicht fit. An dieser Stelle ist Sport besonders wichtig: Ausdauer- und Krafttraining verhindern Muskelschwund (Atrophie) und Knochenabbau (Osteoporose). Ebenso wichtig ist das Koordinationstraining. Viele Patienten haben ein verändertes neurologisches Empfinden, sie spüren beispielsweise ihre Füße nicht und haben das Gefühl, auf Watte zu laufen.

Die Heilmittelverordnung sieht allerdings vor, dass Maßnahmen wie Physiotherapie nur bei spezifischen Beschwerden vom Arzt verordnet werden dürfen – wenn also etwa nach einer Operation die Beweglichkeit der Schulter eingeschränkt oder ein Patient mit Bronchialkrebs Atemprobleme hat. Die Diagnose „schwach



Elisabeth Decker (links) will sich auch während der Chemotherapie fit halten. Dr. Annegret Korte (Mitte) und Physiotherapeutin Silke Walch (rechts) von der Onko-Sportgruppe im Klinikum helfen ihr dabei. *Foto: Rudi Ott*

und ängstlich“ findet sich nicht im Katalog der Krankenkassen.

Dabei wird durch das Sporttraining häufig erst der normale Alltag daheim ermöglicht, die Reaktionsfähigkeit verbessert und die Sturzgefahr verringert. Auch der chronischen Erschöpfung, unter der Patienten während der Chemotherapie leiden können, kann man mit wohl dosiertem Training entgegenwirken. Nicht zuletzt gewinnen sie dadurch wieder an Sicherheit und Selbstbewusstsein.

Das bestätigt auch Elisabeth Decker. Bei der 75-Jährigen ist zum zweiten Mal Brustkrebs diagnostiziert worden. Metastasen im Steißbein haben den Knochen angegriffen und einen Bruch verursacht. „Der Sport bringt mir Lebensfreude, und die Schmerzen lassen während der Bewegung nach. Das macht mich glücklich und gibt mir Hoffnung, dass es besser wird.“ Sicherheit geben ihr vor allem die Therapeuten, „vor allem, wenn das Vertrauen stimmt“.

Die 75-Jährige trainiert auf dem Laufband und übt Treppensteigen. Und das nicht ohne Grund: „Ich wohne im zweiten Stock ohne Aufzug.“

Wichtig sei, dass das Training „sanft und aerob“ abläuft, sagt Physiotherapeutin Silke Walch, die die Onko-Sportgruppen trainiert. „Das Hauptziel ist, dass sich die Patienten hinterher besser fühlen und spüren, dass es ihre Lebensqualität verbessert.“ Die Belastbarkeit von Krebspatienten schwankt. Das gilt es beim Training zu berücksichtigen. Pausen sind ausdrücklich erlaubt, schließlich soll sich keiner überanstrengen.

Möglich macht das neue Angebot die Benefiz-Regatta „Rudern gegen Krebs“, die die Stiftung Leben mit Krebs am 17. Juni in Nürnberg veranstaltet. 70 Prozent des Erlöses gehen an das Klinikum, das damit die Onko-Sportgruppe für ambulante Patienten ein bis zwei Jahre lang finanzieren kann, schätzt Walch.

Stephanie Siebert