

Sport hält fit, Sport beugt Krankheiten vor. Sport ist im Verein am schönsten ... Die Slogans, mit denen die Deutschen auf gesunde Bewegung getrimmt werden, sind uns längst in Fleisch und Blut übergegangen. Weniger verbreitet ist dagegen die Erkenntnis, dass Sport auch dann sinnvoll und »gesundheitsfördernd« sein kann, wenn sich Menschen

krankheitsbedingt eigentlich kaum noch bewegen wollen oder können. Patientinnen und Patienten zum Beispiel, die mit einer Chemotherapie dem Krebs in ihrem Körper zu Leibe rücken. »Das körperliche Wohlfühlen wird durch ein auf die jeweilige körperliche Verfassung des Patienten abgestimmtes Sportprogramm verbessert«, weiß Pro-



Prof. Dr. med. Elke Jäger

fessor Elke Jäger. Die Mainzerin ist Leiterin der Klinik für Onkologie am Frankfurter Krankenhaus Nordwest. »Aufgrund der vielen Nebenwirkungen von Krebstherapien verlieren die Patienten das Vertrauen in ihren Körper«, beobachtet die 44-Jährige, die sich auf Krebsforschung und Behandlung von Krebspatienten spezialisiert hat. Mit sportlicher Bewegung gelinge es den Patienten, sich aus der Letargie heraus zu schaffen, das Training in Gruppen würde zudem der sozialen Ausgrenzung entgegen – eine häufige Begleiterscheinung der Krankheitsbekämpfung – und die Lebensqualität wird verbessert. Vermutet wird überdies, dass Sport auch dann das Immunsystem stärkt, wenn es als Folge der Chemotherapie geschwächt ist.



Rudern gegen Krebs

Auf die Idee, Sport und Chemotherapie zu verbinden, kam die Onkologin aufgrund von eigenen Erfahrungen und medizinischen Publikationen – im Mai begannen die ersten Patienten mit einem moderaten Ausdauertraining. Angesprochen sind Patienten aus dem gesamten Rhein-Main-Gebiet, die von ihren behandelnden Ärzten auf das Programm »Sport und Onkologie« hingewiesen werden. Am Institut für Sportmedizin der Universität Mainz werden unter Leitung von Professor Klaus Jung Leistung und Kondition der Krebskranken getestet, danach wird in Absprache mit dem behandelnden Onkologen ein Trainingsprogramm zusammengestellt. Die Teilnehmer erhalten einen Sportpass, in dem sie selbst ihre Trainingseinheiten und ihr jeweiliges Befinden vermerken. »Dieser eigene Leistungsnachweis ist unheimlich wichtig, er spornst an, fördert das Selbstbewusstsein, weil schwarz auf weiß die Anstrengungen dokumentiert sind«, hat die Krebs-Forscherin bereits festgestellt. Wie sich das Befinden der Teilnehmer verändert wird regelmäßig getestet, die Wirkung im Zusammenspiel mit der Krebstherapie geprüft.

Einen Haken hat das gesamte Programm allerdings: Die Kosten werden nicht von den Krankenkassen getragen. Als Reaktion auf diese Tatsache initiierte Elke Jäger die Regatta »Rudern gegen Krebs« anlässlich der Mainzer Johannisnacht, deren Erlöse zur Finanzierung des Programms beitragen. Selbst begeisterte Ruderin begründet die Mainzerin die Wahl ausgerechnet dieser Sportart: »Rudern hat viel mit Balance zu tun, man muss aus-

balanciert sein, um gut rudern zu können und diese Balance, im übertragenen Sinne, sollen die Patienten durch das Sportprogramm zurückgewinnen können.« Außerdem setzen sich Ärzte als Rudermannschaft gemeinsam für ein Ziel ein – ein Synonym für den Wunsch, die Krebserkrankung gemeinsam, in verschiedenen medizinischen Fachrichtungen zu bekämpfen, das auch in dem Ruderbegriff »Krebs fangen« steckt: diesen »falschen Ruderschlag« wollen die Sportler vermeiden, so wie Krebspatienten ihre Krankheit »einfangen« wollen.

Michael Ebling, den Festdezenten, überzeugte Elke Jäger schnell, die Regatta ins offizielle Johannisnacht-Programm aufzunehmen. Im Mainzer Ruder Verein, in dem Elke Jäger und ihre drei Kinder selbst aktiv sind, fand sie einen äußerst engagierten Kooperations-Partner, der in einer Riesenanstrengung den gesamten Ablauf der Benefiz-Regatta managt. »Die Resonanz war unglaublich, alle wichtigen onkologischen Kliniken stellten eine Mannschaft, ist Elke Jäger begeistert. Der Clou bei der Sache: Kaum einer der Mediziner konnte vorher rudern! Unter Anleitung von Ruder-Größen wie dem Weltmeister im Achter von 2004, Sebastian Schmidt, oder Matthias Schoemann-Fink, Weltmeisterschafts-Dritter im Doppel-Vierer,

trainierten die Mediziner verschiedenster Fachrichtungen gemeinsam für die Regatta. »Klinische Hierarchien spielten dabei überhaupt keine Rolle, Chef- und Oberärzte rudern gemeinsam mit den Assistenzärzten«, sagt Elke Jäger. So ganz nebenbei lernten sich auf diese Weise die Ärzte der Kliniken aus dem gesamten Rhein-Main-Gebiet auch persönlich kennen und pflegten neben dem Rudern noch die fachliche Verständigung.

Zusätzlich zum Sammeln von Spenden diente die Regatta als Plattform, um das langfristige Sportprogramm bekannter und auf einige Tatsachen rund um die Krankheit Krebs aufmerksam zu machen. Elke Jäger: »Krebs ist oft unheilbar, aufgrund der medizinischen Fortschritte aber immer besser kontrollierbar. Das heißt, immer mehr Patienten müssen mit dem Krebs als einer chronischen Erkrankung leben – das Sportprogramm wird ihnen helfen, ihre Lebensqualität zu verbessern.«

SoS

Informationen zum Projekt

»Sport und Onkologie«:

Krebsforschung Rhein/Main e.V., c/o Prof. Dr. med. Elke Jäger, Krankenhaus Nordwest, Steinbacher Hohl 2-6, 60488 Frankfurt, Tel. 069-76013380