



Dr. Stefanie Seltmann

reditoria
edito
ria

Liebe Leserinnen und Leser,

„Leben mit Krebs“ heißt die neue Ausgabe des „einblick“, und dass das nicht automatisch Siechtum und Bettlägerigkeit bedeutet, zeigt unser Titelbild: Im Waldpiratencamp nahe Heidelberg erholen sich krebskranke Kinder bei Kletterkursen im Hochseilgarten. In dieser Einrichtung der Deutschen Kinderkrebsstiftung kommen krebskranke Kinder und ihre Geschwister zusammen, um bei Sport und Spiel, aber auch bei Gesprächen mit anderen Betroffenen ihre Selbstzweifel zu überwinden und wieder ins „normale Leben“ zurückzufinden. „einblick“ hat die Waldpiraten besucht und war beeindruckt von den selbstbewussten Kindern und Jugendlichen, wie Sie ab Seite 29 lesen können. Auf Seite 35 stellen wir Ihnen zudem die Website www.onkokids.de vor, die gut aufbereitete und verständliche Informationen zum Thema Krebs bietet. Kinder mit Tumorerkrankungen können über diese Site Kontakt miteinander aufnehmen.

„Leben mit Krebs“ ist auch der Name einer Stiftung, die es sich zum Ziel gesetzt hat, die Lebensqualität von Krebspatienten zu verbessern. Untersuchungen haben ergeben, dass sportliche oder kulturelle Aktivitäten entscheidend dazu beitragen, dass sich Patienten schneller von ihrer Krankheit erholen und damit sogar ihre individuelle Prognose verbessern können. Auch im Deutschen Krebsforschungszentrum gibt es seit drei Jahren eine kleine Sportgruppe für

Krebspatienten. Hier führen sie ein gezieltes Krafttraining durch, um dem gefährlichen Muskelschwund entgegenzuwirken, der viele Krebserkrankungen begleitet. Am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen, das das Deutsche Krebsforschungszentrum gemeinsam mit dem Universitätsklinikum Heidelberg betreibt, soll künftig das Programm „Sport gegen Krebs“ weiter ausgebaut werden. Die Einnahmen der Benefiz-Regatta „Rudern gegen Krebs“, die die Stiftung „Leben mit Krebs“ im September in Heidelberg veranstaltet hat, kommen diesem Programm zugute (siehe Artikel S. 10). Das Team des „einblick“ war bei diesem Großereignis nicht nur als Reporter dabei, sondern saß auch gemeinsam im Boot, und das mit Spaß und Erfolg: Im Halbfinale der Amateure kamen die Redakteure als Sieger ins Ziel (siehe Foto)!



Ihnen wünschen wir viel Spaß bei der Lektüre des neuen „einblick“,

Ihre *Stefanie Seltmann*

Titelbild:

Im Waldpiratencamp bei Heidelberg erleben krebskranke Kinder und ihre Geschwister abwechslungsreiche Freizeiten, unter anderem im Hochseilgarten.



• Therapie für Körper und Geist



Im September kamen hunderte Sportler nach Heidelberg zur Regatta „Rudern gegen Krebs“. Der Erlös des Wettkampfs fließt in Sportprogramme für Krebspatienten.

Wer rastet, der rostet – in diesem Spruch steckt viel Wahrheit, auch für Krebskranke. Denn Studien haben gezeigt: Regelmäßige Bewegung kann die Lebensqualität von Krebspatienten deutlich verbessern und den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Darauf aufmerksam zu machen, ist das Ziel der Regatta „Rudern gegen Krebs“, die im September erstmals in Heidelberg stattfand.

„Zieht durch!“ schallt es über den Neckar. 48 Ruderblätter tauchen fast gleichzeitig in das Wasser, das im Sonnenlicht glitzert. Am Ufer stehen zahlreiche Zuschauer und feuern die Sportler in den Booten an. Immer wieder stemmen die sich nach hinten und ziehen die Ruder kräftig durch das Nass. So manch einer kommt dabei schon mal aus dem Rhythmus, denn die meisten Sportler hier sitzen erst zum dritten oder vierten Mal in einem Ruderrennboot.

Insgesamt 77 Mannschaften fahren an diesem 12. September um die Wette, darunter vier vom Deutschen Krebsforschungszentrum. Sie treten

in Vierer-Booten gegeneinander an. Je sechs Boote gehen gemeinsam an den Start. 300 Meter lang ist die Rennstrecke, die es in möglichst kurzer Zeit zu bewältigen gilt. Während die ersten Mannschaften das Ziel erreichen und sich gegenseitig lachend beglückwünschen, nehmen schon die nächsten sechs Boote Aufstellung.

Welche Mannschaft gewinnt, spielt fast keine Rolle. Dabei sein und Spaß haben ist das Wichtigste bei der Benefizveranstaltung „Rudern gegen Krebs“ zugunsten der Stiftung „Leben mit Krebs“. Auch die Besucher sind aktiv dabei: Sie betätigen sich an Ruder-Trainingsmaschinen am Ufer. Für je 100

Meter, die sie „rudern“, spendet die Heidelberger Volksbank einen zusätzlichen Euro. „Alle haben mitgemacht, Omas, Opas, Eltern und Kinder“, freut sich Dr. Astrid Beiglböck vom Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT). Sie hat gemeinsam mit der Stiftung „Leben mit Krebs“ die Regatta in Heidelberg auf die Beine gestellt.

35000 Euro bringt der Wettkampf auf dem Neckar insgesamt ein. Mit dem Geld wird krebskranken Menschen ermöglicht, sich begleitend zur medizinischen Behandlung sportlich zu betätigen. Neben Kraft- und Ausdauertraining gehören auch Walking-Gruppen zu den Angeboten.

Doch Krebs und Sport – passt das überhaupt zusammen? Sollen sich Patienten, die durch Krankheit und Therapie geschwächt sind, nicht vielmehr schonen?

Regelmäßiges Training zeigt gute Effekte

Dr. Holger Krakowski-Roosen beschäftigt sich am Krebsforschungszentrum schon seit Jahren mit solchen Fragen. Unter anderem untersucht er Krebspatienten, die wegen der so genannten Tumorkachexie gefährlich abmagern (siehe einblick 3/08, S. 28). Die Tumorkachexie, ein krankhafter Gewichtsverlust, tritt manchmal begleitend zu Krebskrankheiten auf und kann lebensbedrohlich werden. Muskelaufbaupräparate oder Ernährungsprogramme helfen den Betroffenen nur wenig.

Daher geht Krakowski-Roosen einen anderen Weg. Der Diplomsportlehrer

und Physiologe lässt Tumorkachexie-Patienten ein spezielles Krafttraining absolvieren. Mit Erfolg: Die Patienten bauen Muskelmasse auf, werden kräftiger und nehmen zu. Vor drei Jahren hat Krakowski-Roosen in Heidelberg eine Sportgruppe für Krebskranke eröffnet – auch für solche, die nicht an der Tumorkachexie leiden. Denn auch sie können von dem Training profitieren.

Was der Sport im Körper bewirkt, ist nicht im Detail erforscht. Erste Untersuchungen haben aber gezeigt, dass Patienten, die regelmäßig trainieren, einen größeren Appetit und mehr Abwehrzellen im Blut haben. Auch steigt bei ihnen die Zahl der roten Blutkörperchen, die Sauerstoff transportieren. Zudem nimmt ihr Körper die Nahrung besser aus dem Darm auf. Im Rahmen des NCT-Forschungsprogramms für Sport und Krebs, seit kurzem geleitet von Professor Cornelia Ulrich, werden diese Wirkungen genauer untersucht.

Auch für die Psyche spielt der Sport eine große Rolle. „Bei uns ist der Patient nicht passiv dem ausgeliefert, was mit ihm passiert, sondern kann es selbst beeinflussen“, beschreibt Krakowski-Roosen. Seine Patienten bestätigen das. Reimund Simianer zum Beispiel wurde vor viereinhalb Jahren wegen eines bösartigen Tumors mehrfach operiert und bestrahlt. „Ich wollte etwas gegen meine Krankheit tun, mich nicht unterkriegen lassen“, erzählt er. Seit zwei Jahren ist er in der Heidelberger Sportgruppe, trainiert möglichst viermal die Woche, davon zweimal Krafttraining und zweimal Jogging oder Nordic Walking. Nicht nur das Training gibt ihm Kraft, sondern auch der soziale Kontakt in der Gruppe. „Ich komme auf andere Gedanken“, sagt Simianer, „dort fühle ich mich wohl und denke nicht an die Krankheit.“

Ärzte in anderen Kliniken haben ebenfalls gute Erfahrungen mit Krebs-



Frauen, die sich regelmäßig bewegen, bekommen seltener Brustkrebs. Es muss nicht immer anstrengender Sport sein, auch Wandern oder Gartenarbeit senken nachweislich das Krebsrisiko.

sportgruppen gemacht. „Durch ein begleitendes Training treten weniger Nebenwirkungen der eigentlichen Therapie auf“, berichtet Professor Elke Jäger, Leiterin der Stiftung „Leben mit Krebs“ und Chefärztin der onkologischen Klinik am Frankfurter Krankenhaus Nordwest. „Bei Patienten, die an unseren Sportprogrammen teilnehmen, müssen wir die Behandlung daher seltener abbrechen.“

Bewegung trotz Fatigue-Syndrom

In der Heidelberger Sportgruppe haben bisher etwa 150 Patienten mittrainiert. Darunter viele, die an einem durch Krebs ausgelösten Fatigue-Syndrom leiden, einer chronischen Erschöpfung mit quälender Müdigkeit (siehe S. 34). Die Ursachen des Fatigue-Syndroms sind vielfältig; Chemotherapie und Bestrahlung scheinen die Symptome zu verschlimmern. Ausruhen und Schlafen können den Zustand nicht verbessern, im Gegenteil, sie machen die Patienten noch schwächer. „Ein Teufelskreis“, beschreibt Dr. Karen Steindorf, stellvertretende Leiterin der Arbeitsgruppe Umweltepidemiologie im Krebsforschungszentrum, „aber regelmäßiges Training scheint ein Weg zu sein, aus dieser Abwärts-Spirale auszubrechen.“ Gemeinsam mit Krakowski-Roosen und anderen Kollegen beginnt Steindorf jetzt eine Studie, um herauszufinden, welcher Sport diesen Patienten am besten hilft und wie oft die Patienten trainieren sollten.

Sport verbessert nicht nur die Lebensqualität von Krebspatienten, er scheint auch Gesunde davor zu schützen, an Krebs zu erkranken. In der so genannten Marie-Studie untersuchten Forscher, welche Faktoren Brustkrebs nach den Wechseljahren begünstigen. Mehr als 3500 Brustkrebspatientinnen und doppelt so viele Frauen ohne Brustkrebs nahmen von 2002 bis 2005 an der Studie teil. Karen Steindorf wertete anhand der Studie aus, ob es einen Zusammenhang gibt zwischen der sportlichen Aktivität und dem Brustkrebsrisiko. Das Ergebnis:

Frauen, die viel Sport treiben, erkranken seltener an Brustkrebs. Bei den Studienteilnehmerinnen, die täglich zwei Stunden liefen und eine Stunde Fahrrad fuhren, gab es – abhängig von der Krebsart – bis zu einem Drittel weniger Krebsfälle als bei denen, die am wenigsten Sport trieben. Selbst jene Frauen, die erst nach den Wechseljahren mit Sport angefangen hatten, erkrankten seltener. „Es ist also nie zu spät, aktiv zu werden“, sagt Steindorf. Eine Nachfolgestudie soll nun klären, ob Bewegung und andere Faktoren auch den Krankheitsverlauf bei Brustkrebs beeinflussen. Studien aus den vergangenen Jahren lassen vermuten, dass der Sport hier ebenfalls eine positive Wirkung zeigt.

Der ganze Mensch zählt

Allerdings sollten Krebspatienten nicht einfach drauflos trainieren. „Es ist wichtig, vorher durch eine Untersuchung zu klären, ob ein Patient körperlich belastungsfähig ist“, betont Krakowski-Roosen. Er hofft, dass Krebskranken künftig schon in der Klinik empfohlen wird, welches Training für sie infrage kommt. Forschungsprojekte am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen werden dazu neue Erkenntnisse liefern.

Auch müssen die Beschwerden der Patienten von Fall zu Fall untersucht werden, betont der Physiologe. Reimund Simianer etwa kann seit der Behandlung einen Arm nur noch eingeschränkt heben. Andere Patienten können nach einer Prostata-Operation ihren Urin nicht mehr halten. Mit der richtigen Krankengymnastik und Sporttherapie lassen sich solche Beschwerden oft lindern. „Was ich jetzt wieder mit meinem Arm machen kann, das hätten die Ärzte nach der Operation nicht für möglich gehalten“, erklärt Simianer stolz. Holger Krakowski-Roosen freut sich mit ihm: „Unser Ziel ist nicht nur, die Gesundheitswerte zu verbessern, sondern auch, dass sich die Patienten einfach besser fühlen. Bei uns kommt immer der ganze Mensch zur Tür herein, nicht nur der Tumor.“

Dorothee Schulte