

Die Diagnose „Krebs“ stellt einen gravierenden Einschnitt im Leben eines Menschen dar. Viele Patienten verlieren nach Operationen und durch die Nebenwirkungen einer Chemotherapie ihren Lebensmut und das Vertrauen in die eigene körperliche und seelische Integrität. Die Folgen sind häufig Depression und soziale Isolation. Ergebnisse zahlreicher Studien belegen, dass ein moderates Ausdauertraining zur Verbesserung



Dosierter Ausdauersport unterstützt die Therapie.

der körperlichen Leistungsfähigkeit, zur Abschwächung von Chemotherapie-Nebenwirkungen und zur Stärkung immunologischer Effektoren bei Krebspatienten führen kann.

Vor diesem Hintergrund wird Patienten mit fortgeschrittenen Krebserkrankungen im Rhein Main Gebiet parallel zur Behandlung ein kontrolliertes Sportprogramm angeboten. Das Programm

wurde von der Onkologischen Klinik im Krankenhaus Nordwest, Frankfurt am Main, durch Frau Prof. Dr. med. E. Jäger und dem Institut für Sportmedizin der Johannes Gutenberg Universität in Mainz durch Prof. Dr. K. Jung entwickelt. Patienten mit fortgeschrittenen Krebserkrankungen erhalten eine sportmedizinische Eingangsbefragung zur Bestimmung der aktuellen Leistungsfähigkeit, sowie eine Beratung über eine geeignete Ausdauersportart (zumeist Walking, Jogging, Radfahren). Entweder in Eigenregie oder angeschlossen an die Patienten-Walking-Gruppe am Krankenhaus Nordwest wurde zum Training an drei Tagen/ Woche geraten. Sportmedizinische Verlaufsbefragungen zwei Wochen und drei Monate nach Trainingsbeginn dokumentieren die Trainingseffizienz. Eine erste Bewertung zeigt eine messbare Verbesserung der Ausdauerleistung bei über 90 Prozent der bislang 120 Teilnehmer mit signifikant positiven Auswirkungen auf die subjektive Lebensqualität. Das begleitete Sportangebot in der Gruppe vermittelt zusätzlich

Sicherheit und Kontakt zu anderen Patienten.

„Ich kann wieder schlafen, ich habe wieder Appetit und ich freue mich auf Mittwoch, obwohl dies mein Therapietag ist.“

Dieser Kommentar eines Teilnehmers des Sportprogramms vermittelt die Bedeutung der sportlichen Aktivität in der Situation der fortgeschrittenen Krebser-

krankung. Durch die unerwartete Steigerung der Leistungsfähigkeit entsteht wieder ein positives Körperempfinden und die Bereitschaft, die Erkrankung aktiv zu bekämpfen, wächst.

Krankheitsassoziierte Depressionen und Isolation werden durch die Gruppenaktivitäten beim Walking, Rudern oder Laufen überwunden. Freundschaften werden geknüpft und „Begegnungen mit Menschen entstehen, die das Leben lebenswert machen“.

Aufbauend auf die positiven Daten und Erfahrungen der Initialphase soll das Angebot für sportmedizinische Untersuchungen und Patientensportgruppen über das Rhein-Main-Gebiet hinaus erweitert werden. Die Stiftung Leben mit Krebs hat die Förderung des Projektes „Sport und Krebs“ zum zentralen Ziel. So wird beispielsweise jährlich vor der Kulisse der Mainzer Johannisnacht eine Benefiz-Regatta veranstaltet.

Informationen zu aktuellen Projekten erhalten Sie bei Stiftung Leben mit Krebs

Wilhelmstraße 14 • 65185 Wiesbaden

Telefon (06 11) 3 60 92 16 • Fax (06 11) 3 60 92 18

E-Mail: Stiftung-Leben-mit-Krebs@t-online.de

Internet: www.Stiftung-Leben-mit-Krebs.de • www.rudern-gegen-krebs.de

Koordinatorin: Lena Kersten

Vorstand: Prof. Dr. med. C. Jäger, Dr. T. Schäfer, Herr K. Schrott, Herr K. C. Plönzke



Sport erhöht die Lebensqualität.